

und Kuchenverkaufs ging diesmal an ein Gesundheitsprojekt der Grundschule an der Johann-Schmid-Straße.



**STADTBIBLIOTHEK für jeden Kopf das richtige Buch**

*Ich bin sehr für geliehene Bücher.  
Besitzt man das Buch selbst,  
so glaubt man: Ein andermal!*  
(Theodor Gottlieb von Hippel)

Samstag 9:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag bis Freitag 10:00 - 18:00 Uhr  
Rathausplatz 1 Unterschleißheim  
[www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de](http://www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de)

Für jeden Kopf das richtige Buch  
**Stadtbibliothek  
Unterschleißheim**



**LESETIPP**

**Kennet, Jerry: Die Grünbarts.**  
1. Auf Zeitreisen ist nicht gut  
Pizza essen. – Arena, 2016  
158 Seiten

Der sympathische 10-jährige  
Zack wächst in einer skurrilen,  
in der Jetzt-Zeit lebenden  
Patchwork-Familie auf, deren

Hobby das „Zeitreisen“ ist: sein Vater ist ein Pirat,  
sein älterer Bruder stammt aus dem alten Rom  
und die jüngere, japanische Schwester aus dem  
11. Jahrhundert. Zusammengekommen sind sie  
durch die Mutter, eine englische Erfinderin aus  
dem 19. Jahrhundert. Zufällig landete sie einst  
mit ihrer Zeitmaschine auf dem Piratenschiff von  
Zacks späterem Vater, der ihr Mann wurde. Aus  
dieser Beziehung entstand Zack. Seine (Halb-)  
Geschwister haben sie auf ihren gemeinsamen  
Zeitreisen „aufgegabelt“, genauso wie ihr Haus-  
tier, einen geschrumpften Dinosaurier. Da Zacks  
Eltern nun mit ihrem Hobby Geld verdienen  
möchten, laden sie eine Investorenfamilie mit  
einem Sohn in Zacks Alter zu einer „Probe-Zeit-  
reise“ ein. Klar, dass dabei einiges schiefgeht ...  
Lust auf mehr?

Besuchen Sie unsere Homepage  
[www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de](http://www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de)

**Jugendfreizeitstätte PLANET ‚O‘  
Oberschleißheim**

**Bergwaldschule zu Besuch  
im Planet ‚O‘**

Am 04.02.2016 besuchten die Schüler der 5.  
Klasse der Bergwaldschule mit ihrer Klassenleh-  
rerin das Planet ‚O‘, um das Betreuersteam und  
das Angebot der Jugendfreizeitstätte kennenzu-  
lernen.

www.issuu.com/druckverlagzimmermann  
www.icu-net.de • [info@landkreis-anzeiger.de](mailto:info@landkreis-anzeiger.de)



# meine Woche

ab Mo, 21.3.



**BLUE MOTION®  
Schal**  
Maße ca.: 195 x 60 cm

je  
**5,99\***

**BLUE MOTION®  
Pullover,  
Slub-Optik**  
Größen:  
S (36/38)–L (44/46)

je  
**8,99\***

**BLUE MOTION®  
2 Longtops**  
Größen:  
S (36/38)–L (44/46)

je 2 Stück  
**5,99\***

**BLUE MOTION®  
Twill-Hose,  
Skinny**  
Größen: 36–44

je  
**9,99\***

**CHOCO BISTRO®  
Dänisches  
Buttergebäck**

je 750-g-Dose  
**3,99\***  
kg-Preis 5,32



**MONARC®  
Baklava**

200-g-Packung  
**2,99\***  
100-g-Preis 1,50



**ROYAL CLASS®  
SELECTION  
Hemd  
–1/2-Arm –  
Größen: 39–44**

je  
**12,99\***

ohne Krawatte

**WATSONS®  
Webboxer  
mit T-Shirt**  
Größen: M (5)–XL (7)

je Set  
**5,99\***

**ROYAL CLASS®  
SELECTION  
Hochwertige  
Business-  
Schuhe**  
Größen: 41–45

je Paar  
**19,99\***



**GARDENLINE®  
Hecken-  
pflanze**

• Höhe ca.:  
50–90 cm  
• Im 3-l-  
Container

je  
**3,99\***

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG • Burgstr. 37 • 45476 Mülheim  
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen  
finden Sie auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de) unter „ALDI SÜD A bis Z“  
→ „F“ → „Filialen und Öffnungszeiten“ oder mittels unserer  
kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.

\* Bitte beachten Sie, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu  
unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter  
Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am ersten  
Aktionsstag ausverkauft sein. Bekleidung teilweise  
nicht in allen Größen verfügbar.

12MT-27-2016

Nach einer kleinen Hausführung stellten die Pädagog(inn)en des Planet ‚O‘ das umfangreiche Angebot der Einrichtung vor. Dort kann man nicht nur Kicker, Billard, Dart und Tischtennis spielen: Viele Jugendliche haben im Planet ‚O‘ auch die Möglichkeit, sich mit Hilfe von PCs, auf Referate vorzubereiten oder ihre ersten Bewerbungen zu schreiben. Andere kommen, um sich auf ihren Schulabschluss vorzubereiten.

Freitags findet regelmäßig ein Fußballtraining in der Sporthalle an der Jahnstraße statt. Beim Mädchen- bzw. Jungenfrühstück treffen sich die Jugendlichen in geschlechtshomogenen Gruppen und besprechen Themen rund um Liebe, Gefühle und das Erwachsenwerden. Es gibt Ferienaktionen, Ausflüge, Videoabende, Ferienfahrten, Partys, Kreativangebote, das „Karotte“-Kinderprogramm, die Hausaufgabenhilfe „Lern mit!“ und vieles vieles mehr!

Nicht zuletzt stehen die Betreuer/-innen des Teams auch zwischen Tür und Angel für Fragen und bei Schwierigkeiten als Ansprechpartner zur Verfügung – und dies nicht nur im Haus, sondern mit dem mobilen Jugendarbeiter, Max Biebel, auch draußen auf den Straßen im Gemeindegebiet.

Nach der Einrichtungsvorstellung konnten sich die Mädchen und Jungen selbst von den Möglichkeiten im Planet ‚O‘ überzeugen.

Weitere Informationen gibt es in der Jugendfreizeitstätte Planet ‚O‘, Theodor-Heuss-Str. 29, 85764 Oberschleißheim, Telefon 089/3153962, E-mail: info@planet-osh.de. *Anna Belitzki*



**TSV Schleißheim – Abteilung Tischtennis**

**1. Mannschaft wird bayerischer Vizemeister**

Die Tischtennis-Spieler der 1. Mannschaft des TSV Schleißheim haben unter mehr als 1400 Mannschaften aus Bayern die Vizemeisterschaft im Pflicht-Pokal des BTTV errungen. Ein weiter Weg war erfolgreich: Zuerst Sieger im „Kreis 3 – München-Nord/Dachau“, dann Sieger der oberbayerischen Meisterschaft und Qualifikation zur bayerischen Meisterschaft am Wochenende 5./6. März 2016 in Ebersdorf bei Coburg. Dort gewannen die Schleißheimer die ersten drei Spiele. Sie besiegten dabei auch den vermeintlichen Favoriten DJK Kleinwallstadt in einem spannenden

Spiel knapp mit 5:3. Sie wurden somit Erster in der Gruppe. Das Endspiel der beiden Gruppen-ersten gegen den TTC 70 Bruckberg wurde dann aber etwas unglücklich mit 0:5 verloren. So resümiert Uli Dassler vom TSV Schleißheim: „Ein großer Erfolg unseres Teams, auf das die mitgereisten Fans und die gesamte Tischtennis-Abteilung stolz ist.“ *Horst Wolf*



Die erfolgreichen Teilnehmer von links: Maik Gülke, Richard Schuhknecht, Frank Prause und Patrick Scholz

**Würmbachtaler Lohhof e.V.  
Ehrung langjähriger Mitglieder**

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung des Heimat- und Trachtenvereins „Würmbachtaler“ wurden wieder langjährige Mitglieder geehrt. *Axel Schröter*



Hintere Reihe von links nach rechts: 1. Vorstand Dietmar, Stillecke, Georg Siebler, Adam Magoc, Günter Kopf Müller, Brigitte Kopf Müller, Otto Huber, Konrad Viehbeck; vordere Reihe: Sigmund Langenegger, Josef Wöhrl, Leni Schmidberger, Edgar Hahn, 2. Vorstand Rudi Lallinger

**BDS Ortsverband Unterschleißheim – Der Event am Morgen**

**Schattenbanken, Kreditmarktplätze, FinTechs&Co“**

Am Freitag, 04.03.2016, folgten die 20 Teilnehmer des BDS-Event am Morgen gespannt dem Vortrag von Frau Dagmar Schemann-Teuber zum Thema „FinTechs&Co“.

Es wurden interessante Finanzierungsalternativen für den Mittelstand aufgezeigt. In der anschließenden Diskussion wurde das Thema vertieft und die Zuhörer erhielten zusätzliche wertvolle Hinweise.

Neben bereits „langjährigen“ Teilnehmern konnten viele neue Teilnehmer zum Event begrüßt werden.

Mittlerweile ist der BDS-Event des Ortsverbandes Unterschleißheim eine feste Größe und bei den Unternehmern ein beliebter Treff zum Austausch und Netzwerken geworden.

Der nächste BDS-Event am Morgen findet am 13.05.2016 statt, mit dem Impulsvortrag von Herrn Hans-Peter Weiß, white!BOX Wirtschaftsberatung mit dem Thema:

„Kundenorientierte Unternehmensausrichtung im Mittelstand“ bzw. „Warum zufriedene Kunden auch bei Ihnen gerne Schlange stehen“

Näheres und Anmeldung unter [www.gewerbeverband-unterschleissheim.de](http://www.gewerbeverband-unterschleissheim.de)

Wir freuen uns auf Euch! *Margit Schuhmann*



**Hobbykünstler machen Lust auf Frühling**

(MF) – Pastellfarben, kleine Hasen und bunte Blumen – all das und mehr machte bei der Ausstellung der Hobbykünstler Oberschleißheim Lust auf Frühling und Ostern. Zwölf Aussteller präsentierte und verkauften im Bürgerzentrum Oberschleißheim ihre Arbeiten und die Besucher griffen eifrig und freudig zu. Gestecke, Holzarbeiten, Schmuck, Grußkarten, kunstvoll gekratzte und bemalte Ostereier, Keramik-Deko, Textil-Blickfänge und vieles mehr wurde angeboten und zauberte einen schönen Hauch Frühling ins Bürgerzentrum.



**Hotel · Restaurant · Tanzlokal**  
**Waldfrieden**  
Hebertshausen bei Dachau, Tel. 08131/32 08 40 - Fax 08131/3 20 84 39  
Mo., Di., Do., Fr. 17–23 Uhr, Sa., So. u. Feiertage 11–23 Uhr. **Mi. Ruhetag**

**Karfreitag: Fischessen** von 11-15 Uhr  
Unsere Köche empfehlen: Waller, Rotbarsch, Riesengarnelen, sowie Fischeintopf – wie ihn der Chef mag.  
18. 3. bis 10. 4. 2016  
**»Der Ochs ist los«**  
ob geröstet, gebraten oder gegrillt Portion ab € **9,20**

Sonntag, 20.03.2016 ab 15 Uhr **»FoxyParty«** mit **»Barbados«** Eintritt 5.–€

**FLOH-MARKT**  
am Ostermontag,  
**28. März 2016**  
beim Kaufland  
in Unterschleißheim,  
Landshuter Str.  
Aufbau ab 6 Uhr – Verkauf ab 9 Uhr  
**Tel. 08 21 / 444 18 05**

*Hochzeitskarten aller Art*

**zimmermann**  
druck & verlag  
web [druck-zimmermann.de](http://druck-zimmermann.de)  
tel +49 (0)89 321 840-0  
... drucken aus Leidenschaft!

## Gesundheit steht bei Frauen im Vordergrund

■ Eine schlankere Linie, ein gesünderer Körper und Spaß mit Gleichgesinnten – es gibt viele Gründe für Frauen, sportlich aktiv zu werden. Gerade im Alter 50plus legen viele noch einmal richtig los, um länger jugendlich und fit zu bleiben. Dabei sind ihnen Leistung, Muskelaufbau oder Wettkampf weniger wichtig als den Männern – es zählt einfach der Wunsch, sich etwas Gutes zu tun.

Bei Frauen stehen deshalb auch andere Sportarten ganz oben auf der Beliebtheitskala: Fitnesstraining, Aerobic, Gymnastik, Schwimmen, Aquafitness und Wandern sind bei ihnen laut einer Forsa-Umfrage deutlich mehr gefragt, beim Vereinssport hat das Turnen die meisten weiblichen Mitglieder. Und weil die Zielgruppe wächst, gibt es immer mehr Angebote: So gehören Yoga und Pilates heute fast überall zum Standard, Core-Training formt die Taille und beim Spinning schwitzt man in der Gruppe auf dem Indoorbike. Beliebt ist auch Fitness-Tanz wie Bollydance oder Latin Dance.

djd

## Vitaminmangel: vorsorgen statt nachbessern

■ Ein Defizit an B-Vitaminen kann schwerwiegende Folgen haben: So sorgt etwa ein Vitamin-B12-Mangel gerade bei älteren Menschen häufig für depressive Verstimmungen und Gedächtnisprobleme, die bis zu einer Demenz führen können. Und wenn der Körper etwa zu wenig Vitamin B1 erhält, können Nervenschäden wie eine Polyneuropathie entstehen. Diese macht sich meist durch Kribbeln, Brennen und Taubheitsgefühle in den Füßen oder Händen bemerkbar. Deshalb ist es wichtig, immer wieder auch den Vitaminhaushalt im Blick zu haben, damit erst gar keine Probleme auftreten

djd

## Beine gut, Reise gut: Reisetrippe helfen

Auf langen Fahrten sollte man vor allem auf die Venen achten

■ Ruheständler von heute sind alles andere als im »Ruhestand« – tatsächlich sind sie in aller Welt unterwegs und wollen immer wieder Neues erleben. Großer Beliebtheit erfreuen sich in dieser Altersgruppe vor allem Bustagesfahrten und Städtetouren. Wer sich für eine Gruppenreise entscheidet, hat zudem schon auf der Fahrt eine nette Unterhaltung. Nach einem langen Tag im Bus und in den Straßen einer fremden Stadt lässt sich das zunehmende Alter allerdings nicht immer verleugnen. Oft werden die Beine schwer, man ist schneller müde und nicht mehr ohne weiteres jeder An-



Busreisen sind beliebt – dabei sollte man allerdings auf seine Venen achten. Foto: djd/Ofa Bamberg/Tim Hall

strengung gewachsen. Während einer langen Busreise mit wenig gesunder Bewegung können Reisetrippe eine gute Ergänzung sein. Sie üben einen sanften Druck auf die Beine und damit auch auf die Venen aus. Dieser Druck sorgt dafür, dass das Blut sich nicht so leicht in den Waden und Füßen stauen kann. Dabei sind diese Strümpfe optisch nicht von normalen zu unterscheiden. Es gibt sie für Damen und Herren.

Eine echte Wohltat und Entlastung für die Beine sind regelmäßige Pausen. Ein wenig auf einer Bank sitzen und die Beine hochlegen, das tut den Venen unterwegs gut. djd

## Mehr Sicherheit bei maximalem Komfort

Umbau der Badewanne zur Dusche: Bis zu 4.000 Euro Förderung sind möglich

■ Zu Hause wohnen bleiben wünschen sich die meisten älteren Menschen. Der einfache Umbau einer unpraktisch gewordenen Wanne zur Dusche kann das ermöglichen. Wer sein Bad barrierearm umbauen möchte, muss weder mit umfangreichen und teuren Maßnahmen noch mit viel Schmutz rechnen. Die alte Wanne lässt sich einfach und schnell in eine geräumige Duschkabine verwandeln. Der Umbau dauert nur einen Tag. Fliesenarbeiten sind nicht nötig. Die Pflegekassen fördern die barrierearme Bad-Gestaltung mit bis zu 4.000 Euro, wenn eine Pflegestufe vorliegt. Alle Infos: [www.muenchen.badbarrierefrei.de](http://www.muenchen.badbarrierefrei.de)



Ein Umbau der alten Wanne zur komfortablen Dusche lässt sich bei guter Planung in wenigen Stunden realisieren. Foto: pi

Im Jahr 2020 wird jeder vierte Deutsche 65 Jahre oder älter sein. Ein Bad ohne Stolperfallen ist also eine lohnende Investition in die Immobilie, denn in Zukunft wird kaum etwas so begehrt sein wie Senioren-Wohnungen. Der Münchner Badberater Alfred Räumler rät, im Vorfeld einer Sanierung folgende Fragen zu klären: Welche Modernisierungsform lässt die Bausubstanz zu? Welches Budget steht zur Verfügung? Ist eine Kassen-Förderung möglich? Welches Umbaukonzept wird favorisiert? Unterstützt der Vermieter die Umbaumaßnahme? Einen kostenfreien Beratungsservice gibt es unter Telefon 0 89 / 54 03 19 58.



**KEYLER**  
JAGD NACH MAß  
[www.keyler-jagd.de](http://www.keyler-jagd.de)

### Wanne raus - Dusche rein!



**UMBAU AN EINEM ARBEITSTAG:**  
Günstig, einfach, fachgerecht

Ausstellung in München, Hinterbärenbadstr. 80  
Tel. 089-540 319 58 [www.muenchen.badbarrierefrei.de](http://www.muenchen.badbarrierefrei.de)

## Der Alte Bahnhof Schleißheim in den 1950er Jahren

Ein Oberschleißheimer erinnert sich an  
,die gute alte Zeit'

Wie sah der ‚Verrückte Alte Bahnhof‘ eigentlich aus, als er noch in Betrieb war? Wie können wir uns das geschäftige Treiben an Oberschleißheims vormaliger Ortsmitte vorstellen? Ein Oberschleißheimer erinnert sich:

Damals waren die Züge aus den verschiedensten Waggonen zusammengestellt, was eben gerade verfügbar war. Gelegentlich waren sie länger als der Bahnsteig, so konnte man mit etwas Geschick auf der Veterinärstraße ein- und aussteigen. Etlliche Züge fuhren auch mit nur einem Halt in Moosach bis zum Münchner Hauptbahnhof durch. Mangel an Fahrgästen herrschte nicht, was in der kalten Jahreszeit durch menschliche Wärme die schwache Heizung in den Wagen unterstützte. In Erinnerung ist Ende der 50er Jahre eine längere Kälteperiode. Beim morgendlichen Gang zum Bahnhof konnte man an der Kreuzung Mittenheimer Straße / Lehrer-Wittmann-Straße einen geparkten LKW beobachten (damals war da noch keine Brücke). Sein Fahrer wendete zur Inbetriebnahme seines Fahrzeugs die ‚russische Methode‘ an: Er entfachte unter dem Motor ein Feuerchen um den kältestarren Diesel zu verflüssigen. Am Bahnhof hatte ein freundlicher Beamter ein Thermometer an einem Pfosten des Vordachs aufgehängt. Das war täglich umlagert und zeigte stets Temperaturen um minus 20 °C an, was von den Umstehenden meist mit wenig Begeisterung kommentiert wurde. Nur einer freute sich: „Das war wieder eine schöne Strahlungsnacht. Bei dem Wetter und wolkenlosem Himmel kann man die Erdabstrahlung besonders gut beobachten“, erklärte er. Er war Meteorologe und das war wohl seine Aufgabe. So hat denn alles seine guten Seiten. *Andreas Hoffmann, VABOSH-Vorsitzender*



Der Alte Bahnhof Schleißheim im Jahre 1959 mit Kioskfenster (links unterm Baum mit Treppe), Fahrradständer (links vom Blumenbeet) und Bahnhofsuhr (links oben) *Foto: Hans Treffer*

### Gleis 1 Unterschleißheim Veranstaltungen

Reguläre Öffnungszeiten Gleis 1 und Cafe ess eins:

Di, Fr, Sa: 14:00 – 22:00 Uhr

Mi, Do: 12:00 – 22:00 Uhr

So: 14:00 – 22:00 Uhr

Darüber hinaus je nach Veranstaltung länger.

Spezielle Angebote:

Sa, 19.03.2016

Ab 14:00 Uhr Mädchenaktion: U R beautiful

Ab 14:00 Uhr Jungenaktion

Ab 15:00 Uhr in der Family Sportsbar: FCB – FC Köln

*Markus Baier*

www.druck-zimmermann.de • info@landkreis-anzeiger.de

Angebote gültig von Montag, 21. 03. bis Mittwoch, 23. 03. 2016

# V-MARKT

## einfach besser e

**NEU** V-Markt Newsletter: Anmeldung unter [v-markt.de/newsletter](http://v-markt.de/newsletter)



Münchens größte Verbr

**Hackfleisch gemischt**  
laufend frisch durchgedreht  
1 kg



**4,99**

**Kohlrouladen**

Klassisch hergestellt aus frischem Kohl, gefüllt mit einer hausgemachten Füllung, von Hand gerollt, mit einer Scheibe Bauch belegt und gewickelt. Ideal für die Pfanne und den Backofen.

100 g



**0,89**

**Rustikaler 1A-Schinken-Aufschnitt**

mit Bauern- und Wacholderschinken, ca. 3 % Fett, Krustenschinken und Schinken roh, ca. 7 % Fett

100 g



**1,19\***

**Leberkäs-Aufschnitt**

mit Pizza-, Kalbs-, und Leberkäse fein und grob  
100 g



**0,69**

**Delikatess-Leberwurst**  
im Golddarm  
100 g



**0,59**

**Regensburger**  
knackfrisch und würzig  
100 g



**0,69\***

**Frisch aus der Käsetheke:**  
**Leerdammer Léger, Original oder Delacrème**  
4-6 Wochen gereift, laktosefrei, 32%, 45% oder 51% Fett i. Tr.  
100 g



~~1,29~~ Sie sparen -38%

**0,79**

**Frisch aus dem Brothaus:**  
**Trachtler Brot**  
Traditionelles Allgäuer Roggenmischbrot mit Natursauerteig  
500 g  
1 kg = 3,00



**1,50**

**Pidinos Käse**  
200 g  
100 g = 0,75



~~2,00~~ Sie sparen -25%

**1,50**

**Kitekat Multipack**  
Katzennahrung nass, in Soße oder Gelee, 12 x 100-g-Portionsbeutel  
1 kg = 1,66



~~2,49~~ Sie sparen -20%

**1,99**

**Baby-2-Teiler „Jacky“**  
Gr. 62 – 86, reine Baumwolle



**7,95**

Filialen: V-Markt München • Balanstraße 50 • 81541 München-Ost • Tel. 0 89 / 4 13 09 50 • V-M