

# Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



Achtzehnte Ausgabe - Oktober 2008



Unbekannter kleiner Künstler

Redakteure für diese Ausgabe:

hibis.kus, Glitzerstein, Jorge Schramm, Jürgen Fladung, Central-Reinigung,  
Tante Mieke, Helge Koller, Windelservice München, Flavia Bremer, Oliver  
Suchland, Ulrich Schödel, frame4U, La Moda, Sabine Schmidt, Tierzentrum,  
Ziegler & Partner, dumbodesign, Anna

# INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial
- 4 hibis.kus, Lindwurmstr. 203
- 6 Glitzerstein, Kidlerstr. 21
- 8 Hollerbusch, Daiserstr. 5
- 9 Das Kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17
- 12 Central-Reinigung, Aidenbachstr. 30
- 14 Tante Mieke, Schubertstrasse
- 16 Reisebüro am Harras, Plinganserstr. 40
- 19 Windelservice München im Stemmerhof
- 20 Flavia's World of Beauty, A.-Rosshaupter Str. 26
- 22 Unsere Werbeseite
- 23 Unsere Werbeseite
- 24 Oliver Suchland, Geretsriederstr. 6
- 27 La Certosa, Oberländerstr. 14
- 28 Ulrich Schödel, Klavierunterricht
- 30 frame4U, Boschetsrieder Str. 12
- 31 **ABO! – ABO! – ABO! Mein SENDLING direkt zu Euch nach Hause**
- 34 La Moda, Pfeuferstr. 47
- 36 Sabine Schmidt, PILATES
- 38 Tierzentrum im Stemmerhof
- 40 Ziegler & Partner GmbH, Daiserstr. 31
- 42 dumbodesign, Stemmerhof
- 44 Letzte Seite mit Herbst-Pferd von Anna

Impressum: "Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung" wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sendling gestaltet und herausgegeben.

V.i.S.d.P.: G. Lefèvre, Plinganser Str. 6, 81369 München (im Stemmerhof)

[dein.sendling@yahoo.de](mailto: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, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

## Editorial

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

Auf vielfachen Wunsch unserer Leser veröffentlichen wir in dieser und einer späteren Ausgabe von **Mein SENDLING** noch einmal die Vorstellungartikel unserer Freiberufler, Firmen und Geschäfte. Viele Leser sind erst später dazu gekommen und kennen noch nicht alle Geheimtipps, die unser schöner Stadtbezirk so anzubieten hat.

Ab diesem Monat führen wir den aktuellen Redaktionstreff ein, welcher 1x im Monat stattfinden wird und wo man die Gelegenheit hat, sich kennen zu lernen, sich auszutauschen und um neue Ideen zu entwickeln.

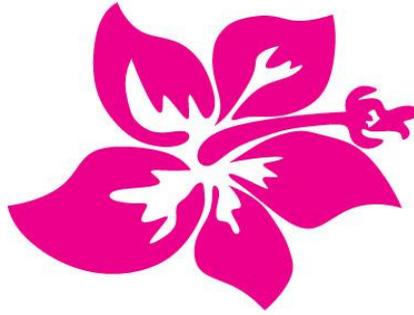
**Am Donnerstag, den 23. Oktober werden wir uns ab 19h im Pschorr-Krug in der Oberländerstr./Ecke Daiserstr. zu einem gemütlichen Umtrunk treffen. Kommt zahlreich!**

**Wir suchen noch immer einen ‚Freiwilligen‘, der unseren Blog betreuen möchte. Bitte dringend in der Redaktion anrufen: 0176/968 119 26**

Jetzt wünsche ich Euch ganz viel Spass auf eurer Entdeckungsreise und denkt bitte daran: **WIR SUCHEN IMMER KLEINE UND GROSSE REDAKTEURE!!! Traut Euch !**

Eure *Gabriela*

[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)



## 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 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](http://www.kkw-buntland.de)) im Angebot. Informationen erhalten Sie unter 089/72018858 oder im Internet: [www.hibiskus-muenchen.de](http://www.hibiskus-muenchen.de).

Ich lade sie ganz herzlich ein, einmal unverbindlich in der Lindwurmstr. 203 vorbeizuschauen um mich kennen zu lernen.



Ihre Anja Bayer-Staton

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



# 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 i 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 5-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:

Montag	14 bis 19 Uhr
Mittwoch	14 bis 19 Uhr
Freitag	14 bis 19 Uhr
Samstag	10 bis 17 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](http://www.Glitzerstein.com)

**Glitzerstein**  
**Kidlerstr. 21, 81371 München**  
**Tel.: 089/20 20 45 25**

GESANGSUNTERRICHT  
für Ambitionierte  
Anni Micheli Sturm



Oberländerstr. 4  
81371 München  
[www.annimicheli.de](http://www.annimicheli.de)  
[info@annimicheli.de](mailto:info@annimicheli.de)  
089/767 36 730

# Das Gesicht Sendlings Sendlinger Gesichter

## Foto 1: Hollerbusch, Daiserstr. 5

Erwin und seine Mitarbeiter versorgen seit 17 Jahren das Viertel mit frischem, biologischem und regionalem Obst, Gemüse, Brot, Käse, Wurst und einer Vielzahl von Naturprodukten für den täglichen Gebrauch.

Die Atmosphäre ist sehr entspannt und nachbarschaftlich;

Hollerbusch ist nicht nur ein Laden, sondern auch ein Treffpunkt in unserem Viertel, in dem man beim schnellen Karottenkauf auch mal länger bei einem Gespräch hängen bleibt.



Foto : Jorge Schramm,  
[www.durch-den-sucher.de](http://www.durch-den-sucher.de)

## Alexia vom "Kleinen Backhaus" stellt sich vor:



**„Hier wird jeder mit einem Lächeln bedient!  
Morgens stehen die Kinder Schlange bis auf die Strasse und der  
Besuch im Kleinen Backhaus ist der Höhepunkt des Schulwegs...“**

Es gibt ihn noch, den Tante Emma-Laden an der Ecke!  
Nur heisst er heute: „Das Kleine Backhaus“ und Tante Emma ist  
nicht gemütlich breit, sondern eine zierliche Griechin voll Energie  
und Herzlichkeit.

**Alexia Apostolidou** wuchs im Tante Emma – Laden Ihrer Eltern in  
München auf, später hatten sie eine Edekafiliale, dann ein  
griechisches Restaurant ( Taverna Korfu ). Ebenso wie ihre  
Mutter, die nur glücklich ist, wenn sie ein Geschäft führen kann,  
macht sie Kundendienst leidenschaftlich gern.

Das Kleine Backhaus hat sie vor 5 Jahren von Frau Hollubeck  
übernommen. Es existiert bereits 35 Jahre in dieser Form. Sie war  
selbst früher Kundin dort und hat das ursprüngliche Konzept  
beibehalten.

Schon immer war das Besondere die Kombination von ausgesuchten Leckereien und wohliger Herzlichkeit, die einem in diesem kleinen Backhaus entgegenschlägt.

Dass man sich dort so wohl fühlt, liegt an der Persönlichkeit der Chefin und ihrer Mitarbeiterinnen: „Jeder wird mit einem Lächeln bedient“, aber das ist noch lange nicht alles! Während der Stunde, in der ich mich in dem Lädchen aufhielt, wurde ich Zeuge heftiger Umarmungen, ausgelassener Heiterkeit und es schwirrte nur so von Ausdrücken wie „Mein Schatz“, „Mein Lieblingskunde“, „Ihr Süssen“ usw.

Jeder Zweite wird mit dem Namen angesprochen, die Vorlieben Ihrer Kunden sind Alexia wohlbekannt und man gewinnt den Eindruck, dass viele ihren Kaffee nur darum trinken, um die Gelegenheit für einen kleinen Plausch mit der Inhaberin zu bekommen.



**In Zeiten, in denen die kleinen Läden von Supermärkten und Filialketten immer mehr verdrängt werden, findet man im Kleinen Backhaus eine Oase der Herzlichkeit.**

Ganz nebenbei bekommt man ausgesuchte Teigwaren von 5 verschiedenen Bäckereien, eben von allem nur das Beste und ebenso sehr feine Würste.

Tatsächlich habe ich noch nie etwas anderes bei Alexia bekommen als **lecker, lecker, lecker...**

Sie kann zum Glück mit der vollen Unterstützung ihrer beiden Kinder und Ihres Mannes rechnen, der Das Kleine Backhaus mit allem beliefert, was die Kunden dort so schätzen.



Nur so ist es möglich, dass sie den Rücken frei hat, um persönlich für ihre Kunden da zu sein, von 6 Uhr morgens bis 18 Uhr abends, ab April jetzt auch am Mittwoch Nachmittag zusätzlich. Wer auf der Suche nach menschlicher Wärme ist oder einfach nur Appetit auf was Leckeres hat, sollte unbedingt mal reinschauen...



**Das Kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17, 81379 München  
Tel. Laden: 089-7232160**

**Von Jürgen Fladung**

# Central Reinigung

stellt sich vor!



Servus, ich bin Arthur Buhl.

**Habt ihr eine weiße Weste?**

**Ich meine, eine WIRKLICH weiße Weste?**

Oder gibt es da einfach Flecken in eurer Kleidung, die bisher resistent gegen jeden Reinigungsversuch waren? Und natürlich ist dieses Teil mit Sicherheit euer Lieblingsstück, stimmt's?

Auch ich hatte dieses Problem. Nie war meine Kleidung einwandfrei sauber. Und ihr werdet es nicht glauben, aber genau aus diesem Grund habe ich mich entschieden, eine Ausbildung zum geprüften Fachmann für Textilreinigung und Detaschur (gemäß RAL-RG 990) an der Technischen Akademie Hohenstein e.V. zu machen. Selbst ist der Mann!

Ja, und nun gibt es sie wieder: Die Qualitätsreinigung.

In meiner Reinigung wird Dienstleistung großgeschrieben; ihr erhaltet einen kompletten Wäscheservice mit modernsten Reinigungstechniken, **umweltbewusst und hautsympathisch**. Darauf, wie auch auf das Bügeln per Hand, lege ich höchsten Wert. Dirndl'n sind übrigens meine Leidenschaft, natürlich nur was die Flecken z.B. nach ausgiebigem Wiesn-Besuch angeht.

Auch Imprägnierung, Hemdendienst, Mangelwäsche und schrankfertige Bettwäsche biete ich in meiner Reinigung an, und das alles zu einem äußerst fairen Preis. Schaut einfach einmal bei mir vorbei, oder besucht mich im Internet unter [www.Central-Reinigung.de](http://www.Central-Reinigung.de).

Dort könnt ihr auch eine Liste der Orte finden, wo ihr eure Kleidung abgeben könnt, z.B. im Rewe – Markt in der Alramstraße bei Herrn Strübig. Oder direkt bei mir in der Aidenbachstraße 30 am Ratzingerplatz, wunderbar erreichbar mit der U-Bahn, Haltestelle Aidenbachstraße. Parkplätze stehen selbstverständlich auch zur Verfügung beim Rewe-Markt in der Aidenbachstraße.

# Central Reinigung

Stellt sich vor :

Kompletter Wäscheservice  
unsere Arbeit = ihre Freizeit  
[www.Central-Reinigung.de](http://www.Central-Reinigung.de)

Tel.: 089 / 7853340  
Aidenbachstraße 30  
am Ratzingerplatz



U - 3 Aidenbachstraße    Parkplatz bei Rewe Markt

**Meine Arbeit ist Eure Freizeit!**

Mein Name ist Arthur Buhl und ich freue mich auf Sie



Anita von **dumbodesign** und Nübüvette vom **Lagerverkauf**  
im Stemmerhof

# Tante Mieke

Private Bildungseinrichtung

## Tante Mieke- Private Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Tante Mieke ist eine private Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir sind ein Team von Sozialpädagogen, Erziehern und weiteren Kräften aus Lehr-, therapeutischen sowie kreativen Berufen und bieten verschiedene Kurse für Teilnehmer bereits ab einem Alter von 2 Jahren an.



Die Bildungsanforderungen steigen stetig, so dass eine frühe Hinführung an Lernen und Bildungsaufbau wie auch eine kontinuierliche Weiterbegleitung und Erweiterung der Grundlagen von großer Bedeutung sind.

Sowohl in Spiel- als auch in Lernfördergruppen wollen wir die Kinder und Jugendlichen individuell unterstützen, ihre lebenspraktischen und kognitiven Kenntnisse optimal zu entwickeln. Ebenso sollen ihre sozialen Kompetenzen ausgebaut und ihre Allgemeinbildung gefördert werden.

Schulkindern wird die Möglichkeit gegeben am Nachmittag eine Anlaufstelle für schulische, wie aber auch freizeitorientierte Aktivitäten zu finden. Oft sind beide Eltern oder der allein erziehende Elternteil berufstätig und Plätze in Horten und Tagesheimen rar. Wir möchten ergänzend zum Elternhaus, zu Kindergarten und Schule den Kindern die Möglichkeit geben, durch kreatives Lernen und spielerische Herangehensweise an das Thema Bildung, eine stabile Wissensbasis und Chancengerechtigkeit bereits vor der Einschulung, zum Schulbeginn und auch begleitend zur Schulzeit zu erlangen.

Dabei ist uns neben der Methodik ganz besonders das Umfeld wichtig, in dem die Kurse abgehalten werden. In kleinen Gruppen, geleitet von kompetenten, empathischen Fachkräften, ist nicht nur die Vermittlung von Wissen sondern auch Freude am Lernen sowie die Stärkung des Selbstbewusstseins unser Ziel.

Vormittags kümmern wir uns um die Belange der Kleinsten. Auf dem Programm stehen pädagogisch geleitete Spielgruppen, musikalische Früherziehung, kreatives Gestalten sowie Englisch als auch Deutsch als Fremdsprache.

Für ein Kennenlernen und den Austausch mit anderen jungen Eltern bieten wir regelmäßig ein Eltern- Kind- Frühstück an.

Schüler haben ab Mittag die Möglichkeit zur Hausaufgabenbetreuung mit Mittagessen. Darüber hinaus führen wir Nachhilfe- und Prüfungsvorbereitungskurse in verschiedenen Schularten und Fächern durch.

Gerne stehen wir Ihnen jederzeit für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Mailen sie uns unter

[nicola.steichele@tantemieke.de](mailto:nicola.steichele@tantemieke.de)

oder rufen Sie uns an unter

Tel. Nr: 089/ 32600618.

**Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder.**

# Reisebüro am Harras GmbH

*Ein Reisebüro stellt sich vor*

Ich bin ein kleines, aber feines Reisebüro im Herzen von Sendling. In der Plinganserstraße 40 bin ich zu finden. Mein Team besteht aus **Frau Birgitta Gittmann, Frau Verena Seemann und Hans Schaller.**



Meine "Spezialität" neben Pauschalreisen, Flügen in alle Welt, Reisen für Jugendliche, Wellnessreisen, Studienreisen und vieles mehr, sind die von mir selbst organisierten Reisen.

Verschiedene Gruppen waren bereits in Dubai und Thailand, in Andalusien, im Westen der USA und in Vietnam mit Kambodscha.

**Übrigens werden sämtliche Reisen von einer Person meines Vertrauens (siehe oben) ab und bis München begleitet. Ich bleibe hier und habe für Sie montags bis freitags von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr sowie samstags von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr geöffnet.**

**Winter auf Gran Canaria**  
**Cordial Mogan Valle Appartements\*\*\*\* - Puerto de Mogan**

Der hübsche Yachthafen von Puerto Mogan ist beliebter Treffpunkt bei Seglern aus der ganzen Welt. Badeurlauber kommen an dem künstlich angelegten, durch Felsen geschützten Sandstrand auf ihre Kosten.



ab 181 Euro

**Viel zu spät begreifen viele  
die versäumten Lebensziele:  
Freude, Schönheit der Natur,  
Gesundheit, Reisen und Kultur.  
Darum, Mensch, sei zeitig weise!  
Höchste Zeit ist's! Reise, reise!**

Wilhelm Busch

*Reisebüro am Harras*



**Hans Schaller**  
Geschäftsführer

Plinganserstr. 40  
81369 München

Telefon 0 89 / 74 63 30 - 0  
Telefax 0 89 / 74 63 30 - 30

E-Mail [info@amHarras.de](mailto:info@amHarras.de)  
Web [www.amHarras.de](http://www.amHarras.de)

# Immer richtig gewickelt

**Die Baumwollwindel gibt' s frei Haus:  
Der Windelservice München, Kind und Natur  
liefert - und berät zugleich**

**Seid Ihr der Meinung, das Thema Säuglingspflege und Babyausstattung gehört ausschließlich in die Hände von Frauen? Dann kommt zum Windelservice München, Kind und Natur und prüf, ob das Väter nicht genauso gut können!**



**Wir, Dominik Mayer und Thomas Frasch liefern eine perfekte Dienstleistung rund ums Kind mit unserem Windelservice München, Natur und Kind im Biozentrum Stemmerhof in Sendling. Nicht genug damit, dass wir einem fixen Tag in der Woche gebrauchte Baumwollwindeln abholen und frisch gewaschene Windeln bringen - was nicht nur**

Müllberge, sondern auch lange Einkaufsfahrten spart und somit ökologisch sinnvoll ist.

Darüber hinaus sind wir zugleich Berater, helfen bei der Suche nach Kinderärzten genauso wie bei der Auswahl von Babymassage- oder Rückbildungskursen.

In unserem kleinen Ladengeschäft findet sich eine breite Palette von natürlicher Baby- und Kinderausstattung von der Windel bis zum Laufrad – immer in strenger ökologischer Ausrichtung. Wir sind der Tragehilfenspezialist in München mit einer großen Auswahl an Tragetüchern und Komforttragen für Babys und Kleinkinder und ist dabei als einziges Münchner Ladengeschäft geschulter Partner der Trageschule Dresden®.

**Wir sind sicher, Ihr werdet staunen.....**  
Dominik und Thomas



**Windelservice München Kind & Natur**  
Plinganserstr. 6, 81369 München -Stemmerhof-  
Tel.: 089-12 02 28 97, Fax: 089-12 02 28 99

**Öffnungszeiten:**  
Mo.- Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr  
kostenlose Parkplätze im Hof vorhanden  
U-Bahn Harras, Bus 53, Sendlinger

[www.windelservice-muenchen.de](http://www.windelservice-muenchen.de)

# Flavia's World of Beauty



Med. Fußpflege Nagelpflege NailArt Kosmetik

**Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!**  
**3TO Spangentechnik**

**Guten Tag liebe Sendlinger !**

Ich möchte Ihnen heute meine \*Welt der Schönheit\* und natürlich mich selbst, vorstellen.



Foto: Markus Mischek

Mein Name ist **Flavia Bremer**, und ich wurde 1966 in Recife, Brasilien, geboren, dem Land des farbenfrohen Karnevals und vor allen Dingen dem Land, in dem Gesundheit und Schönheit im Leben einer Frau an erster Stelle stehen.

Ich habe mich viele Jahre mit dem Wohlbefinden der Nägel, ob an der Hand oder am Fuß, beschäftigt.

Als ich vor 11 Jahren der Liebe wegen nach Deutschland kam, arbeitete ich lange als Sekretärin, doch meine

Leidenschaft für die Gesundheit und Schönheit hat mich nicht los gelassen. Und daraus schöpfte ich den Mut, diese Leidenschaft hier in Sendling zu meinem Beruf zu machen.

In Brasilien sowie in Deutschland habe ich mich zur **Fußpflegerin, Kosmetikerin und Nageldesignerin** ausbilden lassen. So beherrsche ich beide Techniken, die brasilianische und die europäische. Es ist immer wieder sehr interessant und schön zu sehen, wie man diese verschiedenen Techniken wohltuend miteinander verbinden kann. Ich bin ebenfalls **ausgebildete Therapeutin für gesundheitliche Probleme der Hand- und Fußnägel** und garantiere Ihnen sanfte Behandlung und rasche Erleichterung.

Jetzt kennen Sie mich schon ein bisschen besser, und ich freue mich darauf, Sie in meinem Studio begrüßen zu dürfen.



Foto: Markus Mischek

Meine Öffnungszeiten sind :

Montag – Freitag von 9h30 - 18h30  
Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München  
Tel.: 089/72 63 58 83 – Fax.: 089/72 63 58 84  
Ausserhalb der Öffnungszeiten  
gerne nach Vereinbarung :

0171/473 51 64

[mail@flavias-wob](mailto:mail@flavias-wob)

[www.flavias-wob.de](http://www.flavias-wob.de)

[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)

## Wirtschafts Wunder Bar



**Karl-Theodor-Str. 31a - Ecke Moltkestraße  
80803 München Schwabing - U3 Bonner Platz**

[info@wirtschaftswunderbar.com](mailto:info@wirtschaftswunderbar.com)

[www.wirtschaftswunderbar.com](http://www.wirtschaftswunderbar.com)

**Vorläufige Öffnungszeiten:**

**Sonntag bis Mittwoch von 9.00 bis 23.00 Uhr**

**Donnerstag bis Samstag von 9.00 bis 1.00 Uhr**

**Nutzen Sie den Heimvorteil:  
Die Immobilienspezialistin  
für München-Süd**

**Bergmann**  
Immobilien

Schanzenbachstraße 8  
81371 München  
Tel. 089 69998576  
Fax 089 76703385

[info@immo-bergmann.com](mailto:info@immo-bergmann.com)  
[www.immo-bergmann.com](http://www.immo-bergmann.com)

**Mobil-Tel.:  
0163 3101728**



**How hot is your chili?**

[www.pecha-kucha-muenchen.de](http://www.pecha-kucha-muenchen.de)

[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)

**[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)**



**DAS T-SHIRT UNTERNEHMEN**

Lindwurmstr. 126, 80337 München,  
Tel.: 089/72018670, Mobil 0171/8503659

[info@nica-shirts.de](mailto:info@nica-shirts.de)

[www.nica-shirts.de](http://www.nica-shirts.de)

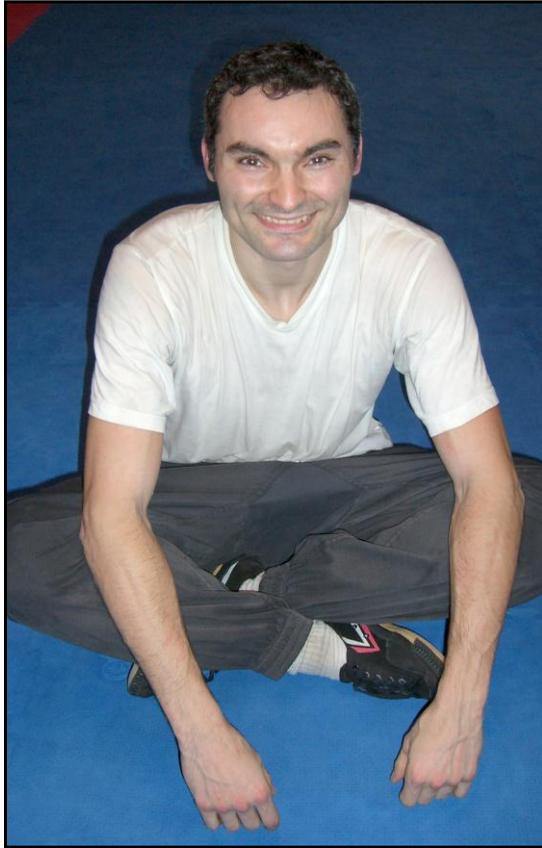


**Jacques' Wein-Depot**  
Lindwurmstraße 124, 80337 München  
Tel. 089/74 79 38 61, Fax 089/ 74 79

**[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)**

# Freie Selbstverteidigung

Hallo, mein Name ist Oliver Suchland.



**Ich leite eine Schule für freie Selbstverteidigung in Obersendling und biete den Leserinnen und Lesern von „Mein SENDLING“ sogleich einen Monat kostenloses Training an.**

Es ist nicht so einfach, sich bei meiner Schule für einen Namen des Stils zu entscheiden. Denn eigentlich ist es kein Stil, den ich hier unterrichte, und das ist eben das besondere daran!

Ich vertrete die Auffassung, dass die Freiheit in der Selbstverteidigung keine Grenzen haben sollte. Die meisten Stile beschreiben ein bestimmtes Muster, die der Schüler einhalten und

lernen muss. Da aber jeder Mensch einen anderen Körperbau, einen anderen Charakter, eine andere Motivation hat, sollte sich auch die Sportart an diese Kriterien richten.

Ich lege viel Wert darauf, dass jeder Schüler seinen eigenen Stil entwickelt. So individuell wie der Schüler selbst ist. In meinem Unterricht wird niemand in ein festes Schema gedrängt, vielmehr gehe ich auf die unterschiedlichsten Eigenschaften meiner Schüler ein und stimme die Übungen darauf ab.

Die Ausbildung besteht aus 3 Teilen.

Im ersten Teil wird die Basis vermittelt. Sie besteht aus Grundbewegungen aus dem Kung Fu. Einfache Schläge und Tritte, Abwehr- und Befreiungstechniken. Zusätzlich werden die fünf elementaren Eigenschaften für jegliche Art der Selbstverteidigung trainiert. Gemeint sind Kondition, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und die bereits erwähnten Grundtechniken.

Im zweiten Teil kommen nun Schlag- und Trittkombinationen hinzu. Hier wird die Hand-Fuß-Koordination geschult. Nun werden auch vermehrt Angriff und Verteidigung mit einem Partner trainiert. Ob im Stehen oder am Boden. Es werden unterschiedlichste Situationen durchgespielt.

Im dritten Teil werden nur noch wenige Techniken vermittelt. Meine Schüler sollen durch das Experimentieren am Gegner ihre eigene Art der Verteidigung finden und diese dann immer weiter verfeinern. Ihre individuellen Techniken, die jeder Einzelne für effektiv und angenehm empfindet.

Meine Freie Selbstverteidigungsschule gibt es seit ca. einem Jahr in Obersendling. Meine Schüler und Schülerinnen sind begeistert und haben bei jeder Trainingsstunde viel Spaß. In kürzester Zeit haben sie schon beachtliche Fortschritte gemacht.

Ich selbst habe bereits mehr als 10 Jahre Erfahrung in der Kampfkunst gesammelt und vor einiger Zeit die klassische Kampfkunst verlassen, um einen freieren Weg der Selbstverteidigung zu gehen.

Ich selbst fühlte mich während meiner Ausbildung durch Stilrichtlinien eingeschränkt so dass ich meine eigenen Interessen in der Kampfkunst verdrängen musste.

Diese Erfahrung möchte ich meinen Schülern ersparen und versuche deshalb, sie an ihre persönliche Auffassung von Freiheit in der Selbstverteidigung heran zuführen. Doch kommt und seht selbst!

Weitere Besonderheiten meiner Schule sind, dass man keine spezielle Trainingskleidung benötigt, es keine Langzeitverträge gibt und ich keine Aufnahme- oder Bearbeitungsgebühren verlange. Die vertragliche Mitgliedschaft (3-Monatsvertrag) kostet 50,- Euro pro Monat. Vorsichtigen und Unentschlossenen biete ich auch 5er-Karten an. Diese ermöglichen 5 mal am Training teilzunehmen ohne Vertragsbindung. Die Karte kostet 40,- Euro.

Weitere Informationen findet ihr unter  
**[www.freie-selbstverteidigung.de](http://www.freie-selbstverteidigung.de)**.

Und wie schon am Anfang gesagt: Wer sich im aktuellen Monat für eine Mitgliedschaft bei uns entscheidet, bekommt den kompletten Monat kostenlos. Dieses Angebot gibt es speziell für alle Leser und Leserinnen von ‚**Mein Sendling**‘.



Meine Schule befindet sich in der Geretsriederstrasse 6, im 1.OG, ganz in der Nähe der U-Bahn Haltestelle U3-Obersendling.  
**Unser Training findet immer Montag, Mittwoch und Freitag jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr statt.**

**Schnuppert rein und nutzt mein kostenloses Angebot, meine Schüler und ich freuen uns auf Euch**

**Euer Oliver**

## Klein, aber fein !

Sendlinger Tipp von Helge



Es hat schon etwas Heimeliges an sich, dieses kleine, charmante italienische Restaurant mit dem melodisch klingenden Namen "**La Certosa**", das von Sandro und Franca in der **Oberländerstraße 14, 81371 München** geführt wird.

Das Lokal hat diesen Namen dadurch erhalten, weil Franca in dem idyllisch gelegenen Ort Certosa di Padula geboren wurde, der zur Provinz Salerno zählt und der vor allem durch das dort befindliche Kloster Bedeutung erlangt hat. Schon beim Betreten des Lokals fallen die drei handgeschriebenen Tafeln auf, die uns die täglich wechselnden Gerichte aufzeigen, fein unterteilt nach Fisch, Fleisch, Pasta, Pizza und Dolce. Jedes Gericht wird natürlich auch zum Mitnehmen, für einen durchaus erschwinglichen Preis angeboten.

Auch ein eigener Partyservice mit kalten und warmen Gerichten, zusammengestellt nach den individuellen Wünschen der Gäste, ergänzt die Vielfalt des kulinarischen Angebotes. Nicht zu verachten sind vor allem die vorzüglichen Hausweine, die Sandro aus biologischen Anbaugebieten unterschiedlicher Regionen bezieht.

Als ich das erste Mal dieses kleine, aber feine Restaurant besucht hatte, verspürte ich sofort eine Art familiäre Geborgenheit. Am besten, Ihr schaut einfach mal selbst dort vorbei und überzeugt Euch von der guten Küche und dem entgegenkommenden Personal!

Reservierungen können unter der Tel.-Nr. 089-725 45 22 vorgenommen werden.

**Sandro und Franca freuen sich auf Euren Besuch!**

# Musik in persönlicher Atmosphäre



**Guten Tag, ich bin Ulrich Schoedel,**

und seit dem Sommer 2007 endlich Sendlinger, meinem lang favorisierten Lieblingsviertel von München, und ich freue mich darauf, auch hier einen musikalischen und pädagogischen Beitrag leisten zu können.

Seit meiner Klavierdiplomprüfung im Jahre 1990 an der Münchner Musikhochschule (Abschluß mit einstimmiger Auszeichnung) trete ich vor allem im „**RubinTrio**“ auf, in unveränderter Besetzung und mit musikalischen Gradwanderungen von Klassik zur Salonmusik. Diese spezielle Mischung setzen wir seit unseren Engagements beim Wiener Opernball von 2001 bis 2006 ein, sei es auf der Bühne, bei Hauskonzerten oder zur Umrahmung verschiedenster Veranstaltungen.

Die intensive Zusammenarbeit, aber auch der musikalische Austausch mit vielen anderen Musikern sowie meine langjährige Unterrichtserfahrung haben mir gezeigt, wie wichtig zum Erleben und Erlernen von Musik die persönliche Beziehung ist.

1998-2000 schloss ich eine Fortbildung für Musik- und Bewegungspädagogik an der Musikhochschule Wien an, um mit größerer Flexibilität an die Umsetzung von Musik im Unterricht herangehen zu können. Seitdem ist mir auch die freie Improvisation vertraut geworden, die ich seit 2000 u.a. in Kursen für das „Deutsch-französische Forum Junger Kunst“ einsetze und weitergebe.

Meine Unterrichtstätigkeit ist nicht auf bestimmte Altersgruppen eingegrenzt, sondern hängt vom persönlichen Kontakt und Interessensumfeld ab. Klavierunterricht in den Anfangsstufen kann deshalb genauso spannend sein wie die Betreuung im Leistungskurs oder die Vorbereitung zur Musikausbildung. Auch Erwachsene, die nach einer längeren Pause wieder in die Tasten greifen und musikalisch etwas für sich tun wollen, sind herzlich willkommen.

Wenn Sie nun neugierig geworden und auf der Suche nach einem lebendigen Klavierunterricht sind oder nach einem besonderen und schwungvollen Ensemble Ausschau halten, können Sie gerne Kontakt zu mir aufnehmen:

**Ulrich Schoedel**

**089/ 767 00 392 - [www.rubintrio.de](http://www.rubintrio.de)**

**[http://www.mein-sendling.de/page\\_schoedel.html](http://www.mein-sendling.de/page_schoedel.html)**



# Brille – einmal anders!



**Mein Name ist Jürgen Fladung. Ich bin Augenoptikermeister und Brillendesigner und habe als solcher ab 2002 eine Brillenkollektion entworfen, die unter dem Namen Frame4U in der Branche bekannt ist.**

Da ich aber wie gesagt auch mit Leidenschaft Augenoptikermeister bin, wollte ich trotz meiner Brillenkollektion auch selbst weiter messen, beraten und Brillen anpassen.

Das Problem war nur, dass es ohne Laden umständlich war zu messen und die Brillen einzuschleifen. Ich habe aus dieser Not eine Tugend gemacht und einen **portablen Optikladen** entwickelt mit allem, was dazu gehört.

Das heisst, ich kann entweder bei mir in der Boschetsrieder Strasse oder bei Ihnen vor Ort die Stärken messen und zwar sehr exakt, auch inklusive eventuellerstellungsfehler der Augen.

Ich habe mobile Brillenbühnen, mit denen ich überall die Fassungen präsentieren kann, unabhängig davon, ob wir eine **Brillenparty bei Ihnen zuhause** veranstalten oder in Ihrer Firma. Ich arbeite mit **modernster Technik**, um auch Reihenmessungen bei vielen Personen innerhalb kurzer Zeit vornehmen zu können, zum Beispiel, um zu testen, ob die Brillen noch computertauglich sind.

Dieses System habe ich schon in ganz Deutschland getestet, von Traunstein bis Berlin. Und da die Reaktion jedes Mal gleich gut war und die Nachfrage ständig wächst, biete ich diesen portablen Laden mittlerweile auch als Franchise-System für ausgesuchte Augenoptikermeister an.

Meine Kollektion ist vor allem für modische Brillenträger unschlagbar, weil es möglich ist, **selbst die Gläser zu wechseln**. Man hat also die Möglichkeit, jeden Tag eine andere Fassungsfarbe zu tragen, immer passend zur Garderobe!

Nachdem meine Kunden so begeistert davon sind, dass Sie mich schon manchmal als Ihren Drogendealer bezeichnen, sollten Sie unbedingt mein Angebot testen!

Allerdings muss ich Sie warnen: **Meine Brillen können süchtig machen!**



## Was bedeutet das für Sie?

Wenn Sie Lust haben, sich im Kreis Ihrer Familie oder Freunde Ihre nächste Brille auszusuchen, egal ob es sich um

**Gleitsichtbrille, Computerbrille, Fernbrille, Lesebrille oder Sonnenbrille** handelt, brauchen Sie einfach anzurufen und einen Termin zu vereinbaren, an dem ich wahlweise zu Ihnen komme und bei Ihnen die Messung, Beratung und Anpassung vornehme oder Sie kommen mit Ihren Freunden in die Boschetsrieder Strasse und können dort bei einem Prosecco an der Bar in aller Ruhe ( und in der Regel mit viel Spass! ) ihre nächste Brille aussuchen – ohne Zeitdruck oder andere wartende Kunden.

Und trotz dieses exklusiven Erlebnisses biete ich Ihnen ein **unschlagbares Preis-Leistungsverhältnis**, das Sie nur von einem Hersteller direkt bekommen können!

**Für mehr Informationen oder Terminvereinbarungen rufen Sie mich an oder senden Sie eine SMS an:  
0179 – 4860 666, Jürgen Fladung, Augenoptikermeister und Brillendesigner.**

**frame4U**  
IN MOTION

**Boschetsrieder Str. 12**

**81379 München**

**info@frame4u.de**

**www.frame4u.de**



**GUTSCHEIN ÜBER  
50,- €**

ANRECHENBAR FÜR EINE FRAME4U - BRILLE  
BEI FRAME4U, BOSCHETSRIEDER STR. 12,  
TERMINVEREINBARUNG  
UNTER TEL. 0179 - 48 60 666 J. FLADUNG

**bitte ausschneiden  
oder mit der Zeitung zu frame4U kommen!**

# Holt Euch "Mein SENDLING" im Abonnement direkt und automatisch zu Euch nach Hause !!!

36,50 Euro = 1 Zeitung kostet 3,31 Euro  
 1,00 E = Papier- und Druckkosten  
 1,45 E = Briefmarke Inland  
 0,30 E = Briefumschlag = 2,75 E  
**Bleiben 0,56 Cents pro Ausgabe für unsere Arbeit**

Einfach das Formular ausfüllen, in der Redaktion abgeben oder per Mail oder per Post zuschicken an:

**"Mein SENDLING", Stemmerhof, Plinganserstr. 6,  
 81369 München - [redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)**

"Mein SENDLING" kostet EUR 36,50 frei Haus für 11 Ausgaben im Jahresbezug und endet automatisch bei nicht erfolgter Verlängerung.

"Mein SENDLING"	
<b>Bezugsbeginn:</b>	
<b>6 Monate (EUR 21,-)O</b>	<b>Bitte ankreuzen</b>
<b>11 Monate (EUR 36,50)O</b>	
<b>Anrede:</b>	Herr <input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/>
<b>Name:</b>	<input type="text"/>
<b>Vorname:</b>	<input type="text"/>
<b>Strasse:</b>	<input type="text"/>
<b>Hausnummer:</b>	<input type="text"/>
<b>PLZ:</b>	<input type="text"/>
<b>Ort:</b>	<input type="text"/>
<b>Postfach:</b>	<input type="text"/>
<b>Telefon privat: *</b>	<input type="text"/>
<b>Telefon dienstlich:</b>	<input type="text"/>
<b>Telefon mobil:</b>	<input type="text"/>
<b>E-Mail:</b>	<input type="text"/>
<b>Geburtstag:</b>	<input type="text"/>
<b>* wichtig für Rückfragen</b>	

**Postbank Karlsruhe, Kto.Nr: 0280 341 752  
 BLZ: 660 100 75**

G. Lefèvre, "Mein SENDLING"

# dumbodesign stellt sich vor:

Hinter dumbodesign versteckt sich ein kleines Künstleratelier in dem Innen- und Außendekoration, sowie einzigartige Kunstobjekte entstehen. Dieses kleine, schnuckelige Atelier ist auf dem Stemmerhof zu finden. Und zwar rechter Hand, wenn Sie auf dem hinteren Hof stehen, die Durchfahrt im Rücken haben und linker Hand die kleine Nachbarschaftszeitung

finden. dumbodesign steht in grüner Schrift über der Eingangstür gemalt. Dumbo, weil sich die Künstlerin sehr für Elefanten begeistert und diese leidenschaftlich sammelt und Design, weil hier nicht nur Kunst entsteht, sondern auch bekannte Formen in besonderer Weise interpretiert werden.

Aha, also eine Künstlerin, die das Atelier betreibt. Wer ist denn diese Frau, die diese Köstlichkeiten entstehen lässt?



Mein Name ist Anita Schmid, ich bin 37 Jahre jung und habe bereits von Kindesbeinen an diese unruhigen Hände, die immer etwas zum malen, basteln oder werkeln brauchen.

Schon früh hat sich meine kreative Ader gezeigt, doch auf den Rat meiner Eltern hörend, dass Kunst eben eine brotlose Kunst sei, habe ich weder Kunst studiert, noch eine Töpferlehre begonnen, sondern habe mich gleich ins Bürowesen gestürzt und dabei die verschiedensten Dienstleistungsbranchen kennen gelernt.

Bevor ich 2004 in ein Leben voller künstlerischer Spannung gesprungen bin, war ich in den

verschiedensten Branchen tätig und habe immer auch kreativ gearbeitet, doch die Kunst ist dabei immer Privatsache geblieben.

Doch nun, habe ich meine Berufung gefunden, habe aus der Vielzahl an Materialien und Techniken erst ein Mal für die drei Werkstoffe entschieden, mit denen ich mich am besten und vielfältigsten Ausdrücken kann.

So entstand auch das dumbodesign-Motto:

Tolle Dinge-Sachen-Zeug aus Glas, Ton und Wolle.

Neben den Keramikarbeiten stelle ich zum einen in Tiffany-Technik Dekorationsobjekte für Drinnen und Draußen her und zum anderen Filze ich auch alles Mögliche aus Wolle.

Bei mir im Atelier können Sie sich aber nicht nur umsehen und/oder meine Arbeiten kaufen, bei dumbodesign können Sie auch die Materialien zum Filzen, Töpfern und für Tiffany-Arbeiten erwerben. Außerdem können Sie bei mir Ihre Töpfereien brennen und glasieren.

Für diejenigen, die gerne Kreativkurse oder Workshops besuchen, biete ich dieses Jahr Termine an, in denen wir Spiele filzen, bzw. Spielfiguren aus luft-trocknender Modelliermasse ausformen. Wer lieber einen reinen Filzkurs, bzw. Töpferkurs besuchen möchte, kann sich gerne mit mir in Verbindung setzen, um dann Workshoptermine zu erstellen, die ganz auf Ihre Wünsche zugeschnitten sind.

Wer jede Menge Ideen hat, aber vielleicht keine Zeit oder auch Lust, diese selbst umzusetzen, dem kann bei mir natürlich auch geholfen werden. Selbstverständlich werden auch Auftragsarbeiten gerne angenommen.

Neugierig geworden? Dann besuchen Sie mich doch einfach; entweder persönlich oder im Internet.

## **www.dumbodesign.de**

Dumbodesign

Atelier am Stemmerhof

Plinganserstr. 6

81369 München

**17. April bis 31. Oktober**

Di - Fr 14h - 17.30h

Jeden 1.Sa. 11h - 15h

**1. November bis 31. März**

Do - Fr 14h - 17.30h

Jeden 1.Sa 11h - 15h



Am 25. Januar hatte ich mit meinem Rad eine Reifenpanne in der Pfeuferstraße und muss wohl etwas hilflos geschaut haben, denn plötzlich stand eine Dame neben mir und bot mir ihre Hilfe an. Sie war sehr gut gekleidet und begann sogleich den platten Reifen in Augenschein zu nehmen, um mir kurz darauf den Übeltäter, einen winzigen Nagel, zu präsentieren. So lernte ich Barbara Moßbacher von der Boutique **LA MODA** kennen.



Wir sympathisierten miteinander und verabredeten uns für den nächsten Tag, wo sie mir die Entstehungsgeschichte von ihrer kleinen und feinen Boutique erzählen wollte.

Barbara hat jahrelang in der Welt der Finanzen gearbeitet und mit Zahlen jongliert,- im Geheimen jedoch hegte und pflegte sie immer einen schönen Traum: Frauen aller Altersklassen und Größen mit ihrem modischen Geschmack zu beraten und einzukleiden. Und einfach so, von heute auf morgen, war es für sie klar, dass sich ihr Wunsch erfüllen würde.

Ute , die beste Freundin von Barbara, entdeckte während einer Fahrradtour das kleine freistehende Lädchen in der

Pfeufferstrasse 47. Sofort rief sie Barbara an und sagte: „Es ist Zeit Deinen Traum zu verwirklichen,- ich habe soeben den passenden Laden dazu gefunden.“

Und so entstand **LA MODA** in Sendling, nur 50m von unserer Redaktion im Stemmerhof entfernt.

Nach Umbauarbeiten und Renovierung feierten die zwei Freundinnen am 14. September 2007 bei strahlendem Sonnenschein die Eröffnung ihres Modelädchens. Sie sind beide mit Herz und Seele dabei, und das bemerken auch die Kunden.

Im Frühjahr und Herbst besuchen Barbara und Ute die Modewoche München um dort ihre Kollektionen zu ordern. Renommierte Modefirmen, wie Toni Dress, Monari, Vanilia und Via Appia sowie sehr interessante No Names gehören zu ihren Stammdesignern.

Und was mich bei den beiden besonders anspricht: in ganz freundlicher, fachkundiger und schöner Atmosphäre kann man chice und tragbare, **vor allen Dingen jedoch bezahlbare Mode kaufen. Und auch die etwas festeren unter uns finden dort ihre Garderobe!**

Geht einfach mal hin, es wird Euch bestimmt gefallen. Und Barbara und Ute freuen sich schon auf Euer Kommen.

Tschüss, Eure Gabriela



*La Moda*

*Pfeufferstrasse 47 (50m vom Stemmerhof)*

*81373 München*

*Tel. (089) 37 41 48 70*

*Öffnungszeiten:*

*Mo. - Fr. 11h - 19h - Sa. 11h - 14h*

Hallo, ich bin Sabine Schmid!



Ich wohne mit meinem Mann und meinen Kindern im Viertel und wir fühlen uns hier in Sendling pudelwohl! Seit vielen Jahren beschäftige ich mich beruflich **und leidenschaftlich** mit vielem was Bewegung ist: Ballett, Jazz Dance, Modern Dance, Aerobic, Gymnastik und vor allem mit **PILATES**.

Durch Zufall (oder Vorhersehung!?! ) lernte ich Aline Goeppert, die STARKE FRAU aus der Februarausgabe, und das Studio movARTe kennen und bin sehr glücklich, dass ich hier meine PILATESKURSE geben kann.

Ich bin **STOTT PILATES Trainerin für Matwork 1 und 2**, staatlich gepr. Lehrerin für Tanz und tänzerische Gymnastik und Mitglied im Deutschen Pilates Verband.

Das Training kann man sich wie eine ruhige, konzentrierte Gymnastik auf der Matte vorstellen. Dabei geht es um:

- KRÄFTIGUNG DER TIEFENMUSKULATUR Bauch, Rücken, Beckenboden
- Training für den RÜCKEN
- ENTLASTUNG für Nacken und Schultern
- Aufbau schlanker MUSKELN
- AUSGLEICH von Alltagsbelastungen wie langes Sitzen, Stehen, Tragen
- Formung der FIGUR
- ENTSPANNUNG durch ATMUNG
- Verbesserung der KONZENTRATION
- Erhalt der BEWEGLICHKEIT
- RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

PILATES ist grundsätzlich für jeden geeignet und man sagt mir sehr oft, wie wahnsinnig gut man sich nach den Stunden fühlt, und vor allen Dingen, das dieses Gefühl ANHÄLT!

Wenn Ihr interessiert seid, ruft doch einfach durch und macht eine kostenlose Probestunde aus. Meine Telefonnummer ist die 0151-10513252.

Tschüss und herzliche Grüsse

*Sabine*

## SENDLINGER AUGUSTINER

### Das gemütliche Wirtshaus in Sendling

Alramstr. 24 in 81371 München, Tel: 089-747 09 25, U3/6 Implerstraße

[www.sendlinger-augustiner.de](http://www.sendlinger-augustiner.de)

Frühstücken in  
Sendling  
10,50€  
jeden Sonntag von  
10h30 – 14h00

Büffet incl.  
Eierspeisen,  
Weißwürste und  
aller Heißgetränke



**Fußball Bundesliga  
Live auf Großbildleinwand**

**Samstag** ist  
versch. Schnitzel  
mit Beilagetag  
6,66 €

**Montag** ist  
Schweinebratentag!  
Ofenfrisch und den  
ganzen Tag mit 2  
Knödeln,  
Speckkrautsalat  
und Dunkelbiersoße

## Das Tierzentrum im Stemmerhof stellt sich vor



Herr Scheiderer mit Gypsy

Seit nunmehr über einem Jahr hat das Tierzentrum seinen festen Platz im Stemmerhof in Sendling.

Immer mehr Tierbesitzer schätzen die Ergänzung von Schulmedizin und Naturheilkunde.

Ein erfahrenes Team von Tierärzten versorgt nicht nur Hunde, Katzen und Heimtiere im täglichen Praxisbetrieb sondern führt auch vielfältige ambulante Operationen durch. Durch moderne, sehr schonende Narkosen können unsere vierbeinigen Freunde schon wenige Stunden nach dem Eingriff die Praxis verlassen. Als besonderen Service werden auf Wunsch Hausbesuche angeboten, wovon immer mehr Tierbesitzer Gebrauch machen.

Viele Herrchen und Frauchen möchten aber gerne zusätzlich alternative Heilmethoden für ihre Tiere.

Hier bietet die Tierheilpraxis umfassende Therapiemöglichkeiten: Ob Homöopathie, Bachblüten, Schüssler Salze oder Magnetfeldtherapie – bei chronischen aber auch akuten Beschwerden lässt sich mit Naturheilmitteln sehr gut helfen.

In der Hundeschule kümmern sich Tierpsychologen und Tiertrainer um die Ausbildung von Hunden aller Rassen ab einem Alter von 12 Wochen. Mit modernen Erziehungsmethoden wie z.B. dem Clickertraining lernen schon Junghunde spielerisch und nur durch Belohnung das richtige Sozialverhalten und die wichtigsten Grundkommandos.

Was dem Team des Tierzentrums besonders am Herzen liegt, ist eine gesunde und artgerechte Ernährung. Die Erfahrung, dass gute Tiernahrung nicht teuer sein muss machen täglich engagierte Tierhalter, die sich vom Angebot der regionalen Bio-Hersteller überzeugen.

Natürliche Feucht- und Trockennahrung, Leckerlis und Kauartikel stellen die optimale Versorgung unserer vierbeinigen Freunde sicher.

Das Tierzentrum ist täglich von 09:00 – 18:00 Uhr geöffnet.

**[www.tierzentrum.com](http://www.tierzentrum.com)**

**BIO - Tiernahrung/Lagerverkauf  
mit Heimlieferservice!**

**Hundeschule schon ab 49,00**

**T: 38 07 58 43 im "Stemmerhof"**

## 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**, 38 Jahre, verheiratet und 2 Kinder, 1ter Sohn Louis, seit über 17 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 16 Jahren RDM / IVD – Mitglied, ebenso in der Süddeutschen Immobilienbörse eine langjährige Zugehörigkeit.

30 JAHRE ERFAHRUNG ZU IHREM VORTEIL

**ZIEGLER & PARTNER GMBH**  
IMMOBILIEN - FINANZBERATUNG

**WIR SUCHEN OBJEKTE!**

HAUS      WOHNUNG      PRIVAT U. GEWERBLICH

KAUF ODER MIETE  
HAUS ODER WOHNUNG  
PRIVAT ODER GEWERBE

Wozu in die Ferne schweifen,  
das Gute liegt zu nah!

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  
Tel. 089 / 78 99 00  
Fax 089 / 78 09 99 8  
E-Mail ziegler.immob@t-online.de

ivd Hier ist Immobilienkompetenz zu Hause ivd

# Lagerverkauf im Stemmerhof



**5000 Markenschuhe aus  
Sonderposten & Lagerüberhängen**

*Marken Natur-Mode bis zu 70 % günstiger*

**Jede Woche Neue Ware**

**Öffnungszeiten:**

**Montag – Samstag**

**10.00 – 19.00**

**Adresse:**

**Plinganserstr. 6**

**81369 München**



**Anna.**

**Kontakt: [dein.sendling@yahoo.de](mailto:dein.sendling@yahoo.de)**

**Tel.: 0176-96 81 19 26 Neue Nummer! (Gabriela)**

Die nächste Ausgabe von Mein SENDLING erscheint Anfang November

**[www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)**