

Verschiedenes

Kaufe Antiquitäten
»Altes« & Nachlässe
Porzellan-Figuren • Bilder • Besteck
Fa. La Belle Epoque
80333 MUC • Augustenstraße 41
Telefon 0 89 / 52 73 77

Zahle +/- 150 € für altes Album mit
Kriegsfotos. 0151/5422221

Kaufe alle Art Zinn, Teller, Krüge,
Armband, Taschenuhren a.defekt. mit
ser. Abwicklung. 0178/9168783

Machen Sie alles Alte zu Geld!
Antike Möbel, Pelzmäntel, Musikinstr.,
Schmuck, Münzen, Bernstein, Bilder,
Teppiche, hochwertige Handtaschen,
Bestecke, Fotoapp., ☎ 0157-
87180397 M. Trollmann

Suche Porzellan, Silber, Münzen,
Orden, Edelpelze, Fotoapparate,
Schreibmasch., Trachten- u. Mode-
schmuck, Zinn, Klassik-LPs, Hummel-
figuren, Handtaschen (LouisVuitton,
MCM) Edle Armbanduhr. Perser-
tepp., antike Kleinmöbel, Kristalllüs-
ter, T. 0163/1343904

Privatmann sucht Pelzmäntel &
Jacken. Zahle Bar. Hr. Werner Tel.
0177/2721821

SAMMLER SUCHT LUXUSUHREN
☎ 0177/2064584

Frau Strauß kauft Pelze, Näh-
Schreibmasch., Porzellan, Kristall,
Zinn, Abendgarderobe, edle Handta-
schen, Bernstein, Münzen, Uhren,
Schmuck u. Tafelsilber. Zahle BAR u.
FAIR. ☎ 089/44312337

Frau Strauß kauft Rolex/
Cartier / Breitling
usw. 089/44312337

Seriöser Barankäufer kauft von
Privat alte Bilder, Pelze, Näh/u.
Schreibmaschinen, Porzellan, Kristall,
Krüge, Teppiche, Zinn, antike Möbel,
hochw. Taschen, Tafelsilber,
Schmuck, Münzen, Uhren. Hr. Hart-
mann ☎ 0174/3201777

Suche Pelze, Nerze, Fuchs, Persia-
ner, Oz, Zobel.... Broschen,
Grandel u.s.w. ☎ 0177-9578545

Suche MCM-Taschen, Koffer,
Accessoires usw., 0157/51917406

Suche Musikinstrumente aller Art
auch defekt 0174/6896216

Achtung liebe Leser! Kaufe Pelze,
Abendbekleid., Taschen, Uhren,
Modeschmuck, Antiquitäten, Näh-
Schreibmasch. Fotoapp. Schallplat-
ten-/Plattenspieler, Porzellan. Zahle
bar & fair T. 01523/6854470

BERLINER KUNSTHAUS kauft:
Bernstein (auch unverarbeitet),
Koralle, Armband & Taschenuhren,
Münzen & Medaillen (alt+neu) Silber-
bestecke, Mode/Schmuck, Bilder u.
Nerzpelze. Fr. 9.12.2016 v. 11-16 Uhr,
Le Meridien Hotel, Bayerstr.41, 80335
MUC. Haustermine möglich.
030/88715847 www.kunst-atelier-
berlin.de

Angelzeug vor 1980 von Sammler
ges. 02557/927565, 0170/7321433

1a kaufe Damen-/Herrenbeklei-
dung, auch Mäntel/Jacken, Trach-
tenmode, Bierkrüge 0151/66819152

Kerzenständer, Fahrrad, alte Uhren,
Modeschmuck 0176/26970518

Modelle/Kavaliere

NEU! Hausbes. 0176/47629740

RITA 48J. bes. ☎ 01577-7184883

Verschiedenes

Sperrmüll-Notruf 0173/8137862

Haller Fensterbau / Fenster / Roll-
äden erneuern / reparieren
☎ 089/905 44 635

Bauchredner ☎ 08031/8070192

Mauertrockenlegung
mit VEINAL®-System
Kellerabdichtung
Wohnklimaplatten
0 89/87 57 96 38 · Fax -39
www.veinal.de

Tipp: vergessener Millionenseller „
Der Wanderer“ bge-verlag.de ISBN
9783945432006

Gartenbau

Bäume fällen a. schwierige , Abfuhr,
Wurzelstöcke ausfräsen, Pflasterarb.,
Fa. H. Gruber ☎ 089-4704233,
www.baum-faellen.de

BAUMFÄLLUNG, BAUMPFLÉGE
www.derbaumspezialist.com
☎ 089/12075090

Baumschnitt u. Baumfällung, Klet-
tertechnik, ☎089/25004787

Baumfällung und Baumpflege,
www.garten-staudinger.de Wurzel-
stöcke ausfräsen. 089/37505112

Bäume&Hecken zurückschneiden
mit Entsorgung. 0171/8067770

Möbel

Polstersessel hellbr. SchlafAufsteh-
funktion VB 600,- 089/681737

Erotik

Hübsche zierliche SIE bes.+ver-
wöhnt Dich ☎ 0162/3302061

Welcher zierl. jungen Sie, gern Stu-
dentin od. auch 2 Freundinnen, darf
ich gelegentlich die Füße und nur
Diese, verwöhnen? Bin großzügig und
diskret. 01522/3463008

DAH *www.Süsse-Engel.com*
MEGA SERVICE
Isabella (Polen), Angela
(Kroatien), Sandra (Ungarn),
Becky (Rumänien),
Idelia (Rumänien)
08131 - 21958
Otto-Hahn-Str.10

Erotische Massagen

Hallo! Ich bin ein sportlicher Mann
und mache erotische Mass-agen!
☎ 0152-120 85 666

***SEXY LADY** priv.0157/53970754

Yvonne's Massage, erfahrene,
blonde, charmante Lady, diskrete Pri-
vatadresse, ☎ 0173/6814495

Bekanntschaffen

Günter, Sympat. Münchner, 68J.
1,85gr. schlank, seit 4J. verwitwet,
sucht kameradschaftliche, zärtliche
und ehrliche Frau für eine feste Bin-
dung. ☎ 0160/5916505

Single, 49, (m) schlank su. Partne-
rin Bitte SMS 0173/5925414

Su. erot. aufgeschlossene Dame i.
knallengen Jeans 0152/58908314

Geldmarkt

Schnellkredit bis 50.000 € für
Arbeitnehmer & Beamte ab eff.
Jahreszins v. 2,95% z.B. 5.000,- €
mtl. Rate 51,20,- € od. 20.000,- mtl.
Rate 205,05,- €. Tel. 08131/319025
info@rendinvest.de

Sport & Freizeit

www.kickboxen-moosach.de

Wohnungs- **aufösungen**

Haushaltsauflösung Mü.-Jungs hel-
fen Ihnen ☎ 0176/50170461

Wohnungsauflösung, Malermei-
sterarbeiten ☎ 089/14340643

Gesundheit

Badewanne raus - Dusche rein !
☎ 089/21548246, www.revifix.de

Verkäufe Sonstiges

Kaminholz/Buche: 0173/8101734

Buchenbriketts & BrennholzLiefe-
rung mögl., Fa. 0160/99001554

Altes Spinnrad für VB 120,- €
☎ 089/706598

Modellautos, 1:18 und 1:24, Frank-
lin Mint, Burago und Glasmodelle, v.
priv., ab 7,- €, 089/681737

Siikat Innenwandfarbe KEIM, sehr
günstig. 0171/5591087

Tiermarkt

www.tierhilfe-hoffnung.de TIER-
HEIM Smuera Rumänien,Größtes
Tierheim der Welt, über 6000 Stra-
Benhunde/Welpen. Futterbed. tägl.
2,8T. Hohe Kastrations-/Tierarztkos-
ten. Dringend erforderliche Dachrep.
vor d. Winter nötig. Infos/Flyer
089/20084200,

Unterricht

Gebe Gitarrenunterricht in USH, T.
0176-20310299

Schlagzeugunter. 0170/2714252

Englischnachhilfe v. pensionierter
Gymnasiallehrerin. T.3001128

Musikzentrum Tonart 44499270

Nachhilfe - Hausbesuche - alle
Fächer-11€/Std.-keine Mindeststd.-
kein Vertrag, ☎ 089/122219749

Schlagzeugschule M-Schwabing
drummers-focus.de, 089/2729240

Nachh. Math./Ph/Ch/F, 26224320

Klarinetten- u. Saxophon-Unter-
richt von erfahrener Dipl.-Musikleh-
rer in USH u. Umgebung.
☎ 0160/7375300

Englischlehrerin. Englisch-Nach-
hilfe. Alle Stufen. CELTA. Schüler und
Erwachsene. Feldmoching, Schwa-
bing, Harthof, Milbertshofen, OEZ,
Olympiadorf. 0176/64978355

Veranstaltungen

BERLINER KUNSTHAUS kauft:
Bernstein (auch unverarbeitet),
Koralle, Armband & Taschenuhren,
Münzen & Medaillen (alt+neu) Silber-
bestecke, Mode/Schmuck, Bilder u.
Nerzpelze. Fr. 9.12.2016 v. 11-16 Uhr,
Le Meridien Hotel, Bayerstr.41, 80335
MUC. Haustermine möglich.
030/88715847 www.kunst-atelier-
berlin.de

Kosmetik

Ambulante Fußpflege 59.- € Fau
Wagner. ☎ 0176/20434684

Die nächste
Ausgabe
erscheint am
10. Dezember 2016

Kfz-Anzeigen

Kfz-Ankauf

AUTOSMIT .de
Wir kaufen Ihr Auto.
Jede Preisklasse. Jeder Zustand.
Ottobrunner Str.116 · 81737 München
☎ 089 66060355

Su. rep.bed. Autos 089/15891817

KFZ Oldsmobile

Privat sucht Mercedes Old-oder
Joungtimer. 01577/0210495

Reifen

2 neue Winterreifen, beide mit
Stahlfelgen, Größe 185/65 R14,
M+S, Marke: Hankook, VB 120 €, Tel.
089-3105494

Wohnwägen / **Wohnmobile**

Kaufe Wohnmobile&Wohnwagen
03944/36160 Fa. www.wm-aw.de

www.icu-net.de

Paul Kerscher GmbH
MAX-PLANCK-STR.4
85221 DACHAU
Tel: 08131 / 3359090 / 91
Email: paul.kerscher@arcor.de
www.carpointplus.de



GESCHENKE,
DIE BEGEISTERN!
VARIETE.DE



GOP Varieté-Theater München
Maximilianstraße 47 · 80538 München
Tickets und Gutscheine: (089) 210 288 444



Sportmosaik des SV Lohhof

Geschäftsstelle: Bezirksstraße 27, 85716 Unterschleißheim

Telefon 0 89 / 3 10 15 90 Fax 0 89 / 3 10 09 699

Montag – Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr, Donnerstag von 17.00 bis 19.00 Uhr

LEICHTATHLETIK – SPORTABZEICHEN

Fit mit dem SV Lohhof Sportabzeichen in Gold, Silber, Bronze

166 Sportabzeichen – das ist die erfolgreiche Bilanz der diesjährigen Saison des SV Lohhof. Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit – die vier Säulen des Deutschen Sportabzeichens, die die Anwärter des Sportabzeichens mit jeweils einer Disziplin bewältigen müssen. Großer Ehrgeiz und gute körperliche Fitness trugen dazu bei, dass die große Mehrheit der Sportler mit der Kategorie „Gold“ belohnt wurde.

Erster Bürgermeister Christoph Böck ließ es sich nicht nehmen, auch heuer die Sportabzeichen persönlich an die Sportler zu übergeben und zur absolvierten Leistung zu gratulieren. Dass das Deutsche Sportabzeichen über alle Altersklassen sehr beliebt ist, zeigt die Teilnahme der jüngsten Sportlerin mit sechs, der ältesten mit 82 Jahren. Neben dem Deutschen Sportabzeichen und dem Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung konnte Böck auch das Österreichische Sportabzeichen verleihen. Das Deutsche Radsportabzeichen übergab die Kreis- und Vorstandsvorsitzenden des Landkreises München, Friedl Häußler, an die Sportler.

Henry Halbig und sein Prüfersteam haben für die verschiedenen Disziplinen, in denen das Sportabzeichen absolviert werden muss, in Unterschleißheim ideale Bedingungen. Dafür bedankte sich Halbig sowohl bei der Stadt Unterschleißheim als auch beim SV Lohhof.

Die vielfältigen Sportmöglichkeiten beim SV Lohhof sind auch der Grund, dass erneut zahlreiche Studenten, Berufseinsteiger und Angehörige von Sicherheitsinstitutionen das Deutsche Sportabzeichen in Unterschleißheim absolvieren. Inzwischen verlangen mit steigender Tendenz verschiedene Arbeitgeber das Deutsche Sportabzeichen als Einstellungskriterium.

Petra Halbig, Pressewartin

JUDO

Karate-Weltmeisterschaft in Indonesien

Großes ereignete sich diesen Sommer in der indonesischen Hauptstadt Jakarta. Zwei Unterschleißheimerinnen aus der Karateabteilung des SV Lohhof mischten ordentlich bei der Weltmeisterschaft des Weltverbandes Shotokan Karate International Federation (SKIF) mit. Nach schweißtreibenden Monaten der Vorbereitung war dies der krönende Abschluss und eine ehrenvolle Bestätigung ihres Könnens. Neben unseren beiden deutschen Starterinnen Nicole und Bianca nahmen 62 andere Nationen mit knapp 2000 Karateka an diesem Event teil. Alle beide bewiesen an den Wettkampftagen Durchhaltevermögen und Kampfgeist bis zur letzten Minute! In den Disziplinen Kata (Formlauf) und Kumite (Freikampf) haben sie für unsere Nation und unsere Heimatstadt alles gegeben. Die starke Konkurrenz hat es ihnen durchweg nicht leicht gemacht. Nicole bewies mit einer

Fliesenfachbetrieb • Fugensanierung
 ■ Fliesenarbeiten ■ Maurer- und Verputzarbeiten

Kiebitzstr. 1 • 85716 Unterschleißheim
 Tel.: 0 89/35 38 98 45 • Mobil: 01 74/24 36 874
 fliesen-hempel@web.de

Ihr zuverlässiger Partner für Renovierungen im Haus

gewonnenen und einer unentschiedenen Runde im Kumite, dass sie sich mit ihren Leistungen international durchaus messen kann. Bianca kämpfte sehr entschlossen und stark in den Kategorien Kata und Kumite, bei dem nur ein Quäntchen Glück ein Weiterkommen verhinderte. Auch unser Karateka Mario, der ebenfalls im SV Lohhof trainiert und für Österreich an den Start ging, setzte sich grandios durch und zeigte in den Kumite Einzel- und Mannschaftsdisziplinen hervorragende Leistungen.



Durch die zahlreichen und erstklassigen Kämpfe haben die drei wieder viele Erfahrungen gesammelt. Die Finalrunden, die zum Großteil von japanischen Wettkämpfern dominiert wurden, waren dabei besonders interessant. Die Zukis (Fauststöße) und Geris (Fußtritte) kamen blitzschnell und beeindruckten sämtliche Zuschauer. Auf der abschließenden Sayonara-Party feierten alle Nationen ausgelassen die ereignisreichen Wettkampftage. Es wurden viele neue Freundschaften geknüpft, zusammen gelacht und getanzt. Am nächsten Tag konnten unsere Karatekas gar nicht glauben, dass dieses einmalige und besondere Event bereits schon wieder vorbei war.

Bianca, Nicole und Mario möchten sich hiermit noch einmal bei ihren Familien, Freunden und allen Unterstützern bedanken, die diese besondere Reise ermöglicht haben.

Oss Bianca san



Viele strahlende Gesichter bei der Verleihung des Fitnessordens

www.svlohhof.de



Volleyball Bundesliga in Unterschleißheim



Samstag, den 03. Dezember um 19.00 Uhr



Sporthalle der FOS/BOS, Südliche Ingolstädter Str. 1, 85716 Unterschleißheim
(Einfahrt zur Tiefgarage Freisinger Str.)

Hinrunde:

- So, 09.10.16 um 16.00 Uhr vs. TG Bad Soden
- Sa, 29.10.16 um 19.00 Uhr vs. DJK Sportbund München-Ost
- So, 06.11.16 um 16.00 Uhr vs. VC Printus Offenburg
- So, 20.11.16 um 16.00 Uhr vs. Rote Raben Vilsbiburg II
- Sa, 03.12.16 um 19.00 Uhr vs. VCO Dresden
- So, 11.12.16 um 16.00 Uhr vs. VV Grimma

Rückrunde:

- So, 15.01.17 um 16.00 Uhr vs. AllgäuStrom Volleys Sonthofen
- Sa, 25.02.17 um 19.00 Uhr vs. VC Neuwied 77
- Sa, 25.03.17 um 19.00 Uhr vs. NawaRo Straubing
- Sa, 22.04.17 um 19.00 Uhr vs. Allianz MTV Stuttgart II

Sicher dir heute schon
dein Ticket für morgen!



Übergewicht ist kein Schicksal – jeder kann abnehmen

Was für ein großartiger Erfolg; diese 10 Teilnehmer haben innerhalb sechs Wochen zusammen 62 Kilo abgenommen. Das sind durchschnittlich über sechs Kilo pro Person!

Der Unterschleißheimer Diagnostiker und cardioscan-Experte wellUnited reduziert das Körperfett seiner Kunden mit großem Erfolg und mit Geld-Zurück-Garantie. Dabei setzt er einerseits auf eine umfassende, medizinische Diagnostik, andererseits auf aktuelle Erkenntnisse aus Sport- und Ernährungswissenschaften. Mit dem Inhaber und Chef von wellUnited, Hermann Poppen, haben wir gesprochen:

Herr Poppen, mal ganz ehrlich. Ist es gesund und tatsächlich machbar, innerhalb sechs Wochen sechs Kilo abzunehmen?

Poppen: Eindeutig ja. Wenn das Konzept stimmig ist, sport- und ernährungswissenschaftliche Grundsätze befolgt werden und die Teilnehmer qualifiziert betreut werden, dann ist abnehmen gesund und macht sogar Spaß.

Was bedeutet das konkret bzw. wie gehen Sie als Experten vor?

Poppen: In acht von zehn Fällen funktioniert bei Übergewichtigen der Stoffwechsel nicht. Deswegen prüfen wir zunächst die Stoffwechselfunktion mittels Spirometrie, das ist eine Atemgasanalyse. Außerdem messen wir grammgenau, wie viel Körperfett, wie viel Muskeln, Wasser und Knochen vorhanden sind, hier bedienen wir uns der Bio-Impedanzanalyse.

Herr Poppen, sind das gängige, qualifizierte Testmethoden?

Poppen: Sowohl unsere Spirometrie wie unsere Bio-Impedanzanalyse sind medizinisch zertifizierte Messungen, wie sie in Kliniken und Instituten eingesetzt werden. Wir finden heraus, wie hoch der Kalorienverbrauch einer Person ist, wir analysieren den Stoffwechsel, wir machen sogar ein EKG und einen Herz-Kreislauf-Check.

Und dann?

Poppen: Dann beginnt unsere eigentliche Arbeit. Wir entwerfen einen individuell auf die Person abgestimmten Ernährungs- und Bewegungsplan.

Und das bedeutet?

Poppen: Weil wir aus den Messungen den Kalorienverbrauch kennen, können wir diesen in unsere Ernährungsberatung und Ernährungsplanung einfließen lassen. So stellen wir sicher, dass die abnehmwillige Person zwar weniger Kalorien zu sich nimmt als sie verbraucht, trotzdem aber ausreichend Nährstoffe und Spurenelemente erhält, damit die Stoffwechsellast auch bewirkt was sie soll, nämlich den Stoffwechsel zu aktivieren.



Fröhlich und zufrieden mit ihrem Erfolg. Diese Gruppe hat zusammen 62 Kilo abgenommen.

Und wozu braucht es dann noch einen Bewegungsplan?

Poppen: Regelmäßig schläft ein Stoffwechsel in Folge von Bewegungsmangel ein. Das ist ein Prozess über Jahre. Ohne ausreichend Bewegung kann ein Stoffwechsel nicht optimal funktionieren.

Wieso nicht, können Sie das noch genauer erklären?

Poppen: Na ja, es sind ja nicht die Fingernägel, die Haare oder das Körperfett, welche Energie – sprich Kalorien – verbrennen, sondern es sind die Muskeln. Und wenn unsere Muskeln nichts zu tun haben werden sie schlaff und müde und reduzieren die Fettverbrennung. Also müssen wir über regelmäßige Bewegung unsere Muskulatur wieder aktivieren.

Aber so einfach kann es doch nicht wirklich sein? Wie gestaltet sich denn nun der Ablauf Ihrer Abnehmkurse?

Poppen: In unseren Kursen sind in der Regel maximal 10 Teilnehmer, so können wir Persönlichkeit und hohe Qualität der Betreuung garantieren. So wie oben beschrieben, werden von jedem Teilnehmer die wichtigsten Vitaldaten ermittelt und daraus ein Ernährungs- und Bewegungsplan entwickelt. Die Gruppe trifft sich zwei Mal wöchentlich im FitnessHaus. Zu Beginn jeder Einheit gibt es eine Theorieschulung zum Thema Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit. Anschließend wird gemeinsam trainiert, jeder individuell nach seinem von Kursleiter vorgegebenen Trainingsplan. Jeder Teilnehmer bekommt für die erste Woche eine Ration Vitalstoffriegel mit der ein intensiver Impuls zur Aktivierung vom Stoffwechsel ausgelöst wird und mit der es zumeist auch zu längst fälligen Entgiftungen kommt. Ab der zweiten Woche hält mehr und mehr eine gesunde, ausgewogene und auf den individu-

ellen Kalorienhaushalt abgestimmte Ernährung Einzug. Parallel entwickelt sich das Bewegungskonzept zunehmend als Kalorienverbraucher und entfaltet seine vitalisierende Dynamik. Schon in der dritten Woche spüren unsere Teilnehmer, dass die Kleidung lockerer sitzt, dass sie mehr Energie haben und dass ihnen die Gruppe hilft, am Ball zu bleiben. Und schwupps sind sechs Wochen rum, einige Kilos weg, aber das ist ja nur ein Effekt.

Nur ein Effekt, was passiert denn noch?

Poppen: Bei allen Teilnehmern hat sich der Bauchumfang um 6 bis 14 Zentimeter verringert. Der Ruhepuls ist geringer geworden, ebenso der Blutdruck. Der wichtigste Effekt ist aber, dass der Stoffwechsel aktiviert wurde, der Körper kann endlich wieder Fett verbrennen.



Sympathisch und kompetent. Die Diagnostiker von wellUnited mit ihrem Chef Hermann Poppen.

wellUnited
aktiviere deine Gesundheit



Sven Heinzl kann zu Recht stolz sein. Er hat innerhalb 13 Monaten 29 kg abgenommen und fühlt sich fitter denn je.

Das hört sich nach einem funktionierenden und für die Teilnehmer sehr wertvollen Kurskonzept an. Was kostet denn die Teilnahme?

Poppen: Die Teilnahme an unserem Abnehmkurs, wir nennen es Speck-weg-Challenge, kostet 199 Euro. Der Kurs ist für alle offen, es braucht keine Mitgliedschaft bei uns im FitnessHaus.

Der nächste Kurs beginnt am 10. Januar 2017

Vielen Dank für das Gespräch.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitnesshaus.de und www.wellUnited.de

Sport your life. Willkommen im Fitnesshaus Unterschleißheim:

FITNESS HAUS
Unterschleißheim

Gutenbergstr. 5 · 85716 Unterschleißheim
Telefon 089 - 37 06 32 80
www.fitnesshaus.de