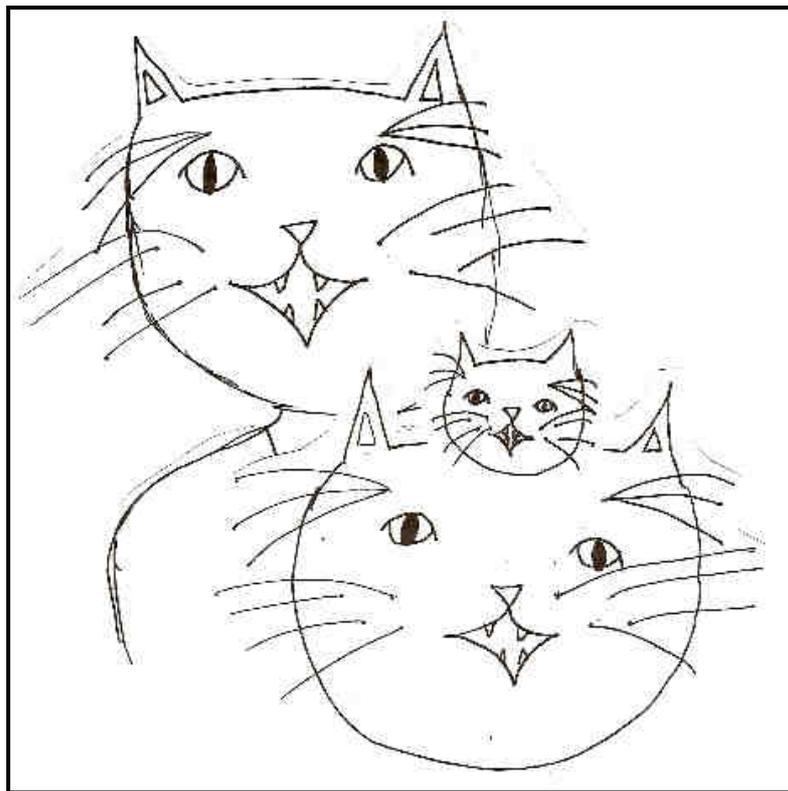


Die kleine Nachbarschaftszeitung von SENDLING



**Fünfte Ausgabe
Juli/August 2007**



Katzenpapa, Katzenmama und Katzenkind
Zeichnung von Daphné , 9 Jahre

Redakteure für diese Ausgabe:

Anna, Clara, Alexandra, Jorge, Conny, Anthony, Helge, Gerhard,
Christian, Herbert, Gerhard, Ingeborg, Sybille, Anja, Sonja, Elvira,
Karin, Edith, Werner, Jonas, Werner, Anthony , Monika

INHALTSÜBERSICHT

- Editorial
- Tagesgedanken von Alexandra
- Schlaues über mein Viertel: die Danklstrasse
- Grönemeyer
- Das Gesicht Sendlings-Sendlinger Gesichter
eine Fotodokumentation von Jorge Schramm
- Der Hund der Nachbarin von Gabriela
- Heisse Liebe von Helge mit Gedicht v. Ludwig Unland
- Haiku von Gerhard
- **Neu im Viertel: hibiskus**
- „Wir stellen uns vor“ :
Ziegler und Partner GmbH
Immobilien und Finanzberatung, Daiserstrasse 31
- **Neu im Viertel: Glitzerstein**
- „Aus der Sicht eines Baumes“ von Herbert
- **Neu im Viertel: DIE GALERIE**
„Ganz in Weiss“ von Gerhard und Herbert
- Von 0 auf 21 km - Erlebnisbericht von Elvira
- Wie ich zum Laufen kam - von Karin
- Kindermund, erlebt von Conny
- Die Entenfamilie von Ingeborg
- Zeichnung „Der schöne Westpark“ von Clara
- Das Poesiealbum - von Edith
- Geschichten aus einem Hundeleben von Sybille
- Die Krücken, von Anthony
- Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten
- Rätsel von Helge
- Kleinanzeigen, Rätselaufklärung
- Auslegeorte „Kleine Nachbarschaftszeitung von....
und Impressum
- Ankündigung, „Pferd in Ferien“ von Anna

EDITORIAL

Liebe Kinder, Jugendliche, Eltern, Grosseltern, Senioren, Frauen und Männer von SENDLING!

Diese Ausgabe der Kleinen Nachbarschaftszeitung von SENDLING möchte Euch unter anderem Leute vorstellen, die unser Viertel durch ihre Präsenz bereichern und die Sendlinger Läden und Büros mit Leben füllen.

Dann möchte ich Euch gern auf unseren Stand beim Daiserstrassenfest am 28.07. ab 17h einladen.

Ihr habt somit auch die Gelegenheit, den einen oder anderen kleinen oder grossen Redakteur „in Person“ kennen zu lernen. Für viele Leser sicherlich sehr interessant, mal das Gesicht hinter den Artikeln zu sehen.

Und zu guter Letzt wünscht Euch das voll versammelte Redaktionsteam wunderschöne und erholsame Ferien.

Bis September mit neuem Elan und viiiieel Kreativität..

Eure *Gabriela*

Tagesgedanken

In die Augen von Alexandra Eibl

Um mich her leere, ausdruckslose
Gesichter. Verlegene Blicke zu
Boden. Nur nicht erkannt werden?

Sterile, unpersönliche Zeiten sind
angebrochen. Survivaltour. Jeder auf
sich gestellt. Nicht in der Lage, bereit
für Andere einzuspringen, Anderen zu
helfen. Keine Zeit für Unterhaltungen,
kurz innehalten, ein Lächeln?

WARUM.

Was ist der Sinn des ganzen
unpersönlichen Gehabes. Worin liegt
die Freude daran kalt zu sein. Kalt oder
Feigheit?

Feigheit, den ersten Schritt zu tun, sich aufzurichten, stolz zu sagen „ja, das bin ich“?

Feigheit aus dem eigenen Schatten herauszutreten und anderen in die Augen zu sehen?

Angst davor, was Andere von einem denken oder einen für verrückt erklären, weil man ihnen zulächelt?

Ich bin dazu bereit und werde mich nicht mehr verstecken oder herausreden. Bewusst werde ich jedem in die Augen sehen.

Ich habe keine Angst und hoffe so, meine Umgebung ein wenig zu verändern.

Liebe Sendlinger,



???

Was bedeuten die Worte:

für die Entführung v. meine Angst. H.M. Enzensberger

auf dem Strassenschild der DANKLSTRASSE/Ecke Alramstrasse?

Auf meine an Anwohner der Danklstrasse gerichteten Fragen bekam ich Antworten wie:

„Ach, das war so eine Verrückte, die schon vor langer Zeit von hier weggezogen ist, sie geisterte nachts durch die Strassen und sprach mit den Bäumen“... oder „Das war eine depressive Person, welche dem Schriftsteller H.M. Enzensberger (Ludwig-Börne-Preis 2002, Anm. der Red.) Dank zollte, weil er ihr mit der

Lektüre eines seiner Bücher ihre Angst genommen hat...

doch wer weiss es wirklich? Vielleicht haben diese Worte ja einen wirklich tieferen Sinn und die betreffende Person hat Lust, gerne auch anonym, darüber zu berichten?

Joseph Ferdinand Dänkel

(* 1676 - † 1736)

(auch: *Dänckhel, Dänkhel, Dankhel* oder *Dankl*,)

war Pflegskommissär in Bad Tölz und Mitorganisator des Oberländer Aufstandes 1705 gegen die kaiserliche Besatzung, der durch sein trauriges Ende bei der Sendlinger Mordweihnacht bekannt wurde.

Dänkel war Lizentiat der Rechte und wurde 1703 Pflegskommissär in Tölz. Er war dem Kurfürsten Max Emanuel treu ergeben und sehr ehrgeizig.

Dänkel wurde Anfang Dezember 1705 vom aus Braunau am Inn kommenden Matthias Ägidius Fuchs für den Aufstand gewonnen.

Nach Niederschlagung des Aufstandes wurde Dänkel seines Amtes enthoben und erst 1715 nach Rückkehr des Kurfürsten wieder eingesetzt.

1959 wurde die **Danklstraße** nach ihm benannt.

Gabriela

GRÖNEMEYER Konzert!

Von Gabriela

Am 16. Juni war das Herbert Grönemeyer Konzert im Olympiastadion und als Fan hatte ich mir meine Karten schon Monate vorher gekauft. Nun sass ich voller Erwartung mit meinem Mann und meiner Tochter im 53er Bus auf der Fahrt dorthin und beobachtete meine Mit-Fans, die alle ein bisschen so aussahen wie ich.

Und dann, als wir im Stadion unsere Plätze eingenommen hatten und der Gastband zuhörten, sahen wir ihn plötzlich: Grönemeyer alberte mit seinen Leuten backstage, keine 20m von uns entfernt, hinter einer mehr oder weniger effektvollen Absperrung, gut gelaunt und fröhlich herum, winkte uns zu und war ganz einfach sympathisch. Und genau das Feeling hat er auch rübergebracht vor, während und nach seinem Konzert! Sogar meine Tochter (13) meinte, dass er ja doch kein soooo uninteressanter Gruftie wäre.



Das Gesicht Sendlings - Sendlinger Gesichter

Aus der Fotodokumentation von Jorge Schramm

Foto 4: Sendlinger Buchhandlung, Daiserstr. 2



Foto: Jorge Schramm

<http://www.durch-den-sucher.de>

Für die geistige Nahrung des Viertels in Form von Büchern und Hör-CDs sorgt seit 20 Jahren die Sendlinger Buchhandlung. Frau Sigrid Gatter, die den charmanten Laden seit März 2006 leitet, hat u. a. die Kinderbuchabteilung ausgebaut, um den Bedarf der zunehmenden Familien decken zu können. Im Zeitalter des Internets bildet die Buchhandlung eine Oase für Bücherwürmer und Leseratten, die beim Stöbern die Haptik eines Buches die einer Computer-Maus vorziehen.

入
乡
随
俗

**Chinesisch Kompaktkurs für Anfänger
Beginn 31. August 2007**

**Info & Anmeldung:
web www.chinastart.de
fon 089-76755322**

Chinesisch für Kinder ab September

Der Hund der Nachbarin

von *Gabriela*

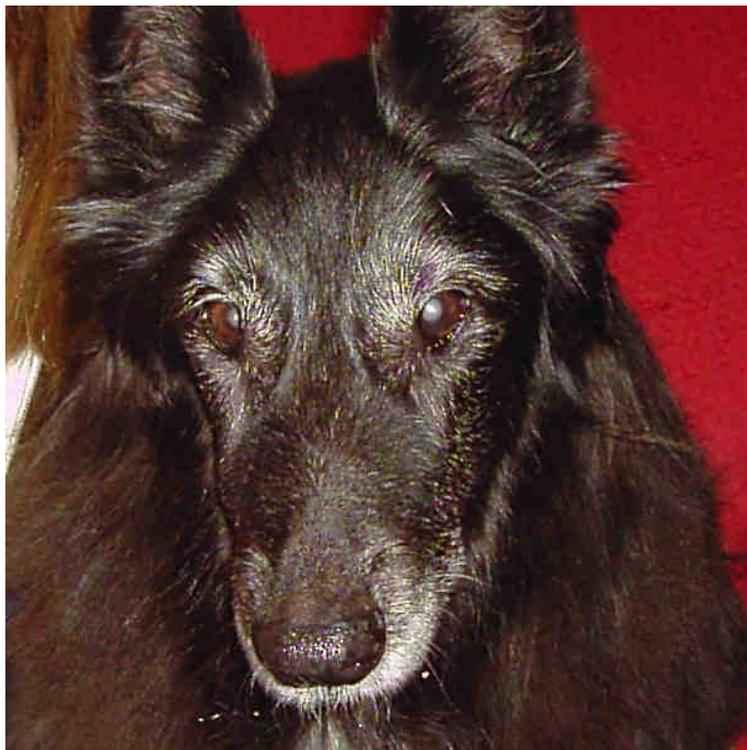
Der Name des Jungen war Victor, und er hatte grosse Angst vor Hunden. Leider besass seine Nachbarin einen, und Victor musste auf seinem Schulweg immer an ihrem Haus mit dem schönen Garten vorbei,- es gab keine andere Möglichkeit für ihn, um in die Schule zu kommen. Der Hund war gross und schwarz und bellte immer ganz laut wenn Victor, so schnell er konnte, an ihm vorbei lief. Er sprang am Zaun hoch und knurrte mit offenem Maul- Victor konnte ganz deutlich seine grossen, weissen Zähne sehen.

“Wenn ich nicht so ein Jammerlappen wäre, hätte ich überhaupt keine Angst vor ihm, denn eigentlich liebe ich doch alle Tiere” dachte er traurig.

Eines Tages vertraute er sich seinem Vater an. Dieser betrachtete ihn liebevoll und ging zum Telefon, wo er eine Weile lang sprach.

Danach nahm er Victor an die Hand, und gemeinsam gingen sie zum Haus der Nachbarin , welche schon vor ihrer Tür wartete. Victor schlug das Herz bis zum Halse und ihm rauschten die Ohren, solche Angst hatte er.

Er verstand nichts von dem was sein vater und die Nachbarin sagten, er sah nur, wie sie ins Haus zurück ging und gleich darauf mit dem grossen Hund zurück kam. Sie sagte "Platz"! zu ihm, und der Hund setzte sich. Dann lächelte sie Victor freundlich an und begann, ihm über den Kopf zu streicheln. Immer wieder. Victor stand ganz still, immernoch mit wild klopfendem Herzen. Da fing der Hund an mit dem Schwanz zu wedeln was nicht so einfach war, weil er ja auf seinem Po sass, so dass sein Schwanz wie ein Besen über den Sand fuhr und kleine Wölkchen aufwirbelte. Jetzt nahm die Nachbarin sachte Victors Hand und hielt sie dem Hund vor die Nase. Dieser begann, die Hand zu beschnüffeln, und sein Schwanz bewegte sich heftiger und heftiger,- der ganze Hundepo fing an zu wackeln. Doch er blieb brav sitzen, und wackelte immer weiter. Da traute sich Victor zum ersten Mal, ihm direkt in die Augen zu schauen. Diese waren tiefbraun und freundlich. Victor lächelte, hob ganz langsam seine Hand und streichelte dem Hund über den Kopf. Seither sind die beiden Freunde.



“Heisse Liebe”

Schmiede das Eisen, so lange es noch glüht!

von Helge Koller

Bei meinen gelegentlichen Streifzügen durch Sendling hat mich der Weg eines Tages zu der Kunstschmiede von Christian Heinecker in die Pfeuferstraße 38 geführt. Dort betreibt Herr Heinecker die Schmiedekunst aus großer Leidenschaft, lässt sie einem ausgefallenen, unvergleichlichen Material zuteil werden und gestaltet dieses in unendliche Formen. Er ist ein virtuoser Schmied, der sein altes Handwerk mit künstlerischer Sensibilität erlebbar macht! Es lohnt sich, seine Werkstatt zu besichtigen und mit ihm zu plaudern. **Auch Gruppen, die sich bei ihm umsehen möchten, empfängt er gerne nach Voranmeldung unter der Tel.-Nr. 089-76 11 28.**



Die Zeit, in der Siegfried nach der gleichnamigen Oper von Richard Wagner noch das Schwert "Nothung" geschmiedet und danach den Amboss, auf dem er sein Schwert schmiedete, in zwei Stücke gespalten hat, ist längst vorbei. Doch das Schmiedehandwerk lebt weiter, und ich freue mich, die älteste, heute noch existierende Kunstschmiede Münchens hier in Sendling anzutreffen.

Nachdem die Kunstschmiede 1895 von Wilhelm Eichheim, damals noch ansässig in der Baldestraße, gegründet worden ist, wurde sie nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg nach Sendling an den Neuhauser Weg verlegt. In den Aufbaujahren der Nachkriegszeit entstanden zahllose Neuschöpfungen und Nachbauten im Krieg zerstörter Arbeiten, u.a. von Cuvilliers geschaffene Balkongitter, Ausstattungen für das Spatenhaus, den Spöckmeier und andere Gaststätten sowie für Kirchen und zahllose Privat- und Geschäftshäuser. Auch das Grabkreuz für Liesl Karlstadt im Alten Bogenhausener Friedhof stammt von Wilhelm Eichheim.

Ab 1968 hat Siegfried Jann die Werkstatt übernommen und sie dann 1997 an den jetzigen Kunstschmied Christian Heinecker, der die große Tradition der Schmiede fortsetzt, übergeben.

Wie schon eingangs erwähnt, habe ich den in Fürstenfeldbruck geborenen und gelernten Kunstschmied und Schmiedemeister Heinecker in seiner Schmiede besucht und

ihm bei seiner Arbeit über die Schulter geschaut. Klar, dass während der Bearbeitung des Rohmaterials heute wie damals die Funken sprühen, wenn Herr Heinecker mit geballter Kraft den Hammer auf das aus der Glut gezogene Eisenstück niedersausen lässt und zu dem formt, was es einmal werden soll. Und seine Produkte lassen sich sehen: Toranlagen, Gitter und Einbauten in Privathäusern, Brüstungsgeländer, Firmenbeschriftung, Kunsthandwerk usw. werden individuell nach Vorstellungen der Auftraggeber entworfen und handwerklich perfekt "nach Maß" gelöst.



Ich denke, dass wir stolz darauf sein können, eine historisch gewachsene und höchst interessante Schmiede hier in Sendling ansässig zu wissen!

"Lodernde" Grüße von Helge

Ich hör' meinen Schatz
Der Hammer er schwinget
Das rauschet, das singet
Das bringt in die Weite
Wie Glockengeläute
Durch Gassen und Platz.

Am schwarzen Kamin
Da sitzt mein Lieber
Doch geh' ich vorüber
Die Bälge dann sausen
Die Flammen aufbrausen
Und lodern um ihm.

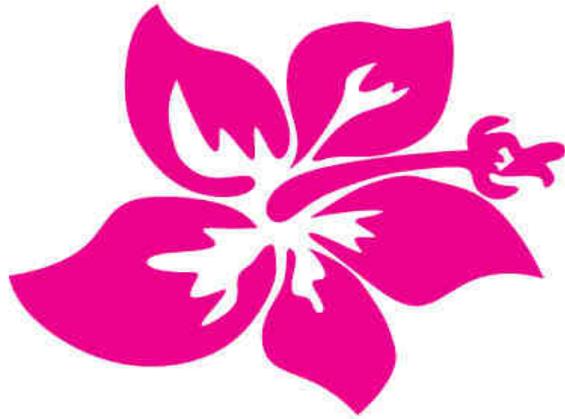
Ludwig Uhland

-

Haiku

*In mein Briafkastl
hat a klane Meisn a Nest.
Schreib ma liaba net.*

Gerhard Habarta



hibis.kUS das wellness lädchen

Namaste!

Seit Februar 2007 gibt es in der Lindwurmstr. 203 mein kleines Wellness Lädchen **hibiskus**. Nachdem ich mehrere Jahre traditionelles Ayurveda gelernt hatte, gab mir mein Praktikumsurlaub auf Sri Lanka im letzten Winter den letzten Anstoß mein Wissen an ein breiteres Publikum weiterzugeben und mich selbständig zu machen.

Da ich seit mehreren Jahren in Sendling wohne, meine Kinder hier in Kinderkrippe und Schule gehen, galt mein Augenmerk natürlich den unmittelbaren Nachbarn, und als sich dann auch noch die passenden Räumlichkeiten auftaten, konnte ich nicht umhin und musste zugreifen.

Unser Alltag ist oft bewegt, schnell und ohne Rast. Unser Körper, unser Geist und unsere Seele sind ständigen Veränderungen ausgesetzt. Das kann dazu führen, dass wir uns nicht mehr im Gleichgewicht fühlen. **Ayurveda – das Wissen vom Leben – eine jahrtausend alte indische Heilkunst**, die über bewährte Methoden verfügt, die dem Körper unter anderem durch Anwendungen mit hochwertigen Ölen und typgerechter Ernährung unterstützt, wieder in Balance zu kommen, zu entschlacken, sich zu regenerieren.

hibiskus macht es sich zum Ziel, die ganzheitliche Kunde des Ayurveda so zu nutzen, dass eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele erhalten oder wieder hergestellt wird. Um dies zu erreichen bieten wir verschiedene Massageanwendungen, eine Beratung in typgerechter Ernährung sowie ayurvedische Schönheitsbehandlungen an.

Für die Klein(st)en unter den SendlingerInnen haben wir Babymassagekurse, sowie KinderYoga (ab September 2007) und Kreativkurse (www.kkw-buntland.de) im Angebot. Informationen erhalten Sie unter 089/72018858 oder im Internet: www.hibiskus-muenchen.de.

Ich lade sie ganz herzlich ein, einmal unverbindlich in der Lindwurmstr. 203 vorbeizuschauen, mich kennen zu lernen oder zu unserem **Tag der offenen Tür am 15.09.2007** zu kommen.



Ihre Anja Bayer-Staton

(Certifizierte Ayurvedische Massage Therapeutin der SEVA Akademie München/Bangalore)

Wir möchten uns Ihnen vorstellen:

Die Ziegler & Partner GmbH, Immobilien und Finanzberatung wurde von unserem Senior, Herrn Hans Ziegler vor über 30 Jahren gegründet. Wir sind von der Drygalski – Allee nach über 22 Jahren, Anfang 2006 in das Ladenbüro Daiserstraße 31 gezogen. Unser Team besteht aus 4 Mitarbeitern, die wir Ihnen heute und in den nächsten Ausgaben vorstellen werden.



Geschäftsführer: Herr Christian Frombeck, 37 Jahre, verheiratet und bald 2 Kinder, 1ter Sohn Louis, seit über 16 Jahren in der Branche tätig.

Warum Makler: Jede Immobilie kann eine Geschichte erzählen. Die Architektur der Jahrhundertwende, wie auch jede weitere Epoche - jedes Jahrzehnt, seine eigene Darstellung hat. Die Immobilie und deren Bewohner war Ansporn, Interesse und Hintergrund für diesen Berufswunsch.

Qualifikation: Ausbildung zum Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft 1991, Lehrjahre in einer großen Hausverwaltung in München, danach die freie Makler- und Hausverwalterlaufbahn in und um München bei verschiedenen Firmen.

Schwerpunkte Ziegler & Partner GmbH:

- Verkauf und Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien und Wohn- und Geschäftshäuser –
- Verkauf von Neubau-, Sanierungs- und Aufteilungsobjekten –
- Unterstützung in der Projektierung von Grundstücks- und Bestandsobjekten –
- Verwaltung von Wohn- und Geschäftshäusern.

Referenzen:

Umfangreicher Stammkundenkreis mit einer Vielzahl von Kunden, die schon seit über 30 Jahren erfolgreich mit uns zusammenarbeiten.

Seit über 15 Jahren RDM / IVD – Mietglied, ebenso in der Süddeutschen Immobilienbörse eine langjährige Zugehörigkeit.

WIR SUCHEN OBJEKTE!			30 JAHRE ERFAHRUNG ZU IHREM VORTEIL		
 HAUS	 WOHNUNG	 PRIVAT U. GEWERBLICH	ZIEGLER & PARTNER GMBH IMMOBILIEN - FINANZBERATUNG		
KAUF ODER MIETE HAUS ODER WOHNUNG PRIVAT ODER GEWERBE			Wozu in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah!		
Tel.: 0 89 / 78 99 00 eMail: ziegler.immob@t-online.de			Sie wollen Ihre Wohnung, Ihr Haus/ Ihr Grundstück oder Ihre gewerblichen Räume verkaufen oder vermieten? Lassen Sie sich von uns unverbindlich beraten. Von Ihrem Immobilienberater um's Eck in Sendling.		
DAISERSTRASSE 31		81371 MÜNCHEN-SENDLING		Mitglied im 	

Ganz in Weiß



Die Inhaber der Galerie: Herbert Axthaler und Gerhard Stanzel

Sendling hat seit kurzem einen neuen „Geheimtipp“ für feine Kaffees und leckere Snacks: „Die Galerie“ in der Danklstraße 1 / Ecke Alramstraße erstrahlt fast ganz in edlem Weiß. Hier finden Feinschmecker nicht nur delikate Sandwiches, Paninis & Co, sondern auch die besten Kaffeespezialitäten - vom kleinen Espresso bis zum großen

„handgeschäumten“ Latte Macchiato und auch erlesene Teesorten vom Feinsten. Natürlich gehören auch die klassisch kalten Softdrinks, von der Bionade und der Orangina etc. bis hin zum Kult-Getränk Afri-Cola, hier zum reichhaltigen Angebot. Die Location hat ein helles, sehr freundliches Ambiente und bietet auf zwei Ebenen rund 25 Sitzplätze – einen Teil davon auf der Galerie, wo Ledersofas und niedrige Tische typische Loungeatmosphäre verbreiten. Auch hausgemachter Kuchen (Sonntags immer ein erweitertes Kuchenbuffet) findet mittlerweile nicht nur bei den Sendlingern erfreulich guten Anklang. Dieses Café ist eine echte Bereicherung für unser schönes Sendling....hier fühlt man sich wohl - schauen Sie mal vorbei – es lohnt sich!

DIE GALERIE

Café - Bar - Lounge

OPEN

**Montag bis Samstag von 10 bis 20 Uhr
Sonntag 11 bis 18 Uhr**

Frühstück täglich ab 10⁰⁰ und Sonntags erweitertes Kuchen Sortiment

**Danklstr. 1, Ecke Alramstraße, 81371 München-Sendling
nur 100m zur U-Bahn Haltestelle Implerstraße ca. 5 Min. zum Sendlinger Tor
Tel.: 089 3791 3693**

NEU True Fruits Smoothies, jetzt auch als Milchshake NEU



Glitzerstein

by Sonja Sauer

Der Perlen- und Schmuckladen in Sendling

Mein Name ist Sonja Sauer und ich bin 1975 in Wadern (Saarland) geboren. Von meiner Ausbildung her bin ich Dipl. Betriebswirtin mit dem Schwerpunkt Finanzdienstleistungen. In der Finanzdienstleistungsbranche liegt derzeit auch noch mein beruflicher Schwerpunkt - den ich wie auch Glitzerstein mit Freude ausübe. Daneben möchte ich aber auch meine kreative Seite und meine Leidenschaft zu Schmuck ausleben und mit meinen Produkten und mit meinem Laden bei Ihnen Freude, Begeisterung und Kreativität wecken. Seit ich mit ca. 10 Jahren meine ersten Schmuckzangen von meiner Mutter geschenkt bekommen habe, hat sich auch diese Leidenschaft für Schmuck entwickelt. Die Schmuckfertigung ist ein wichtiges Thema in meinem Leben und begegnet mir immer wieder in meinem Leben. Daher habe ich mich im Mai 2006 entschlossen Glitzerstein zu gründen und habe am 11. November 2006 den ersten Glitzerstein-Laden in der Kidlerstraße 21 in München-Sendling eröffnet. Außerdem den Namen "Glitzerstein" verdanke ich indirekt meiner 4-jährigen süßen Nichte Merle.



Sonja Sauer: „Glitzerstein steht für Freude, Begeisterung und Kreativität.“

Bei Glitzerstein finden Sie eine große Auswahl an Perlen und Zubehör für die eigene kreative Schmuckgestaltung - von Swarovski- und Glasperlen, Edelsteinen, 925er Silber und echte Süßwasserperlen, zahlreiche kreative Schmuckdesign Kurse für Groß & Klein - 25 Euro pro Kurs sowie selbstgefertigte moderne Schmuckstücke aus Swarovski- und Glasperlen, Edelsteinen, 925er Silber und echten Süßwasserperlen.

Öffnungszeiten von Glitzerstein:

Mittwoch	14 bis 19 Uhr
Freitag	14 bis 19 Uhr
Samstag	10 bis 19 Uhr (ab September auch Montag 14 bis 19 Uhr)

Ich und meine Mitarbeiter, wir freuen uns über Ihren persönlichen Besuch im Laden von Glitzerstein und wünschen uns, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Die aktuellen Termine für die Schmuckdesignkurse und weitere Informationen und Bilder finden Sie auch auf unserer Homepage: www.Glitzerstein.com

Schmuckdesignkurs gewinnen und Kreativität entdecken:

In dieser Ausgabe gibt es einen Schmuckdesignkurs für Anfänger/ Erwachsene zu gewinnen. Einfach den Coupon ausgefüllt während den Öffnungszeiten im Glitzerstein-Laden in der Kidlerstraße 21 abgeben.

Viel Glück wünscht Sonja

Name*:

Telefonnr* .:

E-mail:

* Pflichtfelder

Hinweis: Pro Person eine Gewinnchance/ Der Gewinner wird telefonisch benachrichtigt. Abgabe bis zur nächsten Zeitungsausgabe möglich.

Von 0 auf 21 KM! (Nach 9 Monaten Training zum Halbmarathon)

Als ich im Oktober 2006 einen Zettel im Flaucherpark hängen sah, dass Mitglieder für eine Laufgruppe gesucht wurden, hätte ich mir nicht träumen lassen, nur 9 Monate später am Start eines Halbmarathonlaufes zu stehen. Bis zu diesem Zeitpunkt beschränkte sich meine sportliche Tätigkeit im Wesentlichen darauf, mit dem Fahrrad zum Einkäufen oder in den Biergarten zu radeln.

Entsprechend aufgeregt fand ich mich deshalb zum ersten Lauftreff der Anfängergruppe mit weiteren 5 netten Frauen am Dietramszeller Platz ein. Meine Befürchtungen, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, stellten sich schnell als unbegründet heraus. Im Wechsel von zwei Minuten langsamen Joggens und einer Minute Gehen, unter fachkundiger und motivierender Anleitung der ambitionierten Lauftrainerin Karin Engert, ging es 30 Minuten durch die Isarauen. Bald wurden die Laufintervalle länger, die Gehzeiten kürzer, die Kondition besser und die Laufgruppe fester Bestandteil meines Wochenablaufs. Rückschläge blieben nicht aus, etwa als ich bei Schneematsch mit Winterstiefeln statt Joggingsschuhen lief, was meine Füße übel nahmen und ich so zwei Trainingseinheiten ausfallen lassen musste.

Trotzdem konnte ich schon bald voller Stolz vermelden, eine halbe Stunde ohne Pause durchzulaufen und als ich die magische Ein-Stunden-Grenze durchhielt, war mir der Respekt meines Mannes und meiner beiden Kinder sicher.

Der Wechsel in die Fortgeschrittenengruppe nach etwa 4 Monaten verschaffte mir einen zusätzlichen Motivationsschub, aber als unsere Lauftrainerin Karin der Gruppe den Vorschlag machte, uns für die Halbmarathonstrecke des Münchner Stadtlaufs anzumelden, blieb ich skeptisch. Vor einem halben Jahr besaß ich noch nicht einmal Laufschuhe und jetzt ein Halbmarathon! Aber es blieben ja noch drei Monate Zeit, die nun für kontinuierliches Training genutzt wurden und als ich mit der Laufgruppe erstmals zwei Stunden am Stück durchhielt, war mein Entschluss zur Teilnahme gefasst.

Am Sonntag, den 24. Juni 2007 war es dann soweit, zusammen mit 17.500 anderen Läufern und Läuferinnen stand ich um 8.00 Uhr morgens am Start vor dem Marienplatz. Alle Anspannung und Zweifel der letzten Tage waren von mir abgeflogen, ich wollte nur noch Laufen und die Strecke hinter mich bringen. Dann der mit Spannung erwartete Starschuss,

etwas Gedrängel am Beginn, die ersten Meter im Schrittempo, das Suchen und Finden des eigenen Laufrhythmus. Wichtig war jetzt, die eigene Geschwindigkeit beizubehalten und sich nicht von den vielen schnelleren Läufern zu höherem Tempo verleiten zu lassen. Durch den Hofgarten ging es in den Englischen Garten, noch horchte ich in mich hinein, war das Tempo richtig, die Atmung regelmäßig, die Muskulatur locker genug? Gleichmäßig wie im Training legte ich Kilometer um Kilometer zurück und als die 10 km Marke erreichte, wusste ich, dass ich es schaffen würde. Trotzdem wurde es noch hart, bei km 15 spürte ich, wie die Beine langsam schwer wurden und sich die Anstrengung bemerkbar machte. Ich litt, aber ein Blick in die Gesichter meiner Mitläufer zeigte, dass auch diese litten und dies machte es für mich erträglicher. Ich überwand den kleinen Schwächepunkt, das Laufen fiel mir sogar wieder leichter, aber das Ziel zog und zog sich in die Länge. Der letzte Kilometer, das Ziel bereits vor Augen, war am schwersten. Dann war es geschafft, die letzten Meter, der Versuch eines Endspurts, ich war überglücklich im Ziel. Jubelnd fielen wir uns in die Arme. Zum ersten Mal im Leben 21 Kilometer laufend bewältigt!

Unglaublich! Vielen herzlichen Dank, Karin!

Elvira Geser



Wie ich zum Laufen kam

Von Karin Engert



Vor 10 Jahren noch war ich fest davon überzeugt, dass meine sportlichen Interessen zwar vielseitig sind, jedoch das Laufen niemals zu meinen Vorlieben zählen würde. Diese Quälerei - so war ich mir sicher - würde ich mir niemals freiwillig antun. Doch dann sollte alles ganz anders kommen...

Ich lernte meinen Mann kennen, der mehrmals die Woche sein Lauftraining absolvierte und mich eines Tages überredete mit ihm eine Runde im Wald zu drehen. Natürlich wollte ich mich nicht blamieren und lief mit ihm mit. Nach 10 Minuten ging mir die Puste aus, ich hatte einen hochroten Kopf und war mehr denn je davon überzeugt, dass ich ganz einfach nicht zu den Typen gehöre, die für Ausdauersport geeignet sind. Aber irgendwie gewurmt hat es mich schon. Irgendetwas musste doch an dieser Art von Bewegung sein, dass es von so vielen Menschen begeistert praktiziert wird.

Vielleicht müsste ich ja nur langsamer laufen und mich völlig ohne Leistungsgedanken und Erwartungsdruck auf den Weg machen. Ein paar Tage später wollte ich es wissen: heimlich still und leise drehte ich meine erste Runde ganz für mich alleine, in „meinem“ Tempo, mit einigen kurzen Gehpausen dazwischen und ohne musternde Blicke eines Laufprofis. Ich hielt knapp 30 Minuten durch. Plötzlich spürte ich, dass es wirklich Spaß machen kann.

In den darauf folgenden Monaten verlängerte ich Schritt für Schritt meine Laufstrecken und so allmählich wurde ich zur Läuferin. Die ersten Wettkämpfe folgten: 10 km, Halbmarathon und schließlich sogar Marathon. Heute kann ich mir ein Leben ohne Laufen gar nicht mehr vorstellen. Selbst während meiner Schwangerschaften trabte ich munter weiter und mit dem Babyjogger konnte ich schon wenige Monate nach den Geburten wieder meine so beliebten Runden drehen.



Immer wieder haben sich Freundinnen und Bekannte von meiner unermüdlichen Lauflust anstecken lassen. Daraus sollte ich mehr machen, rieten sie mir.

„Du wärst bestimmt eine gute Lauftrainerin“. Der Gedanke daran schien mir gar nicht so abwegig, und schon hatte ich ein neues Ziel.

Allein meine Erfahrungen als Läuferin schienen mir als Basis für so ein Projekt aber nicht ausreichend. Mit Hilfe einer fundierten Weiterbildung zur „Lehrerin für Bewegung, Fitness und Körpererfahrung“ erwarb ich mir dann den so wichtigen theoretischen Hintergrund, um als Lauftrainerin arbeiten zu können.

Warum eigentlich Laufkurse speziell für Frauen?

Immer wieder fiel mir bei meinen Laufrunden auf, dass Frauen selten alleine laufen, dass Frauen im Winter und bei Dunkelheit oft gar nicht laufen und dass Frauen in Begleitung von Männern meist mit hochrotem Kopf laufen. Oft sah ich auch Frauen, die sich sehr mühsam fortbewegten. Die Gründe hierfür konnte ich nur zu gut nachempfinden. Das lässt sich ändern, dachte ich mir und schon hatte ich eine Zielgruppe für meine Laufkurse.

Frauen in meinen Kursen laufen ganz entspannt im Schutz der Gruppe. Bei jedem Wetter, zu jeder Jahreszeit. Ohne Gruppe - so sagen viele - würden sie sich nicht immer wieder auf's Neue motivieren können, das Haus zu verlassen. Wer mag, läuft einfach nur regelmäßig mit. Bei regelmäßiger Teilnahme sind bereits hier die gewünschten Erfolge spürbar.

Wer andere sportliche Ziele hat, bekommt in der Trainingsgruppe die nötigen Impulse. Hier arbeiten wir am Tempo und der Langstrecken-Ausdauer. Sanft, ohne Druck und immer mit viel Spaß. Das Ergebnis zählt.

Ein besonderes Augenmerk richte ich aber immer wieder auf die Laufanfängerinnen, denn nichts bereitet mir mehr Freude als anderen die Lust am Laufen näher zu bringen. Schritt für Schritt.

Probiert´s doch mal aus.

Eure Karin Engert

Kontakt über: www.frauenlaufkurse.de

oder telefonisch: 0173/5711664

Kindermund, erlebt von Conny

*Jonas beim Spaziergang im Wald:
"Mama, wir nehmen das Schneckenhaus besser nicht mit, sonst findet die Schnecke ihr Zuhause nicht mehr."*

Konditorei-Café

Schumner 

Schöner idyllischer Café-Garten, eigene Herstellung
Inhaber: Christian Konrad

 **Probieren Sie unseren täglich
ofenfrischen Zwetschgendatschi** 

Tägl. geöffnet von 8.30 Uhr bis 18.00 Uhr, Montag Ruhetag

Parkmöglichkeiten im Hof • Plinganser Str. 10, 81369 München
Tel.: (089) 77 63 93 • gegenüber der Alten Sendlinger Kirche

Lara Lerag

Der schöne Wästpark



Café Kitchenette

- Frühstück bis 16 Uhr
- Hausgemachte Kuchen und vieles mehr



Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich getreu unserem Motto **klein_edel_süss_ raffiniert_köstlich_kitchenette** entsprechend der jeweiligen Jahreszeit mit Sinnenfreuden verwöhnen.....

Plinganserstr. 38 a
Nähe Harras
Tel.: 089 7474 6299

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.30 - 20.00 Uhr
Sa-So 08.30 - 17.00 Uhr

Das Poesiealbum



Ich kann mich noch genau erinnern, obwohl es schon sehr lange her ist – mein liebster Spruch, den ich in fast jedes Poesiealbum meiner ehemaligen Schulfreundinnen geschrieben habe hieß:

Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!

Ein paar Jahre später waren Poesiealben „mega out“. Man hörte die Stones oder die Beatles. Zu dieser Zeit gab es ab und zu im Radio eine Sendung mit aktuellen Pop Hits. Im damaligen, nur öffentlichen Fernsehen, gab es immerhin den Beat Club und für wirklich gute Musik die Radiosender Ö3 oder den AFN.

Deshalb entschloß ich mich, von meinem Taschengeld die LP - Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band – von den Beatles, zu kaufen. 14 Tage Lieferzeit mußte ich abwarten, bis ich sie auf dem Lande in Empfang nehmen konnte. Das Radiogeschäft wusste eigentlich gar nichts mit diesem Titel anzufangen und hat mich noch gefragt, ob meine Mutter denn wüsste, was ich da von meinem Taschengeld kaufe. Mutig sagte ich: „ ja natürlich „. Übrigens, ich habe sie heute noch, diese wunderschöne LP, völlig zerkratzt von meinem DUAL Mono Kofferplattenspieler mit eingebautem Lautsprecher.

Die Tunes fand ich schon richtig gut, aber ich wollte unbedingt etwas zu den Texten wissen.

Ich holte mir ein englisches Wörterbuch aus der Bücherei und begann, den Song „ When I'm 64 “ und „ Lovely Rita Meter Maid „, zu übersetzen – Wort für Wort und in der selben Reihenfolge wie in den Lyrics auf der Rückseite des Albums. Ich konnte den Inhalt erahnen aber komisch klang es in jedem Fall „ Wenn ich bin 64 „ oder „ Liebliche Rita Meter Magd „ oops !!?.

Von da an wollte unbedingt in die USA um Englisch zu lernen. Ich habe es tatsächlich geschafft und bin dann gleich 10 Jahre geblieben - in Massachusetts, in der Nähe von Boston. New England ist landschaftlich eine der schönsten Gegenden in den USA. Reisen Sie am besten in diese Gegend während des Indian Summers – Sie erleben im Herbst eine unglaubliche Farbenpracht der Laubbäume. In dieser Gegend wurde auch die Unabhängigkeit der USA von England ausgesprochen – eine Einstellung, die man hier noch bei sehr vielen Leuten findet: Independence – The Freedom of Mind ! Wenn nachdenke, ist genau diese Einstellung das, was Sendlinger Geschichte ausmacht.

Die Beatles schrieben immer noch Songs. Ich konnte sie jetzt richtig übersetzen und war ganz stolz darauf. Eigentlich mußte ich sie nicht mehr übersetzen, ich habe die Lyrics so verstanden. Völlig entrückt haben wir sie alle aufgesogen, die Songs der damaligen Zeit. In den Charts hörte man jetzt:

Let it Be

The Beatles (Lennon/McCartney)

...

And when the night is cloudy,
There is still a light that shines on me,
Shine on until tomorrow, let it be.
I wake up to the sound of music
Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom, let it be.
Let it be, let it be.
There will be an answer, let it be.
Let it be, let it be,
Whisper words of wisdom, let it be

And when the night is cloudy, there is still a light that shines on me ..

– habe ich nicht ähnliches in mindestens 50 Poesiealben geschrieben ?

Es gibt bestimmt spannendere Geschichten, in denen wir Menschen Gemeinsames entdecken können. Nach wie vor bin ich fasziniert von „Sprache“ und sehe sie als wichtigstes Ausdrucksmittel – ich kann meine Gefühle formulieren, ich kann mein Wissen weitergeben, sie als „ Waffe gegen Gewalt „ einsetzen, Trennendes und wenn man bereit ist zu suchen, Verbindendes finden, zuhören und verstehen und so vieles mehr.

Englisch ist inzwischen die Weltsprache Nr. 1. Unsere Kinder müssen aus den verschiedensten Gründen die Sprache lernen. Je früher, desto besser. Wir leben in einer globalen Welt.

Neueste Erkenntnisse in der Hirnforschung zum frühkindlichen Lernen beschreiben das sensible Zeitfenster der Sprachentwicklung. Es beginnt sehr schnell nach der Geburt und endet mit ca. 7 Jahren, reduziert ist diese sensible Phase noch bis ca. 10 Jahren vorhanden. Danach lernen Kinder Sprachen wie wir Erwachsene auch, d.h. nicht mehr ganz so einfach.

Kinder lernen immer, auch wenn wir denken sie spielen nur. Ganz wichtig für ein Kind ist es, Inspirationen zu bekommen, vieles zu probieren, ganz einfach die Welt kennenlernen und verstehen. Je mehr ein Kind seinem natürlichen Wissens- und Forschungsdrang ausleben kann, desto mehr Verknüpfungen werden im kindlichen Gehirn gebildet. In vielen Ländern der Welt wurde dieser Zusammenhang bereits erkannt und Kinder bekommen eine ganz frühe Förderung im Sinne von „ Early Excellence“. In Deutschland ist man gerade dabei, diesen wichtigen Erkenntnissen Bedeutung beizumessen. Nicht zuletzt haben uns die schlechten Ergebnisse aus der PISA Studie aus dieser Lethargie gerissen.

Ich habe eine kleine Sprachschule hier in Sendling eröffnet und unterrichte Englisch für Kinder. Da ich bereits in einigen Kindergärten arbeite, kann ich nur immer wieder bestätigen, das es keinen besseren Zeitpunkt gibt als das Vorschulalter, eine weitere Sprache zu lernen. Wir lernen hier nach dem Immersionsprinzip – das bedeutet, wir tauchen in die Sprache ein, spielerisch und ohne Stress.

Ich freue mich auf alle kleinen Alinas, Leons, Julias, Davids, Madeleines, Annas, Emilys, Charlottas und wie sie alle heißen mögen. Kommt einfach mal vorbei und ich zeige euch, was es für schöne englische Kinderbücher, Lieder und Spiele gibt. Übrigens die Schule befindet sich Ecke Lindenschmitstr. 21/Eingang Daiserstr..

I love to live in Sendling but I'm also proud to live on this earth.

Eure Edith Brown

Happy English Learning

Early excellence

Englischunterricht für Kinder ab ca. 4 bis 10 Jahre

- Spielerisch
- Erlebnis-Pädagogik
- Ganzheitliche Lernmethode (Hören und Sprechen)
- Vielfältige Materialien
- Altersgemäßes Lernen
- Entwicklung phonologischer Bewußtheit als stabile Grundlage für späteres Lesen und Schreiben
- Sprachen und Laute differenziert hören und verstehen

Durch frühkindliche Förderung erzielt Ihr Kind bessere Ergebnisse in der Schule

Edith Brown

Unterricht in Vorschulenglisch

Lindenschmitstr. 21/Daiserstr.

81371 München

Tel.-Nr. 089-74746163

www.happyenglishlearning.de

Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten

VOLLMOND

Um seinen Organismus zu entgiften, sollte man mindestens 2x im Jahr bei Vollmond eine Wurmkur machen. Man beginnt die Kur am Vortag des Vollmonds, am Vollmondtag und am Tag nach Vollmond.

Wer keine Wurmkuren mag, kann die Entgiftung während der gleichen Periode mit einer Ampullen-Artischockenkur vornehmen. Diese Kuren stimulieren die Reinigung der Gallenblase.

NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

In 1/4l kochendes Wasser den Saft von 2 Zitronen, 2 Messerspitzen Pfeffer und einer Prise Meersalz geben. Das Ganze in eine kleine Schüssel geben und mit einem Handtuch über dem Kopf gute 10 Minuten lang durch die Nase inhalieren.

Man kann auch Lavendelblüten in sehr heisses Wasser geben und dieses ebenfalls inhalieren. Lavendel desinfiziert die Nasennebenhöhlen.

Aus dem Tagebuch einer sehr alten Frau!

**Nicht die Zeit macht uns fertig,
sondern das Tempo**

Werner Mitsch

Rätsel von Helge

Es hat zwei Flügel
und kann doch nicht fliegen.

Es hat einen Rücken
und kann doch nicht liegen.

Es trägt eine Brille
und kann doch nicht sehen.

Es hat ein Bein
und kann doch nicht stehen.

Zwar kann es laufen
aber nicht gehen!

(Auflösung übernächste Seite)

LAGERVERKAUF
MARKENARTIKEL · SCHUHE · MODE 

Jetzt neu am Stemmerhof

Jede Woche neue Ware aus Konkursen,
Insolvenzen und Überproduktionen

Markenartikel
Schuhe & Taschen und Natur-Mode

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10.00 – 20.00
Sa. 10.00 – 19.00

Plinganserstr. 6
81369 München

Kleinanzeigen

* **Sonneninsel HVAR - Kroatien**

In unserem Gästehaus am Rand der autofreien Altstadt von Hvar, in ruhiger doch zentraler Hanglage, umgeben von Orangen- und Zitronenbäumen, nur ca. 5 Min. zum Strand haben wir ab Anfang September 2007 noch 1 Ferienwohnung für 2 Personen - geräumiges 2-Bettzimmer, Wohnküche, Du/WC Balkon/Terrasse mit Meerblick frei.

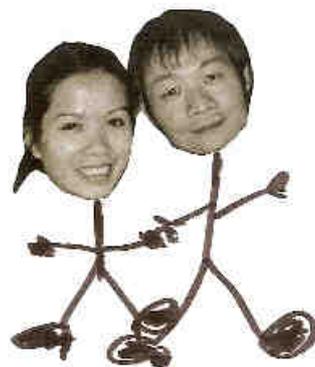
Tel. 089-765145 abends e-mail: c.kos@t-online.de - www.wxt.com/hvar

* "Habt ihr Spaß am Basteln und möchten Sie nebenbei etwas dazu verdienen"?

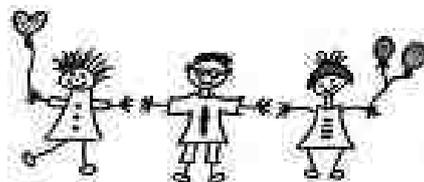
Die Idee ist, aus Recycling-Material schöne Objekte herzustellen, die überall verwendet werden können. Aus den verschiedensten Grundmaterialien wie Zeitungspapier, Zeitschriften, CDs, Tetra-Pak, Pappe, Kork, Kartoffelchipsdosen, Holz-Eisstecken, Dosen, Gläser, PET-Flaschen, Styropor und den verschiedensten Dekomaterialien entstehen außer-gewöhnliche, funktionelle Gegenstände wie z.B. Wohnzimmertische, Schmuck, Vasen, Lampen, Freizeittaschen, Tablett, Mobile, Papier- Wäsche- und Obstkörbe, Schachteln, Übertöpfe, Untersetzer, Platz- und Bürosets, Serviettenständer, Windlichter, Bilderrahmen, Bilder, Uhren, Schmuckdöschen, Geschenkverpackung und unheimlich vieles mehr.

Ich freue mich, euch in der nächsten Ausgabe einige meiner Arbeiten vorzustellen.

Barbara,



* Ninh und seine Familie suchen **noch immer** dringend eine 3 Zimmer Wohnung. Tel. 76 75 84 48



Rätselaufösungen

Auflösung von Helges Rätsel in Spiegelschrift: esaN ied

*

Lösung der Rätsel zum Artikel "Meinem Opa zum 80. Geburtstag"
Ausgabe 4 (Juni) der Kleinen Nachbarschaftszeitung von SENDLING:

1. An welchem Tag hat mein Opa Geburtstag?
2. Wie alt bin ich, Lorenz, sein Neffe, an seinem Geburtstag?

Die Anzahl der gelebten Tage vom Neffen Lorenz am Geburtstag von seinem Opa betragen 6545.

Um herauszufinden wann sein Opa Geburtstag hat und auch wie alt Lorenz an diesem Tag im Jahr 2006 ist, musst Du den Geburtstag vom Lorenz angeben. Es ist der 05.11.

Die Jahre werden mit 365 Tagen gezählt und die restlichen Tage jeweils mit 30, 31 oder 28 Tagen.

Rechnung:

$$365 \times 17 = 6205 \text{ Tage}$$

$$6545 - 6205 = 285 \text{ verbleibene Tage,}$$

25,31,31,28,31,30,31,30,31,31,30,11 Tage zusammengezählt,
beginnend ab 06.11. - ergeben 285Tage.

Lorenz' Opa ist also am 11.10.2006 achtzig Jahre alt geworden, und Lorenz war 17 Jahre, als sein Opa seinen 80 sten feierte.

Viele schöne Tage , schönes Wetter und gute Erholung wünschen Euch

Monika

**DAISERSTRASSENFEST am 28.07.2007 ab 17h..
Wer uns kennenlernen möchte: wir haben
einen STAND!!!!**

Die Kleine Nachbarschaftszeitung von SENDLING liegt aus bei:

Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31
Authentic Kopfraum, Frisör, Lindenschmitstrasse
Bäckerei Schweiger, Alram/Ecke Aberlestrasse
Bioladen Hollerbusch, Daiserstrasse
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstrasse 2
Café Viva, Valley/Ecke Danklstrasse
Augustiner, Alramstr. 24
ASZ, Daiserstr. 37
Oberländer Apotheke, Oberländerstrasse
Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstrasse
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Rosshaupter-Str. 8
Volkshochschule Sendling, Albert-Rosshaupter-Str. 8
Hermannsdorfer, Am Harras 14
Bücher Kindt, Albert-Rosshaupter-Str. 73a
Arztpraxis Fischer und Steininger, Albert-Rosshaupter-Str. 73
Café im Stemmerhof, Plinganser Str. 6
Kulturbühne ars musica im Stemmerhof
Galleria im Stemmerhof
Kulturschmiede, Daiserstr. 22
Café Schuntner, Plinganser Str. 10
Behring Apotheke, Plinganser/Ecke
Medithera, Alramstr. 20
Deutsch/Französische Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3
Café « Die Galerie », Danklstr. 1
Glitzerstein, Kidlerstr. 21
Autohaus Strigl, Implerstr. 10
Windelservice im Stemmerhof
Café Kitchenette, Plinganserstr. 38a, Nähe HARRAS
Lagerverauf im Stemmerhof
Reformhaus am Harras
Hibiskus, Lindwurmstr. 203

Impressum:

„Die kleine Nachbarschaftszeitung von SENDLING“ wird von kreativen Leuten des
Stadtbezirks Sendling gestaltet und herausgegeben.

V.i.S.d.P.:

G. Lefèvre, Alramstrasse 27, 81371 München

dein.sendling@yahoo.de

Redaktion und Anzeigen: G. Lefèvre

Bei allen eingesandten Artikeln geht die Redaktion davon aus, dass die Rechte
Dritter nicht verletzt werden. Für den Inhalt der Artikel und Anzeigen sind die
Autoren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen und Kürzungen vor. Es
besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge.

Nachdruck, aus auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.



**DAISERSTRASSENFEST am 28.07.2007 ab 17h..
Wer uns kennenlernen möchte: wir haben
einen STAND!!!**

Die nächste Ausgabe der
Kleinen Nachbarschaftszeitung von SENDLING
erscheint im September.

**Wir suchen immer weiter kleine und grosse
Redakteure.....und wir freuen uns auf Euch!**

Kontakt : dein.sendling@yahoo.de

Tel. 21 89 09 39, Gabriela