

FC Bayern Erlebniswelt



Familientag: Herbstspaß in der FCB Erlebniswelt

MÜNCHEN · Die Tage werden kürzer, die Blätter fallen von den Bäumen, zu Hause geht es gemütlich zu – der Herbst ist da. Und wo könnte man sich besser auf die goldene Jahreszeit einstellen als mit der gesamten Familie in der FC Bayern Erlebniswelt? Am Sonntag, 23. Oktober, gibt es die passende Gelegenheit dazu: Der Familientag steht am Sonntag nach dem Heimspiel des FC Bayern gegen Borussia Mönchengladbach unter dem Motto »Herbstspaß«.

Von 11 bis 16 Uhr können sich Familien auf einen abwechslungsreichen Ausflug in die FC Bayern Erlebniswelt begeben: Diesmal werden auf der Bühne des Vereinsmuseums unter Anleitung Drachen im FC Bayern-Design gebastelt, die die kleinen Besucher dann mit nach Hause nehmen und steigen lassen können. Auch das FC Bayern-Maskottchen Berni wird natürlich wie immer vor Ort sein und jeweils zur vollen Stunde Autogramme verteilen.

Das Vereinsmuseum in der Allianz Arena begeistert Oma und Opa genauso wie die jüngsten Bayern-Fans. Tickets gibt es online, im Foyer des Vereinsmuseums oder über das Service Team unter Telefon 0 89/69 93 12 22.

Info kompakt

Öffnungszeiten:
Mo.–So., 10–18 Uhr
(gesonderte Öffnungszeiten an Spieletagen)

FC Bayern Erlebniswelt
c/o Allianz Arena
Werner-Heisenberg-Allee 25
80939 München
fcbayern.com/erlebniswelt

Tickets FCB Erlebniswelt:
Erwachsene
(ab 14 Jahren): 12 Euro
Kinder 6–13 Jahre: 6 Euro
Kinder 0–5 Jahre: frei
Ermäßigt: 10 Euro

Der neue Kader steht

»Mannschaftsaufstellung« in der FC Bayern Erlebniswelt

MÜNCHEN · Das Klicken der Foto- und Handy-Kameras hört man nur zu gut, wenn man sich in der FC Bayern Erlebniswelt dem Bereich der aktuellen Mannschaft nähert. Ohnehin sind die lebensgroßen Figuren der Spieler immer ein beliebtes Fotomotiv – ganz besonders jedoch zu Beginn einer neuen Saison. Dann strahlen die Spieler in neuem Glanz: im



Da stehen sie, lebensgroß und stolz mit dem FC Bayern-Emblem auf der Brust: Thomas Müller, Kingsley Coman, Julian Green...
Fotos: FCB Erlebniswelt

aktuellen Heimtrikot.

Bereits zum vierten Mal seit der Eröffnung der FC Bayern Erlebniswelt wurden die aus Aluminium angefertigten Aufsteller ausgetauscht. Heißt: Der Kader des Double-Gewinners der vergangenen Saison abgebaut und die neu angefertigten Spieler aufgestellt. Mehr als sechs Stunden dauerte die Aktualisierung – aber die Arbeit hat sich gelohnt: Es wirkt beeindruckend, wenn man den Gang zwischen den 25 Spielern sowie Carlo Ancelotti und seinem Trainerstaff durchläuft. Neben dem neuen Stab und den beiden Neuzugängen Mats Hummels und Renato Sanchez sind auch die beiden Talente Fabian Benko und Niklas Dorsch ab sofort im neuen Heimtrikot zu sehen.

Jedes Jahr ist ein spezielles Shooting nötig, um die Figuren anfertigen zu lassen. Für einige Profis eine neue Erfahrung, für die Dauerbrenner im Kader aber inzwischen Routine: Unter anderem Kapitän Philipp Lahm, Thomas Müller, Manuel Neuer, Jérôme

Boateng, David Alaba, Franck Ribéry und Arjen Robben wurden nun schon zum vierten Mal ausgetauscht. Die Bayern-Stars in Lebensgröße sind ein echtes »Miasan-mia«-Erlebnis für jeden Fan. Für die jüngeren unter ihnen ist ab sofort noch mehr geboten. Zusätzlich zu ihren lebensgroßen Idolen wartet auf Kinder noch eine weitere neue Attraktion im Vereins-

museum: An der Wimmelbild-Station im Bereich »FC Bayern on tour« können die Kids ab sofort das Bayern-Maskottchen auf der ganzen Welt begleiten und sich eine Berni-Autogrammkarte verdienen. Am interaktiven Monitor gehen die kleinen Erlebniswelt-Gäste selbst auf die Su-

che nach Berni, der sich allerdings gut versteckt hat. Auf vier Stationen – in den USA, in China, in der Allianz Arena

Findet Ihr Bayern-Maskottchen Berni in der Menschenmenge?

und im Flugzeug – muss der Bär in der Menschenmenge gefunden werden. Gar nicht so leicht – aber Geduld zahlt sich aus.

Die neue Station ist der nächste Teil des Konzepts, das die FCB Erlebniswelt für Kinder noch spannender macht.

In den vergangenen Monaten hatten schon die Eröffnung des neuen Berni-Hauses sowie die Kinderinseln inklusive Bastelstationen für strahlende Kinderaugen gesorgt.



SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN Lohhof/Unterschleißheim

„Helft Wunden heilen“

Spendenaktion wieder gestartet

Vom 15. Oktober bis 16. November bittet der VdK Bayern im ganzen Freistaat für die Sammlung „Helft Wunden heilen“ um Spenden. In diesem Herbst gehen wieder ehrenamtliche Sammlerinnen und Sammler aus den VdK-Kreis- und -Ortsverbänden für die gute Sache von Haus zu Haus, so auch bei uns in Unterschleißheim. Unser Ministerpräsident Horst Seehofer unterstützt die Aktion.

Entstanden in einer Zeit, als der Krieg tiefe Wunden geschlagen hatte, ist der VdK bis heute seinem Grundsatz treu geblieben, die Spendengelder der bayerischen Bevölkerung aus der Sammlung „Helft Wunden heilen“ in vollem Umfang und unbürokratisch Menschen in Not zukommen zu lassen. „Armut, Einsamkeit und Krankheit bestimmen leider auch heute in unserem Land den Alltag vieler Menschen. Die Spendengelder unserer traditionellen Herbstsammlung sorgen dafür, dass es für manche dieser Menschen wieder einen Lichtblick gibt“, so VdK-Landesvorsitzende Ulrike Mascher in ihrem Spendenaufruf.

Bürgersprechstunde
mit dem 2. Bürgermeister
Stefan Krimmer

Montag, 24. Oktober 2016,
18:00 Uhr, Rathausneubau,
3. Stock/ Fraktionszimmer
Anmeldung: 0151/ 23018275



Solche Lichtblicke können kostenlose Erholungsaufenthalte für alte und kranke Mitbürger oder für bedürftige Familien sein, aber auch konkrete Einzelfallhilfen für Menschen, die durch einen Schicksalsschlag in Not geraten sind. Darüber hinaus unterstützt der VdK Bayern aus den Sammeleinnahmen Projekte zur Förderung der Inklusion, des Miteinanders von Menschen mit und ohne Behinderung. Auch die Schaffung von Arbeitsplätzen für Menschen mit Handicap wird gefördert.

Bayerns Ministerpräsident Horst Seehofer schreibt in seinem Aufruf: „Bayern ist ein Land mit einer außerordentlich hohen Lebensqualität. Ein wesentliches Element dafür ist unsere soziale Sicherheit. Wir dürfen darauf vertrauen, bei schweren Schicksalsschlägen, im Falle einer Erkrankung oder in anderen Notlagen die notwendige Hilfe und Unterstützung zu erhalten. Der Staat leistet dazu Vorbildliches. Einen ganz wichtigen Anteil daran haben aber auch Initiativen, die vom Idealismus und vom freiwilligen Engagement der Bürgerinnen und Bürger getragen werden. Zu ihnen gehört der Sozialverband VdK, der in Bayern 2016 auf ein 70-jähriges erfolgreiches

Wirken zurückblicken kann. Mit seinen Einrichtungen leistet er einen wertvollen Beitrag zur Ausgestaltung unseres Sozialstaats. Deshalb bitte ich auch in diesem Jahr wiederum, seine Arbeit durch eine Spende zu unterstützen. Jeder Euro kommt Alten und Kranken, Hilfsbedürftigen und Menschen mit Behinderung zugute. Wer hilft, Wunden zu heilen, macht unser Land insgesamt menschlicher und liebenswerter.“

Vielen Dank, dass auch Sie unseren Sammlerinnen und Sammlern immer freundlich begegnen, sie tun nur ihre Pflicht und sind in einer guten Sache unterwegs.
Stefan Krimmer
Stv. Vorsitzender VdK Lohhof-Unterschleißheim



SKC Lohhof Sportkegeln
Super Edit!
Lohhof Frauen 3 : SG Puchheim-Gröbenzell

Zum Heimspiel empfangen die Lohhoferinnen die Frauen von Puchheim-Gröbenzell. Im 1. Durchgang gelang es Sybille Sasse und Edit Gavrilou einen Vorsprung von 17 Holz herauszuholen. Unser Kegelneuling Gavrilou schaffte beim zweiten Punktspiel ihrer Keglerkarriere mit 402 Holz ein Spitzenresultat. Im 2. Durchgang konnten Angelika Bittner und Christine Schönhütli / Helga Dehler dann nicht mehr mithalten, obwohl Bittner mit 388 Holz die zweitbeste Holzzahl für ihr Team schaffte. Bei den Gegnerinnen war die Tagesbeste (421) auf der Bahn und so verloren die Lohhoferinnen am Ende mit 68 Holz Rückstand.

Emmi Hobelsberger

HEIM + HAND WERK
Messeküchen-Vorverkauf
nur 30 Plätze für Messeküchen verfügbar!
Bis Weihnachten montiert* und bis zu 33% Messe-Platzierungsrabatt
ASMO KÜCHEN
85375 Neufahrn bei Freising
Lilienthalstraße 14
Tel.: 08165/6340, neufahrn@asmo.de

WWW.MUNICHTIME.DE
MUNICHTIME
28. BIS 30. OKTOBER 2016

HOTEL
BAYERISCHER HOF
PROMENADEPLATZ 2-6, 80333 MÜNCHEN
DIE WELT DER FEINEN UHREN
AN MÜNCHENS EXKLUSIVSTER ADRESSE

Hotel · Restaurant · Tanzlokal
Waldfrieden
Hebertshausen bei Dachau, Tel. 08131/32 08 40 · Fax 08131/3 20 84 39
Mo.-Fr. 16-23 Uhr, Sa., So. u. Feiertage 10-23 Uhr. **Kein Ruhetag!**
Am Samstag, den 22.10.2016 ist das Restaurant geschlossen!

Vom 15.10. bis 30.10.2016 **Entenjagd**
1/4 knusprige Ente mit Kartoffelknödel und Blaukraut € **9,30**

Do., 27.10.2016 von 19 – 21 Uhr **Bayer. Buffet** Tischreservierungen erbeten Donnerstag, 3.11.2016 **XXXL-Tag 8,90**
Erw. € 14,50, Kinder bis 10 J. € 8,50 Riesenschnitzel ab €

Sonntag, 30.10.2016 ab 16 Uhr »Fox-Party« mit »Draufgänger« Eintritt 5,- €

Ernährungs-Tipp der Woche

Kastanien nur gegen Rezept verkauft



Edelkastanien (Maronen) sind Nüsse, die wie Gemüse gegessen werden, man kann sie aber nicht roh verzehren. Sie müssen geröstet oder gekocht werden. Heiße Maronen sind dann leichter verdaulich.

Wer abends auf viele Speisen Magendrücken bekommt und schlecht einschläft, der sollte sie abends essen.

Maronen – auch Edelkastanien genannt – enthalten enorm viele wertvolle Inhaltsstoffe wie hochwertiges Eiweiß, haben aber weniger Fett als Nüsse und sind reich an den Mineralstoffen und Spurenelementen Calcium, Eisen, Kalium, Schwefel, Kupfer und Mangan.

Edelkastanien (Maronen) sind reich an vielen Vitaminen wie Vitamin C und E, Provitamin (A) Betacarotin und sämtlichen B-Vitaminen. Eine Portion Edelkastanien enthält eine komplette ausgewogene Mahlzeit (100 g Maronen liefern 220 Kalorien).

Mein Tipp:

- Essen Sie Maronen am Abend. Sie enthalten interessante Mengen der Aminosäure Tryptophan, die Entspannung und Einschlaf-Bereitschaft bringt. Aufgrund ihrer leichten Verdaulichkeit liegen sie auch nicht schwer im Magen.
- Maronen bauen den Säure-Überschuss im Körper ab. Sie sind reich an basischen Mikronährstoffen. Daher sollten auch Rheumakranke regelmäßig Maronen essen.
- Nach Krankheit, einer Operation oder stressreichen Tagen kommen Sie mit Hilfe von Edelkastanien schnell wieder zu Kräften.
- Venenkapseln mit Rosskastanienextrakt dürfen nur gegen Rezept verkauft werden und das Extrakt muss einwandfrei sein. Ich empfehle den Entspannungstee aus den weißen und roten Blüten der Frühlings-Roskastanien. Natürlich nur geprüfte Tees und einwandfreie Produkte aus der Apotheke kaufen. *Euer Charles Mall*
Medizinischer Ernährungswissenschaftler

PR-Anzeige

Generation plus



Gesunder Geist im gesunden Körper

Wer regelmäßig Sport treibt, bleibt körperlich fit und trainiert darüber hinaus auch das Gedächtnis!

Foto: skeeze, CCO

Wertvolle Vitaminspender im Herbst

MÜNCHEN · Herbstfrüchte, die auch in den kalten Monaten wertvolle Vitamine schenken, sind die Hagebutte, der Sanddorn, die Quitte und Maroni. Hagebutten wirken austreibend und helfen so bei Rheuma und Gicht. Die Kerne liefern ein Öl, das die Haut pflegt, gemahlen helfen sie als Pulver nachweislich bei Arthrose. Die Hauptwirkung der Hagebutte beruht aber auf ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt. So ist ihre bekannteste Verarbeitungsart neben dem Mus der Tee. Er hilft gegen Erkältungen, leicht anregend kurbelt er auch einen müden Kreislauf an. Auch der Holunder gilt als altes, natürliches Allheilmittel. Besonders gesund ist Holunder vor allem auch wegen seines hohen Vitamin-C-Gehaltes. Die Beeren können zu Gelee, Saft, Sirup oder Tee verarbeitet werden. Holundertee ist bei Rheuma oder Hautkrankheiten besonders zu empfehlen, da Holunder harntreibend und blutreinigend ist. Wer sich selbst ein Vitaminspaket für die kälteren Tage machen will, sollte schonend vorgehen. Beim Pasteurisieren sollte mit wenig Hitze gearbeitet werden, sonst gehen die Vitamine verloren. www.gesundheit-aktuell.de

Kompetenter Service: Schon seit 1989

MÜNCHEN · Bereits im Mai 1989 wurden die einfallreichen, jungen Unternehmer mit ihrer pffrigen Idee vom »Waschparadies für Gardinen« in den Medien lobend erwähnt. Mittlerweile behaupten sich Karen und Peter Schür seit über 25 Jahren erfolgreich mit ihrem »Gardinen-Wasch-Service« am Markt. Ihr zuverlässiger Komplettservice beinhaltet neben dem Auf- und Abhängen der zu reinigenden oder zu waschenden Gardinen auch Neuanfertigungen und die dazugehörigen Dekorationsarbeiten.

Haarausfall bei Männern: Ursachen und Folgen

Ob man seine Haarpracht behält, hängt von der genetischen Veranlagung ab

MÜNCHEN · Bereits um das 16. Lebensjahr kann bei dazu stark veranlagten jungen Männern der veranlagte Haarausfall einsetzen. Meist wird es beim Duschen oder Kämmen bemerkt: ein unübersehbarer, teils auch massiver Haarausfall. Sofern Faktoren wie Stress, Nährstoffmangel, allgemeine Erkrankungen sowie Medikamente als Ursache ausgeschlossen werden können, besteht der Verdacht auf die häufigste Form des männlichen Haarausfalls: der androgenetischen Alopecie. Bei der hautärztlichen Untersuchung der Kopfhaut fällt auf, dass sich



Männer mit voller Haarpracht gelten als jünger, erfolgreicher und attraktiver. Foto: gesundheit-aktuell

die Geheimratsecken zeigen und der vordere sowie eventuell auch der hintere Kopf eine beginnende bis deutliche Lichtung aufweisen. Bei etwa jedem 5. Mann mit veranlagtem Haarausfall besteht eine alleinige diffuse Lichtung der vorderen Kopfhaut ohne Zurückweichen der Stirn-Haargrenze. Die Geschwindigkeit des männlichen Haarausfalls ist sehr variabel. So kann bereits ein 20-jähriger eine Fast-Glatze haben, während ein 50-jähriger gerade erst den ersten Haarverlust bemerkt. Die Ursache des Haarausfalls ist immer erblich bedingt. www.gesundheit-aktuell.de

Sicher gehen und handeln, bevor es zu spät ist

Der Schutz gegen Einbrüche ist bei älteren Menschen besonders wichtig

MÜNCHEN · Hobbys pflegen und Sport treiben, Reisen unternehmen und Freundschaften unterhalten: Ältere Menschen sind heute so aktiv und fühlen sich so jung wie in keiner Generation

zuvor. Zum Traum vom erfüllten Ruhestand gehört es, so lange wie nur möglich selbstständig im vertrauten Umfeld leben zu können. »Allerdings späten Einbrecher gerade ältere Menschen mit Vorliebe

als Opfer aus, noch dazu wenn sie alleine leben«, sagt Journalist Martin Schmidt vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Gerade in dieser Lebensphase sei es daher wichtig, das Haus oder die

Wohnung vor Einbrechern zu schützen. Unter www.alarm-anlage-einbruchschutz.de im Internet gibt es ausführliche Infos dazu. Entscheidend ist es, die Täter gar nicht erst ins Haus gelangen zu lassen. *djd*

Gardinen Wasch Service



Gardinen Wasch Service, Inhaber Peter Schür
Mo. bis Fr. 9 bis 15 Uhr, Tel. 089 / 448 25 85
oder ganztags unter 0171 / 620 31 73

Wanne raus - Dusche rein!



Jetzt 4.000 €
Zuschuss
sichern!

UMBAU AN EINEM ARBEITSTAG:
Günstig, einfach, fachgerecht

Ausstellung in München, Hinterbärenbadstr. 80
Tel. 089-540 319 58 www.muenchen.badbarrierefrei.de

WET

7. September bis
6. November '16

Tickets
erhältlich
von 39 bis
44 Euro

GOP.
variété-theater
MÜNCHEN
Maximilianstraße 47 · München
Tickets und Gutscheine:
(089) 210 288 444 und variete.de

Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!

Der Johanniter-Hausnotruf.



Sicherheits-Wochen!
19.9. bis 31.10.2016

HNR 130297

Sichern Sie sich unser Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

Servicenummer:
0800 3233 800 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



**Montessori-Schule Clara Grunwald
Unterschleißheim**

Vorschule mit „Monte Mini“

Kinder im Vorschulalter sind unheimlich wissbegierig, erweitern ihren Wortschatz in rasender Geschwindigkeit, verbessern ihre motorischen Fähigkeiten ganz enorm – und sie interessieren sich schon für Rechnen, Lesen und Schreiben. Sie freuen sich auf die Schule und bei der Vorbereitung darauf hilft „Monte Mini“.

In der Vorschule der Unterschleißheimer Montessori-Schule Clara Grunwald lernen die Kinder die Freiarbeit mit Montessori-Material kennen. Sie lesen, singen, malen und basteln in der Gruppe mit Gleichaltrigen, ihre Feinmotorik und das Koordinationsvermögen werden gezielt gefördert und vor allem erfahren die Mädchen und Buben bei all dem: Lernen macht Spaß.

Die diesjährige Vorschulgruppe startet am Dienstag, 8. November, in den Räumen der Montessori-Schule an der Ganghoferstraße. Die weiteren Treffen finden dann alle zwei Wochen, immer von 14 bis 16 Uhr, statt. Anmeldungen werden bereits entgegengenommen (www.montessorischule-unterschleissheim.de, Telefon: 089/318 375 81).

Birgit Grundner

**Gleis 1 Unterschleißheim
Mädchenaktion**

Termin: Samstag, 19.11. – 20.11.2016

Veranstaltungsort: Gleis 1 Unterschleißheim

Kosten: 20,00 Euro (inkl. Mittagessen)

Hip-Hop Dance Workshop für Mädchen

In Kooperation mit dem Mädchenmusikförderprojekt OHURA, das vom Bezirk Oberbayern gefördert wird, findet am 19.11. und 20.11.16 im JugendKulturHaus Gleis 1 ganztägig ein Hip-Hop Dance Workshop für Mädchen ab 10 Jahren statt. Die Teilnehmerinnen werden anhand von Übungen mit Hip-Hop Moves vertraut gemacht, erlernen Hip-Hop Choreographien und können eigene Ideen und Kombinationen ausprobieren sowie einüben.

Der Teilnehmerbeitrag beträgt 20,00 € (inkl. Mittagessen). Anmelden kann man sich bis zum 10.11.16 im Gleis 1 oder info@gleis-1.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen sind feste Schuhe und eigene Lieblings-CDs.

Markus Baier

**Freie Bürgerschaft Unterschleißheim e.V.
Einladung zur Jahreshaupt-
versammlung**

Am Mittwoch, den 2. November 2016 findet um 19.00 Uhr die Jahreshauptversammlung der Freien Bürgerschaft Unterschleißheim im „Landgasthof Alter Wirt“ in der Hauptstraße 36 statt.

Tagesordnung:

TOP 1 Begrüßung durch den ersten Vorsitzenden Martin Reichart

TOP 2 Bericht aus dem Stadtrat

TOP 3 Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer

TOP 4 Entlastung des Vorstands

TOP 5 Sonstiges: Anfragen, Anregungen und Diskussion

Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen, an der Mitgliederversammlung teilzunehmen. Gäste sind ebenfalls sehr willkommen und wir freuen uns über Ihr Interesse.

Caroline Schwarz

2. Vorsitzende

Freie Bürgerschaft Unterschleißheim

Lesen Sie den Landkreis-Anzeiger vorab auf www.issuu.com/druckverlagzimmermann und www.icu-net.de

Angebote gültig von Montag, 24. 10. bis Mittwoch, 26. 10. 2016

V-MARKT
einfach besser e

V-Markt Newsletter: Anmeldung unter v-markt.de/newsletter



Münchens größte Verbr

Fleischpfannen für Sie in verschiedenen Geschmacksrichtungen gewürzt

Weideochsenfleisch
Zwerchrippe, oder **Weideochsen-Beinscheiben**
für die kräftige Suppe
100 g



0,79

Weideochsen-Hochrippe und **Weideochsen-Brustkern** ohne Bein
100 g



0,99

Weideochsen-Braten von der Schulter und **Weideochsen-Gulasch** geschnitten
100 g



1,09

Bierschinken geschnitten
100 g



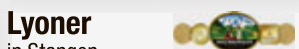
0,89*

Bockwurst zum Braten oder für Currywurst
100 g



0,69

Lyoner in Stangen
100 g



0,59*

Frisch aus der Käsetheke: Milram Gouda

mild, ideal zum Überbacken und Toasten, laktosefrei
45% Fett i. Tr.
100 g



~~0,59~~ Sie sparen -33%
0,49

Frisch aus dem Brothaus: Dinkel-Vollkornbrot

besonders reich an Vital- und Mineralstoffen,
je 500-g-Laib
1 kg = 4,80



2,40

Quarkbällchen je Stück



~~0,30~~ Sie sparen -33%
0,20

Sheba Katzennahrung

nass, verschiedene Sorten
je 85-g-Schale/Portionsbeutel
100 g = 0,41



~~0,55~~ Sie sparen -36%
0,35

BÜRSTENMANN

Kunststoffeimer „Orchidee“

Ausgießhilfe am Eimerrand und Greifhilfe am Boden sowie Wasserstandsanzeige



ca. 10 Liter

2,99