

# SCHLOSSPASSAGE

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

AN ALLE HAUSHALTE | DEZEMBER 2018 | AUSGABE 17



Neuerungen aus 2018  
Perspektiven für 2019

## Aus Papeterie wird 2019 Geschenkkeladerl

**SCHLOSSPASSAGE: Warum verändern Sie den Namen des Geschäfts?**

**Tanja Kobek:** An sich finden wir den Begriff Papeterie sehr veraltet und das, was sich bei unseren Kunden der größten Beliebtheit erfreut, sind eher Geschenke und kleine Nettigkeiten als Karten und Geschenkpapier. Die machen nicht unser Hauptgeschäft aus. Zudem gibt es auf dem Markt für Papier und Karten inzwischen eine Menge Konkurrenz, wie z.B. große schwedische Möbelhäuser oder auch Drogerien, die in unserem Ort eröffnet wurden. Daher müssen wir umdenken um mithalten zu können.

**SP: Was kann man denn ganz genau vom neuen Sortiment erwarten?**

**TK:** Unsere Stammkunden haben schon seit Monaten bemerkt, dass wir uns vermehrt auf kleinere Geschenke & Accessoires konzentrieren. Accessoires fürs Zuhause, das Büro oder für die beste Freundin oder den Freund. Bei uns finden Sie für so gut wie jeden Anlass ein kleines Geschenk, von hübschen Mitbringseln für Abendessen bei Bekannten, über stilvolle Schals für die Freundin, Federmäppchen für die Schulkinder, bis hin zu praktischen wie auch hochwertigen Deko-Artikeln für den Schreibtisch des Mannes oder Geschäftspartners.

**SP: Warum folgt der Namensänderung auch ein neues Sortiment?**

**TK:** Wir gehen damit konkret auf die Bedürfnisse der Kunden ein. Wie wir im Laufe der letzten zwei Jahre feststellen konnten, wünschen sich unsere Kunden vor allem

nette Kleinigkeiten zu guten Preisen ohne dabei in die Innenstadt fahren zu müssen. Wir befragten die Kunden was sie denn am liebsten in unserem Sortiment sehen würden und erweiterten wunschgemäß unser Spektrum.

**SP: Warum denken Sie kann sich ein so kleines Geschäft, das recht spezifische Waren anbietet, in einem Ort wie Grünwald halten und wer genau sind Ihre Kunden? Kaufen die Menschen solche Waren mittlerweile nicht lieber online?**

**TK:** Viele Menschen legen einfach Wert auf direkte Kommunikation, die Beratung vor Ort in nachbarschaftlichem Ambiente, das beiläufige Gespräch über andere Dinge des Lebens und vor allem darauf, dass alle gekauften Waren bei uns professionell und liebevoll verpackt werden. Um nochmal auf Ihre Frage einzugehen,

wie sich Geschäfte wie das unsere halten können: es gibt doch immer noch Menschen die entweder gar nicht oder nur ungern online einkaufen. Selbst einkaufen gehen zu können, die kostbare Zeit dem gemütlichen Stöbern zu widmen, das wird langsam zum Luxus. Inzwischen ist es unangenehm, massenweise Pakete von genervten & abgehetzten Paketdiensten zu erhalten. Es gibt immer noch Leute die von der Schlange der Postfiliale verschont bleiben wollen. Viele verbringen ihre Zeit lieber anders & sinnvoll, beispielsweise

bei einem Kaffee in der SCHLOSSPASSAGE mit der besten Freundin, während wir das Geschenk einpacken. Das genau sind unsere Kunden, sie kommen zu uns, lassen sich beraten, tasten, fragen & probieren. Unsere Kundschaft achtet auf die Umwelt und lässt sich nicht jede Kleinigkeit zuschicken.

**SP: Damit sind wir beim Thema Online-Shopping. Wie sehen Sie das?**

**TK:** Ich denke wir müssen hier alle flexibler werden, sowohl der Einzelhandel vor Ort, als auch der Anbieter im Internet. Beide werden mehr und mehr miteinander verschmelzen. Firmen bzw. Läden wie unsere müssen permanent Preisvergleiche im Internet machen um nicht drastisch teurer

oder günstiger zu sein. Das Preisgefüge muss einfach für alle passen. Kunden sind ja durch das Internet was Preise betrifft informierter

denn je, was auch gut ist. Vielen kleinen Händlern wie uns fehlt es an der Kapazität dies ständig zu überprüfen, aber wir alle haben faire Preise und sind bemüht niemals übertriebene Waren an den Mann oder die Frau zu bringen. Natürlich bleibt zu beachten, dass so ein Geschäft Miete, Strom, Löhne, etc. erwirtschaften muss, aber das heißt nicht, dass man dann um drei Euro feilscht. Ich bin aber auch überzeugt, dass jedes Einzelhandelsgeschäft eine entsprechende Internetpräsenz haben sollte. Auch Facebook & Instagram



sind ein MUSS. Aber das Gesamtpaket muss stimmen, die Internetseite sollte stets auf dem neuesten Stand bleiben und den Kunden regelmäßig aktuelle Informationen liefern. Auch bei uns wird es ab Mitte 2019 einen Online-Shop geben, in dem Kunden unsere Produkte bequem kaufen und bezahlen, aber weiterhin nur selbst in der Filiale abholen können. Somit schließen wir den Online-Shopper nicht aus, der vielleicht aus zeitlichen Gründen nur im Internet einkaufen kann. Kurz und gut: ums Internet herum kommt keiner, man kann aber versuchen kreative Wege zu finden um auf der Welle mitzureiten.

**Öffnungszeiten**

Mo - Fr 10-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr

**GESCHENKELADERL KOBEK  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 66 61 29 99**

**KOBEK  
GRÜNWALDER  
GESCHENKELADERL**

## Was ist das Konzept eines Concept Stores?

herzstück ist eines der „New Kids on the Block“ seit diesem Jahr in der SCHLOSSPASSAGE. Wer sich gefragt hat, was diesen immer frisch rausgeputzten Store von einem gewöhnlichen Modegeschäft unterscheidet, muss einfach selbst vorbeischauchen. Denn das Sortiment geht weit über die Mode hinaus, ändert sich stetig und konzipiert sich aus hauptsächlich kleineren Labels, die nicht überall zu finden, auch nicht immer verfügbar sind und so dem Kunden etwas Besonderes bieten. Zum Beispiel ein Label, das nur in Deutschland Schals und Mützen strickt. Oder ein Label, das seine Armbänder

aus recycelten Materialien herstellt. Aus zu klein gewordenen oder aus der Mode gekommenen Kleidungsstücken, entstehen „eye catcher“ für den Arm. Ein Teil der Einnahmen wird gespendet. Beim Kauf eines Schmuckstückes, von einem Label aus dem Herzen von München, kann man auch etwas an andere weitergeben: Fünf Prozent der Erlöse werden zugunsten eines Krebs-Charity-Projekts gespendet. Das Konzept des Concept Stores *herzstück* achtet auf Fairness und Individualität und setzt damit auf Herz. Hier finden Sie bestimmt das perfekte Geschenk für



Ausgefallene Ideen stecken hinter jedem Artikel – sei es die Herstellung, Fabrikat oder einfach nur der gute Zweck.

Weihnachten. Oder für sich? Sie suchen für den Weihnachtsurlaub heiße Beach Wear? Kein Problem! Bei *herzstück* in der SCHLOSSPASSAGE finden Sie ausgewählte Bademode, Dessous und Nachtwäsche, sowie Kleidung von internationalen Brands, Lounge und Yoga Wear, die

regional aus und um München stammt. **Öffnungszeiten:** Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 14 Uhr

**HERZSTÜCK**  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 55 93 17 13



## Der süße Laden an der Ecke



auch hochwertige Smoothies an. Schokolade ist bei Anouk nicht einfach nur Schokolade. Es kann auch mal Power Food sein oder Lakritz, verkleidet in Schokolade in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die Auswahl ist groß! Ob für Ihre Liebsten, Ihre Kunden, Mitarbeiter und Gäste oder für sich selbst, Sie finden hier immer eine besondere Geschenkidee. Als Geschenk verpackt werden diese gratis zu Ihnen nach Hause (innerhalb Grünwalds) oder als Firmengeschenk geliefert. Das Pralinen-Catering und die Candybar für Events werden bereits gerne in Anspruch genommen.

Frau Kloekhorst berät Sie zu einem individuellen Anlass mit entsprechenden Geschenkideen immer persönlich. Für alle, die noch immer keinen haben: Ein Adventskalender kann mit 24 Pralinen, von Ihnen selbst ausgewählt, befüllt werden. Greifen Sie zu! Viele sind nicht mehr da!

**ANOUK COLLECTION**  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 0178 411 068 7

Seit dem 14. April dieses Jahres finden Sie Anouk Collection als Nachfolger von The Chocolate Collection inmitten der SCHLOSSPASSAGE in Grünwald. Durch die neue Geschäftsinhaberin Heike Kloekhorst kamen viele verführerische Neuigkeiten nach Grünwald. Das Sortiment wurde erweitert und verfeinert: handgemachte Schokolade und Pralinen, Tee, Gebäck, Fruchtgummi, Macarons, Marshmallows, saisonale Schokoladenprodukte und das Café mit Terrasse. Auch während der kühleren Jahreszeit kann man sich, in warme Decken gehüllt, draußen bei Anouk entspannen und das vorweihnachtliche Treiben genießen. Um die Abwehrkräfte zu stärken, bietet Anouk

Anouk Adventskalender in rot oder aus Kraftpapier, befüllt mit 24 handgemachten Pralinen Ihrer Wahl, aus belgischer Schokolade



## Die Glühwein-Alm



Drauß' vom Walde komm' ich her und ich muss Euch sagen in der SCHLOSSPASSAGE weihnachtet's sehr! Allüberall in den Schaufenstern, sah ich goldene Lichtlein blitzen.

Und drüben aus dem Glühwein-Alm-Tor sah mit großen Augen die Stephi hervor. Und wie ich so strolcht durch die bunte Passage, (oh' welche Blamage) da rief's mich mit heller Stimme: Jetzt mach endlich mal hinne! Hebe die Beine und spute dich schnell!

Ich rief: Meine Frau, wo Du auch bist. Meine Reise fast zu Ende ist. Zehn erlesene Glühweinvarianten, und so viele meiner Bekannten! Kaltgetränke und Speisen gibt es auch. Ich kehre zurück mit vollem Bauch!

Die Frau sprach: So ist's recht. So geh' mit Gott, mein treuer Knecht! Alt und Junge sollen nun von der Jagd des Lebens einmal ruh'n.

Geöffnet hat die „Glühwein-Alm“ Montag bis Samstag von 13 bis 19 Uhr

## Kinderlein kommet

Seit fast 35 Jahren weiß Frau Strauch was die Kleinen anziehen und nie wieder ausziehen wollen. Wer mit Kind in Grünwald unterwegs ist, kennt auch Frau Strauch, Inhaberin von domino Kindermoden in der SCHLOSSPASSAGE.



Für Verwandte und Freunde, die ein Geschenk für die Kids suchen, ist domino Kindermoden eine Fundgrube, nicht zuletzt wegen der freundlichen Beratung. Die Qualität und das Sortiment sind durch kein Geschäft zu toppen: für Jungen und Mädchen in den Größen 56 - 176. Exklusive Designermarken vom ersten Body bis zum ersten BH, von klassisch bis trendig cool, zu vernünftigen Preisen. Der große Vorteil: Man kann die Kleidung direkt sehen, anprobieren und auch fühlen, ob das Material für das Kind geeignet ist. Wir freuen uns, im Juni 2019 mit Frau Strauch ihr 35. Jubiläum zu feiern!

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 9 - 18 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr

**DOMINO**  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 641 48 60

## Statements im Schaufenster. Service im Atelier.



Was die Großtante vor vielen Jahren geschenkt hat, ist heutzutage altes Geschmeide. Dennoch hängt man emotional an einem Schmuckstück und weiß nicht, zu welcher Gelegenheit man es tragen kann. Jensen Juweliers arbeiten im Jensen Atelier tagtäglich alte Schmuckstücke in neue Glanzstücke um.

Blickt man in die Schaufenster und deren Gestaltung, sieht man sofort, dass sich Jensen Juweliers am Puls der Zeit bewegt. Uhren werden inszeniert statt nur präsentiert, wie zum Beispiel die Diver Collection von Bell&Ross. Mit dem Sinn für den ausgefallenen Geschmack seiner Kunden, bietet das Juweliersgeschäft einige Exemplare der stark limitierten Jubiläumsuhr von Porsche, zum 70. Geburtstag, an.

Klassiker wie Tag Heuer, Montblanc, Junghans, Union Glashütte oder Longines sind immer auf Hochglanz poliert. Wie alle der Geschäfte der SCHLOSS-

PASSAGE ist Jensen Juweliers auch auf die einzelnen Familienmitglieder eingestellt. Junger Schmuck, wie DoDo und Michael Kors, erwachsenere Marken wie Pomellato, Bron und Crivelli bieten eine Bandbreite an Geschenkideen, die die Augen strahlen lassen.

Der überaus freundliche und engagierte Service der Juweliers ist bereits, über Grünwald hinaus, bekannt. Außer den Umarbeitungen sind auch Reparaturen, Ohrlochstechen und neue Lederarmbänder für die Lieblingsuhr im Repertoire. Glanz ist vielleicht nicht immer Gloria. Bei Jensen Juweliers ist allerdings tatsächlich alles Gold, was glänzt. An erster Stelle der glänzende und persönliche Service.

**Öffnungszeiten**  
Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-13.30 Uhr

**JENSEN JUWELIERS**  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 641 46 10



**JENSEN**  
Juweliers  
Grünwald

Schlossstrasse 14b • 82031 Grünwald  
089-6414610 • info@jensen-juweliers.de

Reparaturen von Uhren und Schmuck • Batteriewechsel bei Uhren aller Fabrikate  
Ankauf von Altgold (Schmuck, Uhren, Münzen – neu und gebraucht)  
Schmuck-Umarbeitung im eigenen Atelier



Bell & Ross



## Geschenke auspacken?

Machen Sie rechtzeitig Ihren Termin für eine Maniküre. Das H&H Nagelstudio im Obergeschoss der SCHLOSSPASSAGE freut sich auf Ihren Anruf! Beachten Sie die

NEUE TELEFONNUMMER:

089 21562228



## Banxx Billards feiert mit Ihnen Weihnachten

Im Banxx Billards gibt es noch Möglichkeiten Ihre Weihnachtsfeier zu feiern. Gerne werden Sie bei der Planung unterstützt. Wer seine Weihnachtsfeier z. B. bei Osteria Eboli gebucht hat, ist danach auch herzlich willkommen im Banxx bei einer Runde Pool Billard oder am Dart den Abend ausklingen zu lassen. Das Banxx kann für verschiedenste Anlässe angemietet werden wie z. B. Veranstaltungen, Jubiläen und Geburtstage.

Der Loungebereich lässt sich je nach Anlass individuell gestalten. Sehr begehrt sind auch unsere Kindergeburtstage ab 10 Jahren mit Billardspielen und Pizza essen. Die Bundesliga und Champions League kann in der Sky Sports Bar im Banxx auf einer großen Leinwand verfolgt werden. Selbstverständlich ist für Getränke und Speisen gesorgt. Außer Softdrinks, Bier und Wein gibt es auch Longdrinks sowie

Hugo, Aperol Spritz und andere Erfrischungen. Am 24. Dezember findet ab 22:00 Uhr, wie jedes Jahr, die legendäre Weihnachtsfeier statt und alle sind wieder herzlich willkommen. Wegen der hohen Nachfrage wird um Reservierung gebeten!

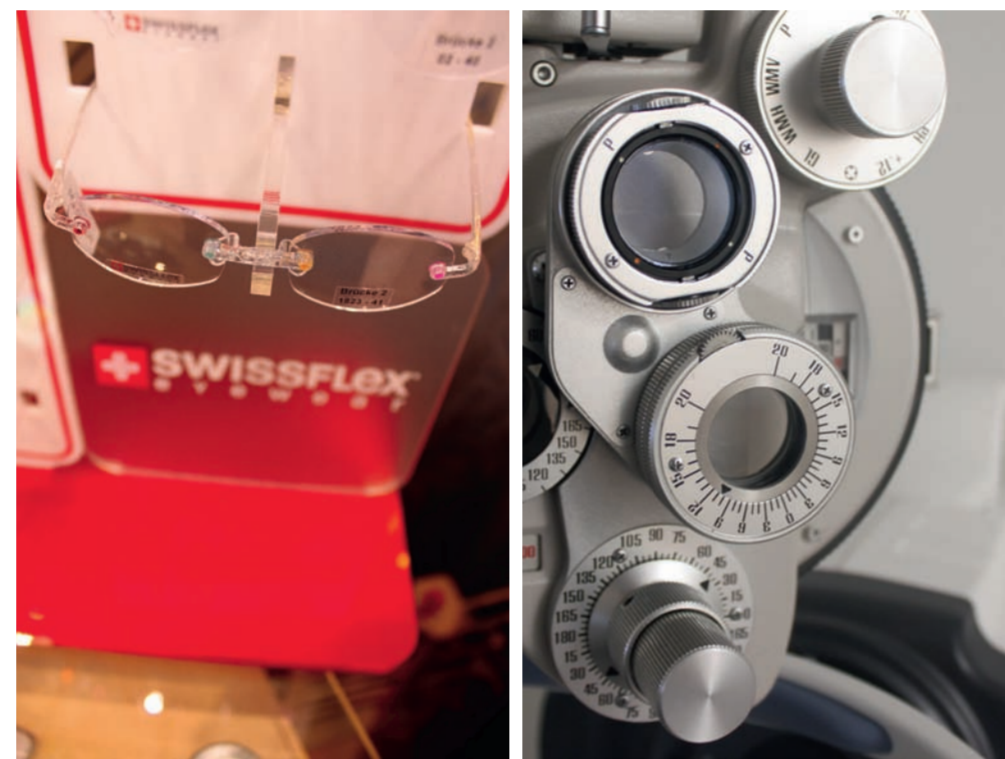
Die Winteröffnungszeiten sind Mo - So, 18 Uhr - 1 Uhr. An Silvester, dem 31. Dezember, ist geschlossen und am 1. Januar

wieder für Sie geöffnet. Falls Sie Interesse haben, reservieren Sie bitte unter folgender Nummer: 089 641 47 58 (ab 18 Uhr erreichbar) oder per E-Mail info@banxx.de

**BANXX BILLARDS**  
SCHLOSSPASSAGE, UG  
TEL. 089 641 47 58

Das Banxx Billards bietet mit seinem Loungebereich den geeigneten Rahmen für eine Weihnachtsfeier, Geburtstagsparty oder einen entspannten Billard Abend.





## Brille auf Klick oder haben Sie einen Augenblick?

Auf die Frage was Optik Augenblick auszeichnet, antwortet Robert Polzschuster mit klarem Blick: „Wir haben so eine breite Auswahl, die Kunden kommen sogar extra aus der Stadt hier raus.“ Hier raus, damit meint Herr Polzschuster die SCHLOSSPASSAGE im Herzen von Grünwald. Man könnte vermuten, es liegt vielleicht an der großen Auswahl internationaler Marken wie zum Beispiel Tom Ford, Gucci, Prada. Da es diese aber auch in der Stadt gibt, gehen wir davon aus, dass es an dem überaus freundlichen und individuellen Kundenservice liegt. Herr Polzschuster und Frau Jung-Puchner betreiben Optik Augenblick seit 20 Jahren in Grünwald. 10 Jahre davon in der SCHLOSSPASSAGE. Außer den internationalen Marken findet man hier auch die Nischenprodukte, zum Beispiel götti. Ein Garant für extrem gute Qualität und Passform. SWISSFLEX, sehr geeignet für Babys und Kinder, fast unkaputtbar und extrem leicht. Brillen für den Wintersport können hier bei Optik Augenblick als Sportbrille mit indivi-

dueller Stärke angefertigt werden. Man nehme dazu Brillen von Oakley, Adidas oder Maui Jim. Wer einmal nicht ganz klar sieht, kommt einfach vorbei und verabredet einen Termin für einen Sehtest. Die Messmaschinen sind überaus hochwertig und die Messtechnik somit immer auf dem neuesten Stand. Brillenreparaturen, die heutzutage nicht mehr zum Repertoire eines jeden Optikers gehören, sind hier eine Selbstverständlichkeit. Im Untergeschoss des Geschäfts befindet sich die Werkstatt. So können die Mitarbeiter schnell auf eine Anfrage reagieren. Eine persönliche Ansprache ist vielen sehr wichtig und nur so kann eine Kundenkartei wachsen, um erstklassigen Kundenservice zu garantieren. Also: Augen auf beim Brillen Kauf! **Öffnungszeiten:** Mo - Fr, 9.30 - 18 Uhr, Mi u. Sa, 9.30 - 13 Uhr

**OPTIK AUGENBLICK  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 64 91 47 30**

## Den Alltag abheften und die Feiertage highlighten

Bei Peter Kampli finden Sie neben dem großen Sortiment an Schreibwaren auch Geschenkverpackungen, Geschenkkarten und eine Vielfalt an Stiften um diese mit lieben Worten zu beschriften. Eine gern gekaufte Karte mit dem Motiv der Grünwalder Burg, handgezeichnet auf einem roten oder grünem Papier, ist ab sofort erhältlich. Weihnachtsdekoration, Kerzen, Kalender, Bastelartikel und Adventskalender finden Sie bei Kampli in vielen Designs. Ausserdem hat Kampli sein Sortiment erweitert: Spielsachen, Brettspiele und Baby Spiele sind nun auch hier zu finden.



**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 8.30 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr

**PETER KAMPLI  
SCHLOSSPASSAGE, OG  
TEL. 089 641 24 90**

## Die kalten Tage können kommen: Wellness für zu Hause

Gesundheitshaus Samberger setzt verstärkt auf Wohlfühlprodukte



Die Kullisse gibt's nicht zum Mitnehmen – wohl aber viele Artikel, die der Entspannung dienen

„Cocooning“ ist im Trend. Was übersetzt „verpuppen“ oder „sich einspinnen“ bedeutet, bezeichnen Forscher als Tendenz, sich in die eigenen vier Wände zurückzuziehen. So werden heute immer mehr Wellnessprodukte für zu Hause nachgefragt und verkauft. Eine Entwicklung, die sich auch bei der Paul Samberger GmbH bemerkbar macht. „Besonders dann, wenn das Schmutdelwetter wieder so richtig an Fahrt aufgenommen hat, fragen unsere Kunden vermehrt Produkte nach, die wärmen“, berichtet Karoline Holtz, Leiterin der Filiale in Grünwald und erklärt weiter: „Viele gehen für eine Infrarotbestrahlung nicht mehr zur Massagepraxis, sondern kaufen sich ein entsprechendes Gerät bei uns – und können es dann verwenden, wann immer sie wollen.“ Doch nicht nur Wärmelampen stehen in der aktuellen Saison bei Samberger hoch im Kurs. Auch Sanitätshaus-Klas-

siker wie Fußwärmer, Heizkissen oder dicke Kuschelsocken gehen vermehrt über den Ladentisch. Dazu gesellen sich technische Neuheiten, beispielsweise Aroma-Diffuser mit Ultraschall-Technologie. „Das sind Farbwechsellampen, die einen mikrofeinen Duftnebel dezent im Raum verteilen“, sagt Holtz. „Aroma-Diffuser kennt man vom Wellness-Urlaub. Die gibt's inzwischen zu einem attraktiven Preis auch für daheim.“ Gerade solche Produkte machen das eingangs erwähnte Cocooning immer populärer. Und die Mitarbeiter der Paul Samberger GmbH wissen aus Erfahrung, mit welchen Mitteln sich der heimische Wellnessfaktor noch weiter steigern lässt. Damit einem gemütlichen Rückzug ins Private nichts im Wege steht.

**GESUNDHEITSHAUS SAMBERGER  
SCHLOSSPASSAGE, OG  
TEL. 089 51 77 77-190**

## Professionelles Make-up für jeden Anlass



Die Weihnachtsfeier mit den Kollegen, das Familienessen an Heiligabend und die Silvesterparty mit Freunden oder die eigene Hochzeit – gerade für die besonderen Anlässe im Jahr möchten wir uns ein wenig mehr aufhübschen. Unsere Visagisten Sabina Lachowski, Nina Küfner und Richard Martin kreieren Ihnen ein persönliches, makelloses Tages-, Abend- oder Braut-Make-up, das ganz individuell auf Ihren Typ abgestimmt wird. Lassen Sie sich von uns / vom Parfümerieteam perfekt in Szene setzen! **Besondere Marken runden das Sortiment ab** Jedes der 24 Wiedemanngeschäfte hat ein breit gefächertes und dennoch individuelles, liebevoll ausgewähltes Sortiment – so auch die Filiale in der SCHLOSS-

PASSAGE Grünwald. Neben gängigen Klassikern finden Sie in der Parfümerie Wiedemann in Grünwald exklusive und außergewöhnliche Duftmarken wie Bond No. 9, Chopard, Creed, Eto, Tom Ford, Serge Lutens oder auch nachhaltige und einzigartige Pflegemarken wie A4 Cosmetics oder ByNight, die nur an ausgewählten Standorten erhältlich sind. Entdecken Sie außerdem eine bezaubernde Vielfalt an Modeschmuck, Taschen oder Home-Accessoires – für ein besonderes und einzigartiges Einkaufserlebnis. **gruenwald@parfumerie-wiedemann.de**  
**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 9 - 18.30 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr

**PARFÜMERIE WIEDEMANN  
SCHLOSSPASSAGE, EG+OG  
TEL. 089 / 64914945**

## SCHENKEN SIE Wellness

**WERKMEISTER  
Kuschelsocken**

- für kalte Tage
- zum Wohlfühlen
- waschbar bis 40°

**8,40**

**BOSO  
Infrarotlampe**

- ideal bei Verspannungen
- fördert die Durchblutung
- langlebiges Leuchtmittel

**27,90**

**PROMED  
Aroma-Diffuser**

- mikrofeiner Duftnebel
- Ultraschall-Technologie
- 5-fach Farbwechsel
- energiesparend

**39,95**

**BEURER  
Heizkissen**

- Limited Edition
- Reglerbeleuchtung
- Abschaltautomatik
- 44 x 33 cm

**29,99**

**BOSO  
Fußwärmer**

- körpergerechte Form
- Abschaltautomatik
- Teddyfutter
- waschbar

**44,90**

**Geschenk-Gutscheine**

- in beliebiger Höhe
- für alle unsere Häuser

**Unser Tipp**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SANITÄTSHAUS Grünwald · Schloßstraße 14b  
SANITÄTSHAUS Laim · Landsberger Straße 203  
SANITÄTSHAUS Moosach · Dachauer Straße 272  
SANITÄTSHAUS Solln · Sollner Straße 67



## Mediterrane Feinkost

Seit April 2017 ist Feinkost Cardia in neuen Händen: Herr Papoutsopoulos und Frau Huber sind die neuen Inhaber und möchten sich bei Ihnen für Ihre langjährige Treue herzlich bedanken – auch im Namen des Vorbesitzers. Herr Cardia ist mittlerweile im Ruhestand in Griechenland und genießt dort seine Familie, die Sonne und insbesondere natürlich die Enkel!

Herr Papoutsopoulos, gebürtiger Grieche, seit 1963 in München und Frau Huber haben das Café im deutschen Museum geführt und möchten nun Cardia's Qualitätsstandard halten und die Auswahl des mediterranen Angebots weiter ergänzen. Dies geschah bereits mit dem mehrfach prämierten Olivenöl Ladi Biosas aus Griechenland. Ein hochwertiges natives Olivenöl aus biologisch angebauten Olivenhainen. 2018 gewann das Öl Silber unter 1.000 eingereichten Ölen aus 27 Ländern. Das Angebot, spezialisiert auf italienische Feinkost, wurde erweitert und deckt nun

den mediterranen Raum ab. Geschenkkörbe und Partyservice können, wie gewohnt, für private Feiern oder Firmenevents, bestellt werden. Saisonale Spezialitäten werden regelmäßig zur Verköstigung angeboten, zum Beispiel spanischer Schinken in der Vorweihnachtszeit. Immer Samstags wird ein Produkt gratis zum Probieren für Sie bereitgestellt.

Da freut man sich auf die verlängerten **Öffnungszeiten** an den kommenden Samstagen vor Weihnachten: Am 1., 8., 15., 22. Dezember wird Cardia Feinkost bis 16 Uhr für Sie geöffnet sein.

Genießen Sie gemeinsam mit Ihren Freunden und der „familia“ die Vorweihnachtszeit bei einem Panettone von Cardia. Es ist zu empfehlen, Ware für Weihnachten telefonisch oder auch persönlich vorzubestellen – damit Ihre Wünsche auch in Erfüllung gehen!

**FEINKOST CARDIA  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 641 48 57**



## Tierpflege für Fell und Herz

Vergessen Sie nicht im Winter auch Ihren vierbeinigen Freund mit einer ausgewogenen Ernährung gesund und fit zu halten. Ein Nahrungsergänzungsmittel als Mineral- und Vitaminkur, getrocknetes Gemüse oder Rote Beete in Form von Leckerlis unterstützen die Abwehrkräfte Ihres treuen Begleiters.

Achten Sie darauf vor dem Spaziergang die Pfoten zu pflegen vor spitzen Kieselsteinen und besonders Salz, das im Winter auf den Straßen liegt.

Wenn der Fellfreund nach einem Spaziergang glücklich und schmutzig vor der Haustür steht, zögern Sie nicht ihn mit einem Shampoo wieder sauber zu bekommen. Hierbei geht es nicht nur um den Dreck, sondern auch um das Salz an den Pfoten. Ein mildes Bio Shampoo aus einer Manufaktur aus Frankreich (Biogance, extrem Outdoor Control) lässt das Fell wieder glänzen.

Danach kuschelt man den Hund in eine warme Decke, die von Dogs&Cats extra in der EU angefertigt werden. Hunde ohne Unterfell sollten bereits vor dem Spazier-

gang von Dogs&Cats einen Regen- oder wärmenden Mantel bekommen.

Falls es das Wetter einmal gar nicht zulässt nach draußen zu gehen, gibt es natürlich jede Menge Kopfbeschäftigung für Katzen und Hunde. Verstecken Sie zum Beispiel ein paar Leckerlis in einem Teppich oder fordern Sie Ihr Tier heraus ein Leckerli aus einem Spielball herauszufischen.

Falls es Ihr Hund gar nicht mehr zu Hause aushält und mit gepackten Koffern vor Ihnen steht, bedenken Sie bitte, dass im Ausland andere Regeln gelten als bei uns in Deutschland. Zum Beispiel in Österreich ist zu beachten, dass Sie immer den EU-Heimtierausweis und den Nachweis einer gültigen Tollwutimpfung mit sich führen. Außerdem herrscht eine Leinen- und Maulkorbpflicht, die Sie für Ihre Reise vorher im Internet recherchieren sollten.

Im Auto müssen die Hunde auf der Rückbank in einem Hundebett mit Brustgeschirr befestigt werden oder in einer Transportbox transportiert gilt der Hund als ungesicherte Ladung und Sie müssen zwischen 35 und 50 € Strafe zahlen!

Zieht es Ihren Hund in die Karibik, müssen die kleinen Hunde in einer Tasche mit Anschlaggurt und festem Boden in der Kabine transportiert werden. Die großen Hunde kommen in den beheizten Frachtraum in eine Transportbox. Je nach Reiseziel müssen Sie die entsprechenden Papiere für Ihren Hund mitführen.

Wenn das alles zu umständlich ist, bleibt am besten zu Hause und genießt die Ruhe. Für die dunkle Jahreszeit gibt es leuchtende Halsbänder mit Reflektoren. Für die Betten der kleinen Vierbeiner gibt es extra angefertigte Decken mit eingnähten Kissen passend für den Kofferraum oder praktisch für den Restaurantbesuch. Eine schöne Geschenkidee auch im Hinblick auf Silvester sind die neuen Zirben Kissen aus Tirol, beruhigend für Hunde und Katzen. Für ängstliche Tiere sind Bach-Blütenkekse an Silvester zu empfehlen.

Frau Poje ist langjährige Hundebesitzerin und führt ihr Geschäft Dogs&Cats mit Herz und Verstand – Pfote auf Herz!



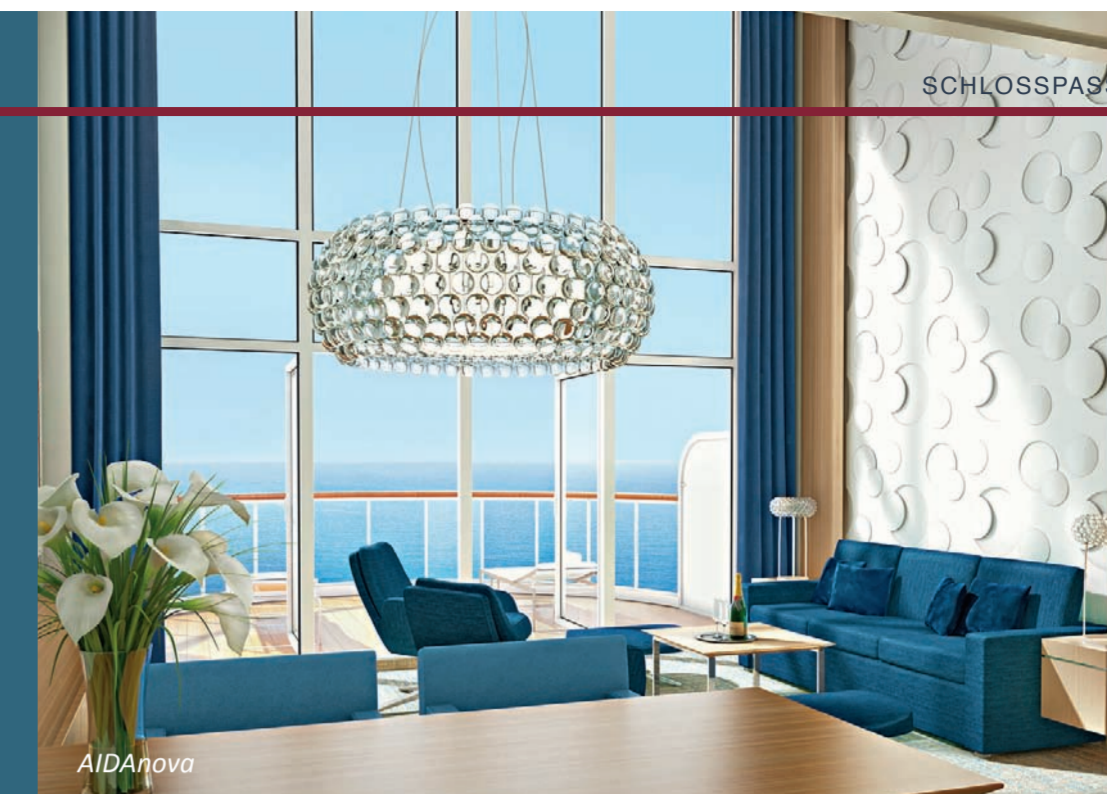
**Öffnungszeiten in der Weihnachtszeit:**  
Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 15 Uhr

**DOGS&CATS  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 55 93 13 19**



## Lassen Sie sich treiben

Die Weihnachtszeit soll ja vor allem eines sein: ruhig und besinnlich. Vielleicht ist es für viele gar nicht so ruhig in dieser Zeit, wenn Familien aufeinander treffen, das Heim hergerichtet wird für das Weihnachtsfest – da kann es schon einmal hoch hergehen. Viele träumen dann von Sommer, Sonne und Strand im Dezember. Bei TUI in Grünwald werden Träume wahr.



Buchen Sie morgens Dolce Vita, abends Savoir-vivre: einmal durch das Mittelmeer, mit Ibiza, auf der neuen „Mein Schiff 2“, eingerichtet von internationalen Designer Größen.

Die Highlights des neuen Designs: Gartenpartyambiente im Bistro „Tag und Nacht“, kubanisches Flair in der „Schau Bar“, Umgestaltung von Pooldeck, Lagune und den Außenbars. Neue Atmosphäre in den beliebten Hauptrestaurants Atlantik-Klassik und Atlantik-Mediterran. Stilvolle Einrichtung der Suiten und neue Design-Highlights in den Außenbereichen.

**Mittelmeer, mit Ibiza, April bis Juni 2019, 10 Nächte, Innenkabine, inkl. Flug, p.P. 1895 € - Premium alles inklusive.**

Eine großartige Neuigkeit und Bereicherung für die Urlaubsplanung ist die AIDAnova, die im Dezember 2018 in See sticht.

Das Besondere an der AIDAnova ist, dass es mit 100 % Flüssigerdgas betrieben wird und so die Emissionen beachtlich verringert werden. Der ökologische Ansatz wurde auch auf dem Schiff mit dem Body and Soul organic Spa verfolgt. Dieses Green cruising Projekt wurde mit dem renommierten Green Controlling Preis 2018 ausgezeichnet.

Eine elftägige Schiffsfahrt auf der AIDAnova durch den Atlantik und das Mittelmeer, von Gran Canaria nach Mallorca, kostet Sie in der **Innenkabine 1475 €, Meerblickkabine 1890 € und Balkonkabine 2140 € p.P., inkl. Flug. Buchen Sie bis zum 2. 5. 2019 und sparen Sie bis zu 225 € p.P.**

Grün bleibt es auch im nächsten Insider Tipp von Ulf Meisler, Leiter von TUI Grünwald. Das Baumhaus Hotel My Arbor, ein

Plose Wellness Hotel in Brixen, Südtirol/Dolomiten, am 1. Mai 2018 eröffnet. Hier wohnen Sie in San Leonardo, in 350 m Entfernung von der Seilbahn Sant'Andrea, die Sie ins Skigebiet Plose bringt. Skifahren, Wandern, Biken oder Wellness, Sie entspannen in Designsuiten aus Naturholz und edlem Mobiliar. Gourmet-Menüs im hauseigenen Restaurant und ein ca. 2.500 qm großer Wellnessbereich mit Infinity-Pool und Saunalandschaft samt Panoramasauna sind nur einige der Gründe, die diesen Urlaub einzigartig und ungemein erholsam machen werden.

Genau das richtige für die graue Zeit. **Drei Nächte für zwei Personen, 25. Januar, für 482 €/Halbpension, 376 € mit Frühstück.**

Ob last minute an den Badestrand, auf großer Kreuzfahrt, entspannt im Well-

nesshotel oder ganz individuell an einem exotischen Traumziel – lassen Sie sich doch bald einmal von unserem vielfältigen Reiseangebot inspirieren!

**Öffnungszeiten**  
Mo-Fr 9.30 - 18 Uhr, Sa 10-13 Uhr

**TUI REISEBÜRO  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 649 62 10**



## Auf der Suche nach dem perfekten Nikolausstiefel?

nicht nur modisch aus, sie sind auch was-serabweisend und halten durch die Daunenfüllung die Füße mollig warm“, so Angelika Grasse.

Das Schuhgeschäft mit der langen Familientradition (seit 1972) legt bei der Auswahl seiner Lieferanten Wert auf möglichst familiär geführte Schuhhersteller. Ein schönes Beispiel dafür bieten die wunderbaren Schuhe der italienischen Marke VERDECCHIA. Die Augen von Frau Grasse leuchten, wenn sie von dem Besuch in der Manufaktur berichtet. Dort werden die Schuhe in Handarbeit ausschließlich mit hochwertigen, natürlichen Materialien gefertigt und bieten dadurch dauerhaften Tragekomfort. Mit der seit 1964 familiengeführten Manufaktur VERDECCHIA hat das shoez eine langjährige, persönliche Beziehung. Dadurch konnte Frau Grasse bereits einige Verbesserungsvorschläge aus Erfahrungen und Rückmeldungen ihrer Stammkunden einbringen und umsetzen lassen. So profitieren alle von den persönlichen Bindungen,

die es nur in einem Fachgeschäft geben kann.

Eine weitere Tradition wird es auch dieses Jahr wieder in der Adventszeit im shoez geben: Die LEGOSTADT! Seit einigen Jahren verwandelt sich eine ganze Schaufensterfront in eine von der gesamten Familie liebevoll aufgebauten und beleuchteten

Stadt aus Legosteinen. Unzählige Figuren und Fahrzeuge sind zu entdecken und viele kleine und große Szenen lassen den Betrachter staunen und schmunzeln. Beim damit verbundenen Advents-Suchspiel wird jeden Tag eine andere Figur in der Stadt gesucht. Wer sie findet wird im Geschäft mit einer kleinen, süßen Überraschung belohnt. Ab dem ersten Advents-samstag steht die Stadt wieder bereit. Wir sind schon sehr gespannt!

So ist es schön zu sehen, dass es unverändert familiär geführte Geschäfte mit Tradition wie das shoez gibt, das seit Jahrzehnten große und kleine Füße „be-

sohlt“. Frau Grasse mit Ihrem Team freut sich auf Ihren Besuch!

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 9.30 - 18 Uhr, Sa 9.30 - 14 Uhr

**SHOEZ  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 / 6411310**

Jedes Jahr um die gleiche Zeit stellen sich weltweit vor allem Kinder die Frage: Gibt es den perfekten Stiefel für den Nikolaus? Wir denken schon! So ist, besonders für den 6. Dezember, die Füllmenge für Süßigkeiten und kleinen Überraschungen ein wichtiges Kriterium. An allen anderen kalten Tagen sollte der Stiefel den Träger weder bei hohem Schnee noch bei Eisglätte und Schneematsch im Stich lassen und für trockene, warme Füße sorgen. Für all dies bietet der bewährte KAMIK Stiefel die ideale Lösung! Im shoez findet der Nikolaus, sowie alle Grünwalder ein breites Angebot in den Größen 18-47. Zusätzlich hat die Inhaberin des shoez seit diesem Jahr auch die tollen Winterstiefel der bekannten Marke Dachstein aufgenommen. „Die Dachstein Stiefel sehen durch den hochwertig verarbeiteten Steiner-Loden



*Neu: Dachsteinstiefel,  
Wasser abweisend und  
elegant*



**shoez**  
shoez - junge mode & kidz  
Schloßstr. 14 A, 82031 Grünwald  
www.schuhe-gruenwald.de  
info@schuhe-gruenwald.de

**SCHLOSSPASSAGE**  
Mo - Fr 9.30 - 18.00 Uhr  
Advents-Sa 9.30 - 16.00 Uhr  
Telefon: 089 - 641 13 10

**PANAMA JACK für Damen und Herren**

## Ach, Du heilige Nacht!

Stehen Sie an Heilig Abend vor dem Weihnachtsbaum und denken sich "Jetzt sieht der Baum schon wieder besser aus als ich?" Wir haben mit Frau Manuela Pilz gesprochen, unser Modeengel aus dem ersten Stock der SCHLOSSPASSAGE.

**SP: Weihnachten steht vor der Tür. Was raten Sie Ihrer Kundin, damit es nicht heißt „Alle Jahre wieder?“**

**MP:** Zunächst einmal sollte man den Ablauf gut planen. Gehen Sie vor dem Fest noch in die Kirche und möchten sich aus Zeitgründen danach nicht noch einmal komplett umziehen, wählen Sie ein „Basic“, z. B. das kleine Schwarze, aller-

**Strickware? Eher klassisch elegant oder darf es auch mal etwas Ausgefalleneres sein?**

**MP:** Alles ist erlaubt. Sowohl Muster, als auch Farbe. Es darf auch bunt sein und knallen! Neben den klassischen edlen Cashmere-Pullis in uni, bietet unser Lieblingslabel „Esisto“ auch modischere Styles, wie z.B. einen Hoodie aus Cashmere. Hier trifft Luxus auf sportlich. Auch das Farbspektrum wird sehr schön bedient. Royalblau, hellblau und hellgrau. Eine tolle Farbkombination. Ganz neu haben wir auch das Label „1 is not enough“. Eine edle Cashmere Kollektion, bei der die Cashmere Wolle aus einer verifiziert



Esisto

eine Skinny Jeans oder ein körperbetontes Oberteil, sonst wird der Look zu voluminös. Gegensätze ziehen sich besonders an: Weites passt zu Schmalen, Transparentes zu Blickdichtem, Romantisches zu Rockigem, feinere Materialien wie Seide und Chiffon zu Derberem, wie Strick, Leder und Fake Fur.

**SP: Die It-Farbe dieses Jahr?**

**MP:** Jedes halbe Jahr fasst das Farbinstitut Pantone die Trendfarben der Saison in seinem „Fashion Colour Report“ zusammen. Für diesen Herbst/Winter sind dies z.B. ein warmes Orange. Diese typische Trendfarbe darf diese Saison nicht fehlen! Gelb: neonfarben bis hin zum kühlen Sonnengelb. Petrol: klassisch, edel und extravagant, als Mischfarbe aus Türkis, Blau und Grün. Pink vertreibt in diesem Herbst/Winter jeden Anflug von Wintertristesse. Als Komplett-Look ein sicherer Garant. Nicht nur im Sommer der Hit: Blau in all seinen Schattierungen. Vor allem Royalblau einfach zu kombinieren und weniger hart als Schwarz ist Dunkelblau. Besonders schön ist die Kombi mit Bordeaux, Grau oder Camel. Auch Lila und Rot sind Tonangeber für diese Saison.

**SP: Wie sieht es aus mit Mustern für den Winter 2018? Da kann man ja schnell mal daneben greifen und landet in der Verkleidungskiste.**

**MP:** Um die klassisch uni Hosen etwas lebendiger zu machen, behilft man sich mit Blumenprint, Dschungelprint, klein- oder großkariert Glencheck oder Animalprint.

**SP: Manche entschließen sich Weihnachten „outzulesen“. Bei Familien, im Hotel oder im Ferienhaus. Gibt es ein Accessoire oder ein Kleidungs-**



dings mit einer wärmenden, blickdichten Strumpfhose und eleganten Stiefeln. Es kann aber auch eine knallige Farbe sein, die Ihnen Spaß macht. Das kombinieren Sie mit einer eleganten Strickjacke, Bolero, einem Tuch oder Schal. Dazu Schmuck – entweder ein Paar Hingucker, wie große Ohrringe und eine Kette oder eher klassisch und zurückhaltend. Dazu den passenden Mantel, lang oder kurz, je nach Witterung.

Nachdem Sie wieder zu Hause angekommen sind, tauschen Sie die Strümpfe in elegante nudefarbende, wechseln die Schuhe in High-Heels oder Pumps, und befreien sich von den warmen Jacken und Schals.

**SP: Wohin geht denn der Trend in**

nachhaltigen Ressource aus der Mongolei stammt. Tolle Styles! Auch GUSTAV bietet noch kleine modische Strick-Highlights, wie z.B. einen Poncho-Pulli mit Strickstulpen.

**SP: Wie sieht das winterliche Outfit aus? Acht Stunden Büro und danach noch Geschenke einkaufen, auf den Weihnachtsmarkt oder auf die Weihnachtsfeier der Firma. Ein Wechselbad der Temperaturen, und schlimmstenfalls, der Elemente.**

**MP:** Dafür bietet sich bestens der Lagen-Look, auch Layering genannt. Also das Tragen mehrerer Kleidungsstücke übereinander. Das hält warm und kann nach Bedarf an- oder ausgezogen werden! Ein schmales Basic ist zu empfehlen, sei es



**stück, das die Tage hindurch immer wieder zum Einsatz kommen kann und so auch Platz im Gepäck spart?**

**MP:** Dafür gibt es Kleidungsstücke in der sogenannten „Koffer-Qualität“, sprich leicht, platzsparend und knitterfrei. Ich empfehle die Blazer, Hosen und Kleider von „Penn & Ink.“ oder „Au Soleil“. Knitterfrei und super bequem. Dann ist auch noch Platz für einen dick gestrickten Cardigan, der das ganze Outfit noch wohlgiger macht.

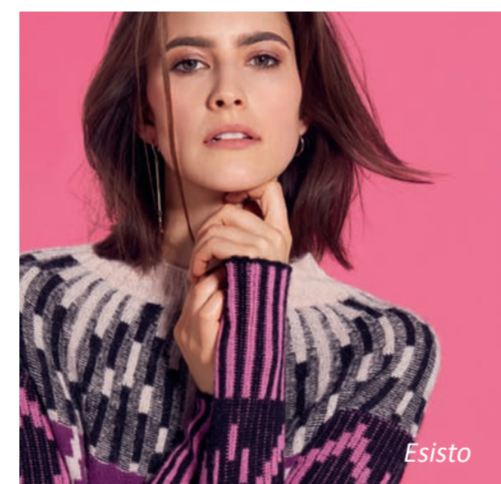
**SP: Vielen Dank für Ihre modischen Tipps, Frau Pilz! Man merkt Sie sind mit Freude dabei und empfehlen den Kunden immer das Passende!**

**MP:** Das stimmt, das ist meine „Mission“. Deswegen auch der Gutschein über 20€ – mein Geschenk an Sie! Frohe Weihnachten!

**Öffnungszeiten**

Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr

**FRAUENSACHE  
SCHLOSSPASSAGE, OG  
TEL. 089 69 37 91 12**



Esisto

## Schokolade mit Sahne lässt keinen kalt!



**Bereits im November hat die l'Angolo Bar ihre Speisekarte, mit warmen und herzhaften Gerichten, erweitert.** Während der kalten Jahreszeit gibt es Kürbis- und Pilzsuppe, Pasta mit Steinpilzen und heiße Getränke. Ab Dezember gibt es Glühwein, mit ausschließlich italienischem Wein, Crêpes und glasierte Mandeln. **Seit 1. November kann bei l'Angolo von 9 bis 11 Uhr auch gefrühstückt werden.** Es gibt drei verschiedene Variationen: Frühstück Italia, Fitness Frühstück und Deutsches Frühstück.



**Frühstück Italia:** ein süßes und ausgewogenes Frühstück, um den Tag besser zu genießen!

**Fitness Frühstück:** ein gesundes und eiweißhaltiges Frühstück, perfekt für jeden Sportler!

**Deutsches Frühstück:** ein reichhaltiges und Energie geladenes Frühstück, um mit den kalten Tagen fertig zu werden!

l'Angolo bietet täglich zwischen 12 und 14.30 Uhr eine Auswahl an warmen Pastagerichten. Telefonisch können die Gerichte



bestellt und abgeholt werden. Auch an Silvester ist die l'Angolo Bar geöffnet, um das neue Jahr zusammen mit Ihnen zu feiern!

**Neue Winteröffnungszeiten:**

Mo - Fr 8 - 21 Uhr, Sa 9 - 21 Uhr,

So 11 - 21 Uhr

**L'ANGOLO  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 32 49 99 87**

## Hartes Training leicht gemacht!

In diesem Jahr öffnete das NOU Performance Trainingszentrum seine Pforten für alle Münchner und internationalen Profifußballer. Die Trainer von NOU bieten einen einzigartigen Stil des personalisierten Trainings an. Dabei sind Stammgäste von Bayern München Javi Martinez und Rafinha. Angeboten werden auch Gruppentrainings mit Arbeitskollegen und Amateurfußballmannschaften, Familien und Nichtsportler auf der Suche nach einem besseren Lebensstil. Das NOU Performance Team genießt es, seinen Kunden dabei zu helfen, sich besser und

stärker zu fühlen durch funktionelles Training. Aussichten für das kommende Jahr: Im Sommer wird wieder der NOU Running Club gehostet. Der Bau eines NOU Fitnessstudios und die Einführung von Online-Trainingsmitgliedschaften. Vor Ort setzt sich NOU für die Kollaborationen mit der SCHLOSSPASSAGE, dem FFC Wacker München und der Fußballschule Grünwald ein.

Jetzt, da der Winter beginnt, ist es an der Zeit, darüber nachzudenken, wie man während der kälteren Jahreszeit aktiv bleibt. Andre, Personal Trainer von NOU Per-

formance, zeigt drei effektive, einfache Übungen, damit Sie sich im Winter wohler und stärker fühlen. Diese Übungen konzentrieren sich auf die Stärkung Ihres ganzen Körpers, um Ihre Bewegungen zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Sie können diese Übungen in den Bergen, zu Hause oder natürlich im NOU Performance Trainingszentrum machen. Wenn Sie sich in den Wintermonaten fit halten möchten, besuchen Sie NOU Performance und genießen Sie ein kostenloses Training! Es ist eine großartige Möglichkeit, Training, Team und Fitness

Studio kennen zu lernen. Das Team von NOU Performance hilft Ihnen gerne dabei, Ihre Ziele zu erreichen und ein fitteres, kraftvolleres Leben zu genießen!

**Wenden Sie sich für Ihr erstes kostenloses Training an NOU Performance:**

info@nouperformance.com

SCHLOSSSTRASSE 14 a

82031 GRÜNWALD

www.nouperformance.com

**NOU PERFORMANCE  
SCHLOSSPASSAGE, OG  
TEL. 01516 423 4232**

**Trainings-Tipps:** Immer aufwärmen, bevor Sie diese Übungen machen. Machen Sie diese Übungen 2-3 Mal pro Woche, um Ergebnisse zu sehen. Machen Sie die

Bewegungen kontrolliert und langsam. Wenn Sie auf einem oder beiden Füßen stehen, stellen Sie sicher, dass Ihre gesamten Sohlen auf dem Boden sind. Hal-

ten Sie Ihre Brust offen und schauen Sie nach vorne. Halten Sie Ihre Knie immer leicht gebeugt und in Übereinstimmung mit den entsprechenden Beinen. Richten

Sie Ihre Knie niemals vollständig aus und erlauben Sie ihnen nicht, sich nach innen oder außen zu bewegen. Wenn erhöht, beugen Sie Ihre Füße.

### SEITLICHE AUSFALLSCHRITTE MIT WIDERSTANDS- BAND



Wickeln Sie ein Widerstandsband um Ihre Oberschenkel, direkt über Ihren Knien. Wenn Sie die Schwierigkeit erhöhen möchten, legen Sie ein Widerstandsband um Ihre Oberschenkel und ein weiteres Widerstandsband über Ihre Knöchel. Beginnen Sie im Stehen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt und die Brust offen. Machen Sie langsam einen großen Schritt mit Ihrem rechten Fuß schräg nach vorne.

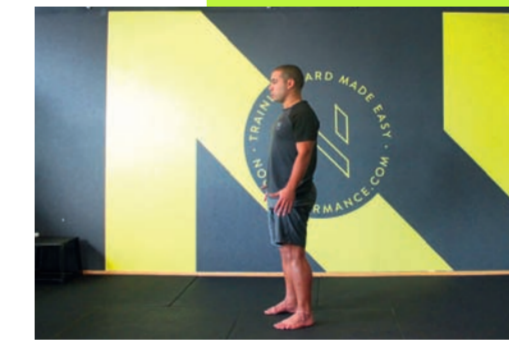


Wenn Sie auf Ihrem rechten Fuß landen, sollten Sie sich in einer Longierposition befinden. Beide Knie sollten leicht gebeugt und in ihrer Position fest sein. Halten Sie diese Position für eine Sekunde.



Dann machen Sie die gleiche Bewegung mit Ihrem linken Fuß vorwärts. Ihr linkes Bein bewegt sich diagonal und nach links. Wiederholen Sie diese Bewegungen 10 Mal.  
**Tip:** *Bewegen Sie Ihre Arme in Verbindung mit Ihren Beinen, als würden Sie rennen.*

### SQUAT JUMP



Beginnen Sie im Stehen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt und die Brust offen.



Senken Sie Ihren Oberkörper ab, als würden Sie auf einem Stuhl sitzen. Stoppen Sie und halten Sie die Position, wenn Sie einen 90-Grad-Winkel (oder vorher) mit Ihren Beinen erreichen. Bringen Sie Ihre Arme nach vorne, um das Gleichgewicht zu halten. Halten Sie diese Position für eine Sekunde.



Springen Sie hoch. Kommen Sie vorsichtig wieder auf Ihre gesamte Fußsohle. Pausieren Sie für eine Sekunde und bewegen Sie sich wieder flüssig in die Kniebeuge. Wiederholen Sie dies 10 Mal.  
**Tip:** *Benutzen Sie Ihre Arme, um Ihren Sprung explosiver zu machen. Wenn Sie hochspringen, zwingen Sie Ihre Arme runter.*

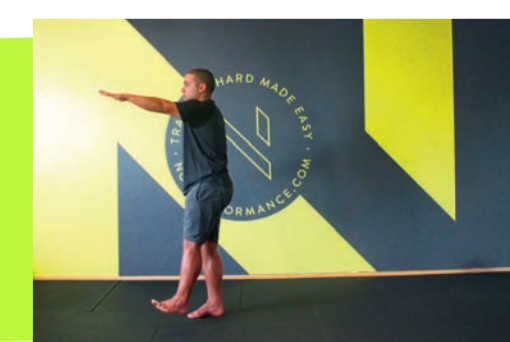
### FRONT LEG SWINGS



Beginnen Sie im Stehen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt und die Brust offen. Strecken Sie Ihren rechten Arm vor Ihrem Körper aus.



Treten Sie Ihr rechtes Bein in der gleichen Linie wie Ihren Arm vor Ihren Körper. Das Ziel ist es, Ihre Finger zu berühren. Sobald Sie Ihre Finger berühren oder so hoch wie möglich treten, ...

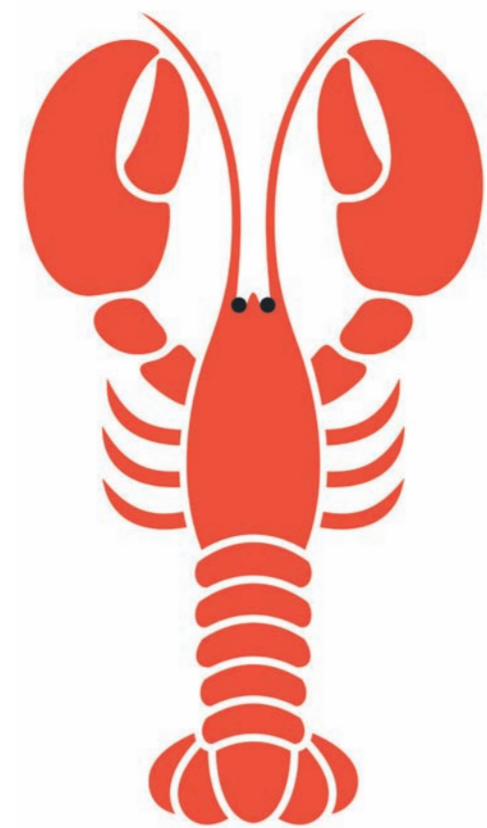


... bringen Sie Ihr rechtes Bein zurück in die Ausgangsposition. Berühren Sie jedoch nicht mit Ihrem rechten Fuß den Boden – halten Sie ihn hoch. Halten Sie diese Position für eine Sekunde, dann treten Sie Ihr rechtes Bein wieder zu Ihrer rechten Hand zurück. Wiederholen Sie dies 10 mal pro Bein.

**Tip:** *Stellen Sie sicher, dass Ihr schwingendes Bein so gerade wie möglich ist. Halten Sie Ihren schwingenden Fuß gebeugt. Halten Sie Ihre Hüften in der gleichen Position und versuchen Sie nur Ihr schwingendes Bein zu bewegen.*



**Jetzt  
zuzuschnappen**



Zurzeit gibt es frische Muscheln und frische Austern.

**FIT IST, WER FISCH ISST!**

**AM MONTAG, HEILIG ABEND**  
kochen wir für Sie ganz frisch  
**HUMMER & LANGUSTEN-SCHWÄNZE**  
und bereiten sie servierfertig vor!

1974 **ROITNER** 2018  
FISCH UND MEHR

SCHLOSSPASSAGE GRÜNWALD  
Tel.: 089 - 641 39 41  
Dienstag bis Freitag: 9 - 14 Uhr und 15 - 18 Uhr  
Samstag 9 - 13 Uhr

ABHOLBEREIT  
10-12 UHR

Wir bitten um rechtzeitige Bestellung bis Donnerstag, 20.12.2018, und wünschen Ihnen ein Frohes Fest!

Fit ist, wer Fisch ist. Das Mantra von Roitner, Fisch und Mehr, bewährt sich schon seit Jahrzehnten. Um die Kundschaft fit und gesund zu halten, gibt es täglich frische Fischgerichte zum Mitnehmen, Garen und Servieren für zu Hause. Die vielen unterschiedlichen Köstlichkeiten vom Fisch, wie frische Salate, marinierte Filets, Spieße zum Braten, Fischpfannen, sind alle frisch vorbereitet. So können Sie nach Ihrer eigenen Zeiteinteilung unkompliziert, ohne viel Arbeit, ein schnelles und köstliches Gericht zu Hause servieren. Dieses stellen Sie vorher einfach in den Ofen, die Mikrowelle oder bereiten es in der Pfanne zu.

Der täglich wechselnde Mittagsimbiss variiert je nach tagesfrischem Angebot. Zurzeit gibt es frische Muscheln und frische Austern. Am 24.12. können Sie Hummer und Langustenschwänze, vorgekocht und servierfertig, zwischen 10 und 12 Uhr abholen. Ihre Vorbestellung wird ab sofort bis zum 20. Dezember entgegengenommen.

**Neue Öffnungszeiten:** Mo geschlossen, Di - Fr 9 - 14 Uhr, 15 - 18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

**ROITNER FISCH UND MEHR**  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 641 39 41

„Jeden Adventssamstag schalten wir das Licht aus, tauchen den Abend in heimeliges Kerzenlicht und kitzeln Ihren Gaumen mit zwei köstlichen Menüs.“

**OSTERIA EBOLI**  
macht an jedem Adventswochenende, immer Samstags ein Dinner ohne Strom

**Drei Gänge für 36 € oder vier Gänge für 48 €.**

Aber natürlich auch à la Carte wie immer. Gemütlich, mit vielen Kerzen können Sie die Vorweihnachtszeit genießen.

**OSTERIA EBOLI**  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 641 25 44

## Weihnachten – das Fest der Bücher

Das klingt nach einem Werbespruch, ist aber wirklich so. Welches Geschenk könnte in seiner Vielfalt sonst noch alle Herzen höher schlagen lassen, egal ob der Mensch unter dem Tannenbaum noch in der Wippe liegt oder sich nach seinem Arbeitsleben endlich viel Zeit zum Lesen gönnt. Und was die Buchhandlung im ersten Stock der SCHLOSSPASSAGE so besonders macht: Die Buchhändlerinnen wissen über so ziemlich jedes Buch Bescheid, kennen die Vorlieben ihrer Kundinnen und Kunden und erzählen begeistert von den letzten Lesenächten! Hier

bekommen Sie das Beste vom Buchmarkt und alle persönlichen Vorlieben werden berücksichtigt. Frau Horn hat natürlich genauso wie das ganze Team ganz persönliche Favoriten und Geheimtipps, die nicht auf der Bestseller-Liste stehen-aber auch die Bestseller gelesen, denn wie immer ist nicht alles Gold, was glänzt.

**Und jetzt ein kleiner Top-Tipp-Rundgang durch die Buchhandlung, gestaffelt für gaanz klein zu ganz groß:**

*Ashman*  
**Klopf! Klopf! Komm herein ...**  
Ein entzückend gereimtes Bilderbuch

*Alex Rühle*  
**Zippel, das wirklich wahre Schlossgespenst**  
DER Familien-Vorlesepaß ab 5

*Bell,* **Reise ins Eisland**  
Für alle Junior-Forscher/-innen ab 10 - heißen Kakao bereithalten, es wird kalt!

*Kasten,* **Save me, Save you, Save us**  
Herzklopfen für Töchter und Mütter

*Riley,* **Mondschwester**  
Die 5. von sieben Schwestern, Ein Herzens-Buch – wie immer

*Weiler,* **Kühn hat Ärger**  
Spannender Grünwald-Krimi mit Leiche an der Großhesseloher Brücke

*Archer,* **Traum des Lebens**  
Nach der Clifton-Saga der neue spannende Gesichtsschmöcker

*Maurer,*  
**Im Schnee wird nur dem Tod nicht kalt**  
Kommissar Jennerwein's stimmungsvollster Fall

Bestellen Sie per WHATS APP: 089/6410471

**BÜCHER**  
IN DER SCHLOSSPASSAGE  
**SILVIA HORN**

Onlineshop:  
horn@buchgruenwald.de | www.buchgruenwald.de

Schlossstraße 14c | 82031 Grünwald  
Tel 089 / 641 04 71 | Fax 089 / 641 04 72

**1., 2., 3., langer Samstag bis 16 Uhr | 4. langer Samstag bis 18 Uhr**

**Junges Gemüse mit frecher Ausstrahlung**

Der GrünwalderObstgarten, besser gesagt Frau Grund, versorgt Grünwald und die Umgebung, seit über 20 Jahren mit regionalem Obst und Gemüse, wovon sie sieben Jahre bereits in der SCHLOSSPASSAGE ist. Die saisonalen Köstlichkeiten, die nicht verkauft werden, verzaubert Frau Grund sofort frisch in Marmelade. Immer mit der Hälfte an Zucker, aber ganzem Geschmack, stehen auch in der kalten Jahreszeit die Gläser Spalier und Sie

können sich den Sommer aus dem Glas beim Frühstück schmecken lassen. Wer nach dem Frühstück noch friert, gönnt sich im Laufe des Tages eine selbst gemachte Suppe von Frau Grund. Diese werden auf Bestellung, auch in der Weihnachtszeit, frisch für Sie zubereitet. Der Weihnachtsbraten kann mit selbst gemachten Preiselbeeren vom Grünwalder Obstgarten verfeinert werden. Zu den Spezialitäten gehören außerdem Honig Met, Honig, Eier, Nüsse und auch Pure Ginger, völlig rein und ohne Zusätze, einfach nur Ingwer. Ein Konzentrat für Tee, Suppe, Heißgetränk oder Wasser und kann zu einem Smoothie oder Saft hinzugefügt werden.

Vorbestellungen für Weihnachten werden gerne unter 089 64 94 52 52 oder persönlich entgegengenommen.

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9-13 Uhr,  
am 24. 12. 9-13 Uhr, am 31.12. 9 - 13 Uhr,  
am 1. 1. ist geschlossen.

**GRÜNVALDER OBSTGARTEN**  
SCHLOSSPASSAGE, EG  
TEL. 089 64 94 52 52



**Soo viele tolle Bücher und soo wenig Platz!**

Das alles und noch viel mehr jeden Tag und alle langen Samstage in Ihrer Buchhandlung, persönlich, telefonisch und per Mail, noch mehr Tipps auf unserer Website und in unserem monatlichen Newsletter. Und wenn Sie keine Zeit haben, bitte kurz melden: Wir sind gerne auch länger für Sie da!

**Denn wir nennen uns nicht umsonst DIE HOFBUCHHANDLUNG DES CHRISTKINDS.**

# Heimat ist nicht nur ein Ort – Heimat ist ein Geschmack.

Grünwald und Unterhaching sind Heimat: Heimat auch für die Metzgerei Marcus Bauch. Heimat für einen ganz bestimmten Geschmack. Ein Gefühl, zu Hause zu sein. Ein Gefühl, dass man angekommen ist. Der Duft von frischen Weißwürsten, rechen Brezen, einem saftigen Steak. Das bayerische Frühstück mit einer Leberkas- oder Fleischpfanzerlsemmel. Die Pause im Alltag mit einem hausgemachten Mittagessen. Die Metzgerei als Ort des Heimatgefühls. Ein Ort, an dem Handwerk, Leidenschaft und Qualität nicht nur ein

Slogan, sondern gelebte Tradition sind. Familie Bauch und Team heißen Sie willkommen, den Geschmack Ihrer Heimat zu genießen. In modern, rustikalem Ambiente, bei Kaminfeuer, zum Mitnehmen, oder auf der Sonnenterrasse im Frühling. In der Grünwalder SCHLOSSPASSAGE, Schlosstraße 14c und in der St.-Alto-Str.1 in Unterhaching.

**METZGEREI BAUCH**  
**SCHLOSSPASSAGE, EG**  
TEL. 089 96 99 11 55



Mehl und eine Prise Zucker im Butterschmalz dunkelbraun rösten und mit dem Rotwein ablöschen. Mit dem Sud aufgießen und zu einer sämigen Soße einkochen, je nach Bedarf mit etwas Rotwein und kalter Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch portionieren und in der Soße servieren.

Dazu passt unter anderem: lockere Kartoffel- oder Semmelknödel, Böhmisches Knödel oder Kartoffelpüree mit Blaukraut oder Rotweinschalotten.



Rezept: Familie Bauchs

## Münchner Böflamot

für 4 Personen

### Zutaten

- 1,2 kg Tafelspitz, Bürgermeisterstück oder flache Schulter
- 300g Kalbsknochen
- Salz und Pfeffer
- Prise Zucker
- 50g Butterschmalz
- Mehl
- 250ml Rotwein
- 1 EL kalte Butter

### Für die Marinade

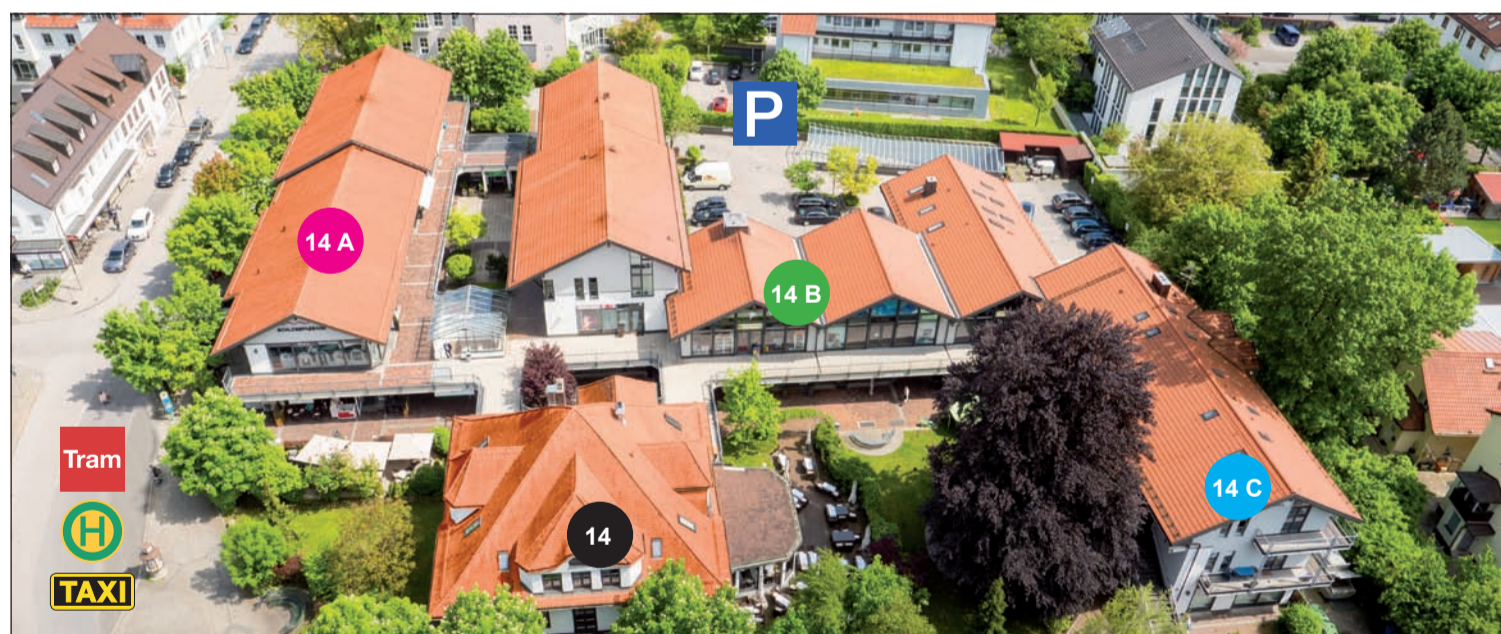
- 250ml Rotweinessig
- 750 ml Wasser
- 1 Karotte, grob gehackt
- 1 Stück Sellerie, grob gewürfelt
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 1/2 Stange Lauch, grob gehackt
- 2 Nelken
- 4 Lorbeerblätter
- 5 Körner Pfeffer, angedrückt
- 5 Körner Piment, angedrückt
- 10 angedrückte Wacholderbeeren

Das Böflamot ist ein typisches Münchner Rezept, welches oftmals in Vergessenheit zu geraten drohte. Der Aufwand ist in Relation zum grandiosen Geschmack recht gering und es lässt sich ausgezeichnet vorbereiten.

### Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Abkühlen lassen und das Fleisch in die Marinade geben und 72h im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade aufkochen und das Fleisch mit den Kalbsknochen sanft anbraten und mit der Marinade aufgießen. Ca. 2h bei kleinster Flamme schmoren. Das Fleisch herausnehmen und warm halten. Den Sud abseihen und auffangen.



Alles unter einem Dach: Schlosstraße 14, 14 A, 14 B, 14 C, 82031 Grünwald, Tel.: 089 64945559

**14**  
Italienisches Restaurant

**14A**  
Asia Bistro  
Billard & Sky Sportsbar  
Bar, Café, Eis  
Fitness  
Friseur  
Kampfsportschule  
Optiker  
Physiotherapie  
Parfümerie  
Reinigung  
Schneiderei  
Schuhe  
Trainingszentrum  
Vermögensverwaltung

**14B**  
Allgemeinarzt Praxis  
Bürobedarf  
Café, Tee, Schokolade  
Creative Center  
Damen-, Bademode, Dessous  
Fahrschule  
Juwelier  
Hörakustik  
Hunde-, Katzenfutter  
Accessoires für Tiere  
Künstlermaterial  
Mobilfunk  
Nagelstudio  
Reisebüro  
Sanitätshaus  
Schreibwaren & Lotto  
Thai-Massage  
Wohnaccessoires

**14C**  
Bücher  
Damenmoden  
Fisch Delikatessen  
Geschenke & Accessoires  
Italienische Feinkost  
Kindermoden  
Metzgerei  
Obst und Gemüse  
Steuerberatung

**SCHLOSSPASSAGE**

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

Mit einem Stopp alles für den  
Tag besorgen

Freundliche Beratung

Persönlicher Service

Geschäfte, die Wert auf Qualität  
und regionale Produkte legen

Kostenlose Parkplätze

Anfahrt mit Tram oder Bus

Taxistand vor der Türe

### Impressum

**Herausgeber:**  
SCHLOSSPASSAGE GmbH & Co. KG,  
Schlosstraße 14 c, 82031 Grünwald  
Tel. 089 64 94 55 59  
info@schlosspassage.com  
www.schlosspassage.com

**Erscheinungsweise:** Seit November 2018  
zwei mal jährlich, kostenlose Verteilung in den  
Gemeinden Grünwald, Straßlach, Harlaching  
und in den Geschäften der SCHLOSSPASSAGE  
**Erscheinungsdatum:** 26.11.2018

**Auflage:** 8.500

**Redaktion und Gestaltung:**  
Zangemeister | Kommunikation | Design  
www.zangemeister.net

**Bilder:** Schlosspassage, Zangemeister, fotolia



BESUCHEN SIE UNS AUCH AUF UNSERER NEUEN WEBSITE: WWW.SCHLOSSPASSAGE.COM, FACEBOOK & INSTAGRAM