

AWO-Kinderhaus Unterschleißheim

**Spendenaktion:
AWO-Packerl –
Schenken mit Herz**

Weihnachten hat für die AWO bereits jetzt begonnen. Denn zum achten Mal organisiert das AWO-Kinderhaus am Valentinspark, die Kindertagesstätte AWO Rappelkiste und die Kindertagesstätte AWO Rasselbande die Weihnachts-Aktion „AWO-Packerl – Schenken mit Herz“. Ziel ist es, mit den Geschenk-Päckchen Kinderherzen in Bosnien, Rumänien und Ungarn zu erfreuen. Denn dort leben die Menschen teilweise in großer Armut.

Wer bei der AWO-Weihnachts-Packerl-Aktion mitmachen möchte, beklebt einen Schuhkarton (Größe: 30 x 20 x 10 cm) mit buntem Papier und füllt ihn mit nicht gebrauchten Artikeln des täglichen Bedarfs – und allem, was Kindern Freude macht: Schulartikel, Hygieneartikel, Bekleidung, Süßigkeiten und Spielsachen. Was erlaubt ist und was nicht, kann bei Ihrer AWO-Kita erfragt werden.

Mit einem Aufkleber wird das Packerl gekennzeichnet, damit ersichtlich ist, für welche Altersgruppe das Päckchen gedacht ist und ob damit ein Junge oder ein Mädchen beschenkt werden soll.

Vom 15. September bis 15. November 2016 können die Geschenk-Packerl in der Sammelstelle AWO Kinderhaus am Valentinspark, Johann-Schmid- Str. 39, 85716 Unterschleißheim jeweils von 7.00 Uhr bis 17.00 Uhr abgegeben werden. Danach koordinieren Ehrenamtliche die Fahrten in die Bestimmungsländer, damit die Geschenke rechtzeitig als Weihnachtsüberraschung bei den Kindern ankommen.

Wer die Aktion nicht mit einem Päckchen unterstützen möchte, sondern mit einer Spende für den Transport, kann dies auf das Spenden-Konto der AWO Oberbayern – AG Auslandshilfe, Stadtsparkasse München, Konto-Nummer: IBAN: DE68 7015 0000 00000880 88, BIC: SSKMDEMXXX überweisen. Weitere Informationen unter: www.awo-obb.de. *Melanie Botta*

PR-Anzeige

**JugendKulturHaus Gleis 1
Benefizkonzert**

Die ehemalige Party-Rock-Band „Dai Janks“ tritt noch einmal zusammen auf, um Spenden für karitative Organisationen in ihrer Heimatstadt Unterschleißheim zu sammeln. Für das Benefizkonzert, das am 18.11.2016 ab 19.30 Uhr im JugendKulturHaus Gleis 1 (Hollerner Weg 1, 85716 Unterschleißheim) stattfindet, holen sie sich auch Unterstützung von ihren langjährigen Musikerfreunden. Eine Karte kostet 5 € und ist an der Abendkasse erhältlich. Die erzielten Einnahmen gehen zu 100 % an das HPCA Oberschleißheim und den Helferkreis Asyl Unterschleißheim e.V. Weitere musikalische Highlights werden sein: The Petrols Selection (Swing bis Pop), die Ska-Rock-Band Heldenfrühstück und die Broken Waves (Pop-Punk). Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen schönen Abend mit Musik für den guten Zweck. *Alexander Kieslich*

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



meine Woche

ab Mo., 14.11.

- ♀**
Blue Motion
Steppweste
• Größen: S (36/38)–L (44/46)
je 12,99*
- Blue Motion
Grobstrickpullover
• Größen: S (36/38)–L (44/46)
je 9,99*
- Blue Motion
Cordhose bzw. Samthose
• Größen: 36–44
je 9,99*
- boccaccio®
Modischer Ledergürtel
• Bundweiten: 85, 95 oder 105 cm
je 8,99*
- ♂**
watsons
Strickjacke mit Steppeinsatz
• Größen: M (48/50)–XL (56)
je 14,99*
- ROYAL CLASS SELECTION
Freizeithemd
• Größen: M (39/40)–XL (43/44)
je 29,99*
- ROYAL CLASS SELECTION
Pullover
• Größen: M (48/50)–XL (56)
je 16,99*
- watsons
Stretchjeans, coloured
• Größen: 48 (33/33)–54 (38/33)
je 9,99*



- crane®
Freizeit-Schlittschuhe für Kinder
• Mit Komfortausstattung
• Größen: 33–37, 37–41
• 3 Jahre Garantie
je Paar 19,99*



- Schneerutscher**
• Max. Benutzergewicht 100 kg
• Ø ca.: 60 cm
je 4,99*



- AUTO XS®
Autobatterie-Ladegerät
• 3 Jahre Garantie
je 17,99*



- AUTO XS®
Lammfell-Autositzbezug
• Versch. Farben
• Für Autos mit und ohne Seitenairbag, laut Typenliste
• 3 Jahre Garantie
je 24,99*

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG • Burgstr. 37 • 45476 Mülheim
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie auf 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 Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Bekleidung teilweise nicht in allen Größen verfügbar. 46MT-27-2016

SOZIALVERBAND
VdK

BAYERN
Lohhof/Unterschleißheim

Herbstfest

Mit über 100 Gästen war das Herbstfest des VdK wieder sehr gut besucht. Bei herrlich sonnigem Herbstwetter ließen sich die Gäste den Zwiebelkuchen, den wir dieses Jahr für einen absoluten Sonderpreis vom Café CaBaLou in der Siedlerstraße bekommen haben, schmecken. Auch die selbstgeschmierten Griebenschmalzbröte mit Schmalz der Metzgerei Reichlmayr passten ganz hervorragend in die Herbstzeit.

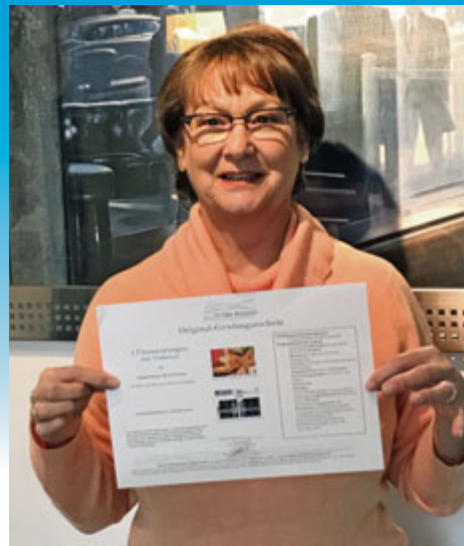
Für die musikalische Untermalung sorgte die Tanzmusi Unterschleißheim unter der Leitung von Manfred Fischer. Traditionell werden beim Herbstfest die Reisen des kommenden Jahres vorgestellt. Für die Vorstellung der Reise nach Israel vom 12.-19. Februar 2017 war Pfarrer Johannes Streitberger gekommen, er wird die Reise spirituell begleiten. Dazu wird es in Kürze eine separate Info-Veranstaltung im Pfarrheim St. Korbinian geben.

Ein erstes Thema wurde mit der Kampagne „Weg mit den Barrieren“ angesprochen. Dazu brachte Vorstandsmitglied Andreas Preuß ein lebensnahes Beispiel. Gelungene Inklusion lebte der VdK Ortsverband wieder bei der Veranstaltung, indem auch diesmal wieder eine Gruppe von schwerstbehinderten Bewohnern der „Perspektive“ ohne Probleme an der Veranstaltung teilnehmen konnte, Helfer, die bei der Nahrungsaufnahme halfen, gibt es beim VdK immer, ebenso ist es selbstverständlich, dass es Plätze für Rollstühle gibt. Florian Kubicek kümmerte sich darum, dass der Fahrdienst geklappt hat, was er sehr erfolgreich geschafft hat.



Die vielen Helferinnen und Helfer machen das Herbstfest erst möglich

Glückliche Gewinnerin



Die Gewinnerin aus unserem Reisegewinnspiel im Landkreis Anzeiger vom 24.09.2016 („Eibl-Brunner“) hat ihren Reisegutschein erhalten. Frau Gerber aus Eching freut sich auf drei Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Eibl-Brunner in Frauenau.

Möchten auch Sie eine Reise gewinnen? Dann machen Sie mit, denn der Landkreis Anzeiger verlost jeden Monat attraktive Reisen. Zur Bearbeitung der Teilnahmekarten werden die vollständigen Angaben des Absenders benötigt (Vor-, Nachname, Anschrift und Tel.-Nr.).

Natürlich braucht es für ein solch großes Fest auch jede Menge Helfer, bei denen sich die Vorsitzende Johanna Krimmer ganz herzlich bedankte. Der Zwiebelkuchen war schließlich nach 2 Stunden restlos verzehrt und so freuen sich alle schon wieder auf das nächste Jahr.

Stefan Krimmer, Stv. Ortsvorsitzender

Bündnis 90 / Die Grünen

Nur noch Grabsteine ohne Kinderarbeit auf unseren Friedhöfen

Jetzt ist es endlich den Friedhofsträgern in Bayern möglich, nur Grabmale zuzulassen, die nachweislich in der gesamten Wertschöpfungskette ohne ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt wurden. Die notwendige Rechtsgrundlage für ein Verbot von Grabsteinen aus Kinderarbeit hat der

Landtag nach jahrelangen Debatten endlich verabschiedet. Bereits 2009 stimmte er einem Antrag der Grünen zu, der die Staatsregierung zum Handeln in Sachen Grabsteine aus Kinderarbeit aufforderte, nachdem zahlreiche Gerichtsurteile kommunale Regelungen wie in München oder Nürnberg für unwirksam erklärt hatten. Das Bundesverwaltungsgericht urteilte 2013, dass ohne eine Regelung auf Landesebene in Verbindung mit grundlegenden Anforderungen an die Nachweispflicht ein kommunales Verbot von Grabsteinen die Berufsfreiheit von Steinmetzen einschränken würde. Trotz weiterer Initiativen der Opposition blieb die Staatsregierung aber weiterhin untätig. Schließlich legte die Grüne Landtagsfraktion im Herbst 2015 einen Gesetzentwurf vor, der im Bayerischen Bestattungsgesetz nicht nur die erforderliche Satzungsermächtigung für Kommunen schafft, sondern gleichzeitig auch Anforderungen zur Nachweispflicht regelt.

ÖDP und Grüne haben jetzt den Antrag im Stadtrat gestellt, folgende Regelung in die örtliche Grabmalordnung aufzunehmen:

„Neue Grabmale dürfen nur aufgestellt werden, wenn sie nachweislich in der gesamten Wertschöpfungskette ohne ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt worden sind. Für Grabmale, bei denen ein solcher Nachweis nicht erbracht werden kann, gilt ein Verwendungsverbot.“

Die Stadt Unterschleißheim soll neben der Satzungsänderung Steinmetze und Grabausstatter auffordern, Produkte, die nicht nachweislich ohne Kinderarbeit hergestellt wurden, aus ihrem Bestand zu nehmen.

Der Kampf gegen Kinderarbeit weltweit ist eine wichtige Aufgabe, die auch von Kommunen konsequent unterstützt werden muss. Produkte, die mit unverantwortlicher, menschenverachtender Ausbeutung von Kindern hergestellt werden, müssen überall boykottiert werden. Die öffentliche Hand ist hierbei in besonderer Weise in der Verantwortung.

Eine gerechte Welt muss vor Ort beginnen. Jeder, auch eine Kommune, kann sich der weltweiten Ausbeutung entgegensetzen.

Bernd Knatz und Jürgen Radtke
Fraktionssprecher für ÖDP bzw. Bündnis 90 / Die Grünen

Bei Problemen und Fragen rund um die Verteilung wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unseren Verteilerservice unter Tel.: 089/41 1148 11 01 E-Mail: vertrieb@zpv.de

Hotel · Restaurant · Tanzlokal
Waldfrieden
Hebertshausen bei Dachau, Tel. 08131/32 08 40 · Fax 08131/32 08 39
Mo.–Fr. 17–23 Uhr, Samstag, Sonntag u. Feiertage 11–23 Uhr. **Mittwoch Ruhetag.**

Samstag, 19.11.2016: Rock'n' Roll-, TexMex- und Oldies-Abend
mit den **»TIN CUPS«** Einlass: 19 Uhr, Beginn 20 Uhr, Eintritt 8,- Euro.

Vom 5.11. – 4.12.2016
Wildwochen
Unser Koch empfiehlt Reh, Hirsch, Wildschwein usw.
Tischreservierungen erbeten

Karten-Vorverkauf Silvesterball 2016
all inkl., von 19–2 Uhr, € 75,- mit kaltem und warmen Riesen-Buffer und allen Getränken

Donnerstag 17.11.2016
XXXL-Tag
Riesenschnitzel ab € **8,90**

Do., 24.11.2016, 19–21 Uhr
Bayer. Buffet
Kinder bis 10 J. € **8,50** pro Pers. € **14,50**

Sonntag, 20.11. ab 15 Uhr **»Fox-Party«** mit **»Barbados«** Eintritt 5,- €



T-Away – die wohl schnellste und sanfteste Methode, um die kleinen und großen Störungen der Haut zu beseitigen!
Informationen erhalten Sie auch unter Youtube t-away oder kommen Sie zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch vorbei.

Bruckmannring 6 · 85764 Oberschleißheim
Tel. und Fax (089) 31 88 36 58 · Handy (0172) 134 98 57
www.beauty-time-kosmetikstudio.de

Termine nach Vereinbarung
Auf Ihren Besuch freut sich Carina Kaufmann



Neues aus Eching und Neufahrn

Musikalische Postkarten im Herbstkonzert des Symphonischen Blasorchesters Eching

Ein ganz außergewöhnliches musikalisches Reizeziel hat sich das Symphonische Blasorchester Eching für sein diesjähriges Herbstkonzert gewählt: Es geht nach Schottland und Irland.

„Postkarten“ – dieser rote Faden wurde bewusst gewählt, denn zu Gehör gebracht werden ausschließlich Werke von Komponisten, die diese Länder bereist oder Volkslieder von dort vertont haben. So Clare Grundman, der mit seiner „Hebriden Suite“, in welcher er vier schottische Volkslieder verarbeitet, den Abend eröffnet wird. Alfred Reed beschreibt in seiner „Northern Legend“ in bisweilen düsteren aber auch warmen Farben die typisch nordische Sagen- und Legendenwelt und spannt so den Bogen zu Johan de Meijs „Loch Ness“. Dieser zeichnet in seiner Komposition ein Stimmungsbild des sagenumwobenen Sees in Schottland.

Nach der Pause erklingt das einzige Werk des Italieners Ottorino Respighi, das er für Blasorchester komponiert hat: „Huntingtower“ – eine musikalisch düstere Beschreibung eines Schottischen Jagdschlösses. Ganz andere Töne schlägt Percy A. Grainger in seinem lyrischen „Irish Tune from County Derry“ an: Seine Version des irischen Volksliedes „Oh Danny Boy“ ist Graingers wohl meistgespielte und bekannteste Komposition.

Wer den Namen Leroy Anderson hört, denkt zuerst an dessen einprägsame, humorvolle und kurzweilige Kompositionen, wie The Typewriter, Blue Tango oder das winterliche Sleigh Ride. Weniger bekannt ist, dass er auch eine ganze Reihe „konzertanter“ Werke geschrieben hat. Abschluss und Höhepunkt des Konzertes wird seine „Irish Suite“ sein, eine humorvolle Folge irischer Volkslieder, die Leroy Anderson auf gewohnt geistreiche Art und Weise bearbeitet und für Blasorchester gesetzt hat.

Beginn des Konzertes am 19.11.2016 in der Aula der Imma Mack Realschule ist 20.00 Uhr. Tickets zu 10 Euro sind an der Abendkasse zu haben, Kinder bis 12 Jahren haben freien Eintritt.

Martin Winterhalter



TSV Neufahrn

Ramadama – für alle Teilnehmer ein Spaß!

Sobald das bunte Herbstlaub fällt treffen sich Jahr für Jahr die Mitglieder zum gemeinsamen Ramadama. In diesem Jahr galt es, den Beachvolleyballplatz und den neu gebauten Beach-Handballplatz winterfest zu machen. Der Mini-golfplatz, vor einigen Jahren der Grund für die erste RamaDama Aktion des TSV Neufahrn, wurde in diesem Jahr nicht betreten. Bäume am Rande des Beachvolleyball zurückschneiden,

fehlende Wasserrohre ergänzen, das an den Zäunen wuchernde Unterholz entfernen, Werbetafeln neu platzieren, die Liste der Tätigkeiten ist lange – am Ende steht immer, eine gemeinsame Brotzeit. Erfreulich zu beobachten ist die wachsende Zahl von aktiven Teilnehmern, quer durch alle Altersschichten. Mal sehen, ob der Trend auch im nächsten Jahr anhält. *Birgit Bandle*



ASZ Eching / MehrGenerationenHaus ASZ-Ganztagsausflug am 14. November

Es sind noch Plätze frei beim ASZ-Ganztagsausflug ins Innviertel und Trachtenkulturmuseum Holzhausen.

Termin: Montag, 14. November, Abfahrt 7.45 Uhr am Alten Service Zentrum / MehrGenerationen-Haus Eching.

Auf dem Jenichl – Bauernhof werden die Teilnehmer in der „Knödlkuchl“ des Jenichl-Bauernhofs in die Welt der Innviertler Knödel eingeführt. Am Nachmittag steht ein Besuch im einzigartigen Trachtenkulturmuseum bei Landshut an, das im letzten noch existierenden „Ökonomie – Pfarrhof“ untergebracht ist. Um Anmeldung wird gebeten. Nähere Informationen im ASZ Eching.

Gisela Rode-Schemel

Alpenverein Eching/Neufahrn

Termine im Dezember 2016

Feier zum Jahresausklang 2016

Am Donnerstag, 8. Dezember 2016 laden wir alle Mitglieder und Freunde des Vereins zu unserem Jahresausklang im Gasthaus Maisberger in Neufahrn ein.

Beginn: 19.00 Uhr

Wir wollen uns zusammensetzen, Bilder anschauen und mit Essen und Trinken bei einem gemütlichen Ratsch das Jahr ausklingen lassen. Dabei begleitet von der Henahofmusi Die Vorstandschaft freut sich über zahlreichen Besuch.

Schnupperklettern in der Kletterhalle Freising

Sonntag 11. Dezember 2016, „Erstversucher“ sind besonders willkommen! 3-4 Std., Treffen um 15.00 Uhr am Eingang der Kletterhalle am Seilerbrückl. TB Wolfgang Schweiger, Tel. 0811-5554966 *Gertrud Höng*

Freie Wähler Neufahrn Politischer Abend

Am Dienstag 15.11.2016 um 19:30 Uhr im Gasthof Maisberger in Neufahrn.

Im Vorgriff auf die anstehende Gemeinderatsitzung findet wieder ein politischer Abend statt. Die Fraktion der Freien Wähler stellt alle Themen der kommenden Gemeinderatsitzung vor und hofft auf eine interessante Diskussion mit den Bürgern. Denn eine Bürgerbeteiligung ist wichtig

für die Freien Wähler, gerade wenn es um Themen wie z.B. die neue Buslinie durch den Süden Neufahrns geht. Kommen Sie vorbei, diskutieren Sie mit – Kommunalpolitik beginnt für die Freien Wähler an der Basis – also bei den Bürgern.

Bodo Pfeiffer

Bündnis 90 / Die Grünen OV Neufahrn Grünen Treff

Der Grünen-Treff mit BGM Franz Heilmeier findet am Donnerstag, 17.11.2016, 19.30 Uhr im Hotel/Gasthof Maisberger statt.

Auf dem Programm stehen aktuelle Themen der Neufahrner Gemeindepolitik. *Margarete Heim*

Christkindlmarkt in Mintraching

Auch dieses Jahr veranstalten die Mintrachinger zum 18. Mal Ihren kleinen aber feinen Christkindlmarkt auf dem Dorfplatz. Viele fleißige Helfer sind schon emsig dabei diesen Weihnachtsmarkt vorzubereiten. Denn der große Aufwand im Vorfeld lohnt sich allemal. Der Erfolg gibt Ihnen Recht.

Die Mintrachinger Vereine und der Kindergarten laden heuer herzlich wieder ein zum einem gemütlichen Rundgang und Verbleiben auf dem Mintrachinger Christkindlmarkt am idyllischen Dorfplatz am Samstag den 26. November 2016 von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr.

Um 15.30 Uhr dürfen sich wie alle Jahre die Kinder auf den Nikolaus freuen. *Irmgard Mayer*

Kath. Frauenbund St. Andreas Eching Jahres-Geburtstagsfeier

Am Samstag, den 22.10.2016 um 14.00 Uhr war es wieder so weit, da lud der Kath. Frauenbund St. Andreas Eching seine Mitglieder ins Pfarrheim ein, um Geburtstag zu feiern. Heuer waren es 33 Frauen von 45 bis 90 Jahre, denen besonders gratuliert wurde. Man muss wissen, immer wenn eine Fünf oder eine Null im Geburtstag vorkommt werden die Frauen besonders geehrt und zwar mit einem selbstgebastelten Geschenk. Den „Geburtstagskindern“, von denen drei 90 und zwei 85 wurden, und auch den übrigen Damen wurde eine kleine, runde, mit bunten Glitzersteinchen verzierte Spanschachtel mit einem kleinen Schutzengel überreicht. Auch die Tische wurden mit selbstgebastelten Filzschinken, Kastanien, Maiskolben und Blättern herbstlich dekoriert. Natürlich gab es wie jedes Jahr ein Kuchenbuffet mit selbst gebackenen Kuchen und Torten, welche von den Damen selbst hergestellt wurden. Zur Unterhaltung des Nachmittags wurde Frau Jakob von der Musikschule mit 4 ihrer Schülerinnen eingeladen, die einige Stücke mit der Querflöte vortrugen. Frau Schinnerl, die 2. Vorsitzende des Vereins, unterhielt dann noch mit einigen netten und witzigen Gedichten bis der Nachmittag um ca. 17 Uhr zu Ende ging. *Irmi Ponath*



Neues aus Garching

AWO Garching mit Sport- und Bewegungstherapeutin Stefanie Brayford

Sport im Herbst und Winter – Tipps vom Garchinger Sporttreff

Es wird kalt, nass, ungemütlich, früh dunkel und das Schönste, was sich viele von uns in dieser Jahreszeit vorstellen können: Es sich unter einer warmen Decke auf der Couch gemütlich zu machen. Dies ist aber genau das Falsche, denn wenn wir nur drinnen sind, können sich zum einen Viren viel besser verteilen und wir werden krank. Zum anderen schwächt die mit dem „drinnen bleiben“ zusammenhängende Trägheit und erhöhte Kalorienzufuhr unsere Muskeln und Gelenke und steigert das Risiko zu diversen Erkrankungen. Durch Bewegung draußen aber wird unser Immunsystem gestärkt, bekommt neue Energie und kann die höhere Belastung des kalten und dunklen Wetters bestens meistern. Der Körper wird abgehärtet und durch die Bewegung gestärkt, stabilisiert und mobilisiert. Wie

können wir das nun so angenehm wie möglich gestalten?

Kleidung: Das Zwiebelprinzip ist hilfreich! Nicht zu warm anziehen und nicht zu kalt. Den Kopf bedeckt halten v.a. bei kälteren Temperaturen, da viel Wärme über den Kopf verloren geht. Am besten ist atmungsaktive Kleidung. Schuhe sollen wasserdicht sein.

Warm halten: Draußen immer in Bewegung bleiben und bei Ausdaueraktivitäten durch die Nase einatmen. Dadurch wird die kalte Luft schon vorgewärmt und gereinigt. Wieder zu Hause am besten gleich umziehen und nicht in verschwitzten/nassen Sachen noch Dinge erledigen.

Hydriert bleiben: Auch wenn das Durstgefühl in der kalten Jahreszeit nicht so ausgeprägt ist, ist es wichtig, vor und nach dem Training genug zu trinken. Tipp: Vor dem Training einen leckeren Tee kochen und danach lauwarm genießen.

Bei akutem starkem Schnupfen, Unwohlsein: Für einen lockeren, nicht anstrengenden Spaziergang an die Luft gehen. Bei Fieber: Zuerst auskurieren, um keine Herzmuskelentzündung zu ris-

kieren. Spaß haben: Spaß an der Bewegung lässt Sie deren positive Effekte komplett ausschöpfen und bringt Entspannung, Entspannung unterstützt das Immunsystem und ein gutes Immunsystem verhindert Krankheiten.

Sich gemeinsam motivieren: Gemeinsam ist vieles einfacher. Nutzen Sie die Möglichkeit, vor Ort in einer geselligen Gruppe Sport zu treiben!

Der Garchinger Sporttreff – eine Kooperation der AWO mit der Sport- und Bewegungstherapeutin Stefanie Brayford – lädt Sie zum Training ein. Wir machen abwechslungsreiche Übungen zur Beweglichkeit, Stabilisierung, Kräftigung und Koordination in angenehmer Atmosphäre und unter qualifizierter Anleitung.

Termine und Zeiten: Dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr, bei schlechtem Wetter können wir ab sofort den Gymnastikraum im AWO-Kinderhaus nutzen, Donnerstags von 8.15 Uhr bis 9.15 Uhr.

Treffpunkt: Dienstags vor dem Kinderhaus der AWO am Kreuzeckweg 21, donnerstags im Römerhof, am Eingang zum Theater.

Bitte pünktlich kommen!

Zielgruppe: Menschen, die sich gerne mehr bewegen möchten als bislang.

Freizeitsportler, die eine Ergänzung zu ihrem jetzigen Training suchen.

Menschen mit leichten mobilen und gesundheitlichen Einschränkungen.

Menschen, die noch keine passende Bewegungsmöglichkeit gefunden haben.

Keine Betreuung für Babys und Kleinkinder bekommen? Einfach mitnehmen. Dies ist zwar kein Kinderkurs, aber wenn Sie sich um das Kind kümmern, darf es gerne mitkommen.

Kosten 5 Euro pro Einheit. Einheiten können vorab oder pro Termin bezahlt werden und Termine können gemischt werden.

Anmeldung, Information, Beratung: Die Sporttherapeutin Stefanie Brayford berät Sie gerne. Es wird empfohlen, vor der ersten Teilnahme Kontakt aufzunehmen.

Kontakt: Stefanie Brayford:

info@bewegungsmoeglichkeit.de oder Tel.: 089/411 43486

Wir freuen uns auf Sie!

Werner Landmann, AWO-OV Vorsitzender
Stefanie Brayford, M.Sc., ATC., Kursleiterin

Warum Schweizer

besser schlafen!



CRAZY SWISS WEEKS

reddot award 2014 winner

swissflex®

Finest sleep technology.

Vom 14.11. bis 26.11.2016
auf alle swissflex Produkte **5%**
Außerdem bieten wir Ihnen
Ausstellungs-Matratzen
bis zu **50%**
(außer swissflex)

Die neue Swissflex®-Unterfederung mit patentierter bridge® Technologie passt sich Ihren Körperformen ebenso individuell an, wie jeder Ihrer Bewegungen. Gesünder und bequemer können Sie gar nicht schlafen. Informieren Sie sich bei uns und erleben Sie selbst, was kompromissloser Schlafkomfort ist.

SCHLAF | RAUM
BETTEN WIRTH

Martin-Huber-Str. 25 · 85221 Dachau
Tel. 0 81 31 / 8 59 46 · Fax 35 36 39
e-mail: ludwigwirth@gmx.de

Kostenlose Energieberatung im Rathaus

Termine im November 2016

Die kostenlose Energieberatung der Stadt Garching durch unabhängige Energieberater findet im November wie folgt statt:

– Dienstag, 8. November 2016 durch Dipl.-Ing. Tibor Szigeti, Umweltingenieur und Sachverständiger

– Dienstag, 15. November 2016 durch Dipl.-Arch. Andreas Balasius

– Dienstag 22. November 2016 durch Josef Euringer, Bezirks-Kaminkehrermeister im Rathaus, EG Zimmer 006, jeweils von 17 bis 19 Uhr.

Grundsätzlich erreichen Sie die Energieberater immer am 1., 2. und 3. Dienstag im Monat.

Anmeldung unter energieberatung@garching.de. Die Experten beraten zu Energieeinsparungsmöglichkeiten in privaten Haushalten und zu allen Energiethemen rund um das Gebäude. Strommessgeräte können unentgeltlich ausgeliehen werden. Auch Gewerbebetriebe können sich beraten lassen.

Stadt Garching