

SCHLOSSPASSAGE

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

KUNDENZEITSCHRIFT | AN ALLE HAUSHALTE | NOVEMBER 2020 | AUSGABE 21

Frohe Weihnachten

Danke für Ihre Treue.



Sicher Einkaufen in der SCHLOSSPASSAGE im Herzen von Grünwald.

Weihnachtsgeschenke und Weihnachtsgrüße sind dieses Jahr aus gegebenem Anlass sicherlich noch einmal etwas ganz Besonderes. Zur Zeit wissen Sie noch nicht einmal wie viele Familien Mitglieder dieses Jahr bei Ihnen an Heilig Abend sein

werden. Wie soll man da planen? Wie viel und was soll man für das Abendessen kaufen? Soll man die Geschenke verschicken? Oder liebevoll verpackt unter den Weihnachtsbaum legen? Schreibt man Weihnachtskarten dieses Jahr mal wieder mit der Hand, oder kann man einen lieben Menschen während der Weihnachtsfeiertage auf einen Spaziergang treffen? Eins ist sicher: Die SCHLOSSPASSAGE hat bereits dieses Frühjahr bewiesen, dass sie schnell und kompetent auf die neuen

Herausforderungen reagieren kann. Das Einkaufen ist sicherer geworden durch Hygienemaßnahmen, wie Desinfektions-einrichtungen auf dem gesamten Gelände, Abstandsmarkierungen, alle Ladenausgänge gehen an die frische Luft. Es gibt kein zentrales Lüftungssystem und es gibt ausreichend, kostenlose Parkplätze im Freien.

Die Geschäfte der SCHLOSSPASSAGE gehen auf Ihre Bedürfnisse ein und freuen sich mit Ihnen gemeinsam die Vorbereitun-

gen für das Weihnachtsfest zu gestalten. Vorbestellungen sind in den Lebensmittelgeschäften möglich. Sollten Sie im einzelnen Fragen haben kontaktieren Sie bitte das entsprechende Geschäft direkt.

**Wir wünschen Ihnen ein
frohes Weihnachten und
einen gesunden Rutsch
ins neue Jahr!**



SCHLOSSPASSAGE
Gutscheine

Geschenkidee:

der SCHLOSSPASSAGEN Gutscheine mit einem frei wählbaren Betrag für den Beschenkten. Die Gutscheine sind bei Schreibwaren KAMBLI erhältlich. Einlösbar in einem Geschäft Ihrer Wahl.

OBST & GEMÜSE im Winter



Auch im Winter wächst noch Gemüse – vor allem verschiedene Kohlarten und Rüben. Diese enthalten genau die Vitamine und Mineralstoffe, die wir in dieser Jahreszeit brauchen! Besonders Arten wie Wirsing oder Weiß- und Rotkohl enthalten viel Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt. Viele Sorten an Gemüse, Nüssen und Obst, beispielsweise Äpfel und Birnen, werden zwar im Herbst geerntet aber können bis zum Anfang des Frühjahrs gelagert und verzehrt werden. Selbst Salate wachsen noch im Winter und sorgen für frisches Grün auf dem Teller. Im Winter haben herbe und leicht bittere Sorten wie Radicchio oder Chicorée Saison.

Südfrüchte wie Orangen oder Bananen sind zwar nicht regional, aber nachhaltig und fair angebaut durchaus auch eine Option.

Alles erhältlich im Grünwalder Obstgarten!

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

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





Rezept Mandel-Safran-Milch

Aus dem Kochbuch von Pink Elephant ein heißes Rezept für die kalten Wintertage:

- Zutaten:**
 2 Tassen Mandelmilch
 1 grüne Kardamomkapsel
 1/2 Stange Zimt
 1-2 Nelken
 Paar Safranfäden
 1 EL Kokosblütenzucker oder andere Süße
 Couch deiner Wahl

Kardamom (vorher im Mörser anquetschen), Zimtstange, Nelken, Safran und Kokosblütenzucker zur Milch geben und aufkochen.
 5 Minuten köcheln lassen und immer wieder rühren.
 Milch durch ein Sieb in Tassen gießen und damit die Couch aufsuchen. Mit jedem Schluck kommt man dem Slow-Mo(ti-on)-Modus näher und näher. Zeit für ein Nickerchen!

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch von Pink Elephant Cooking und passt perfekt zur kalten Jahres- und Adventszeit. Auf der Internetseite www.pinkelephant-cooking.de kann man das Buch auch bestellen.

**DIE VEGANE KOCHSCHULE
 SCHLOSSPASSAGE, OG**
 TEL. 0170 / 380 21 68



„Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi“ (Weihnachten bei der Familie, Ostern, mit wem du möchtest) zeigt, dass auch für die Italiener Weihnachten das große Familienfest des Jahres ist.

Erst der 25. Dezember ist in Italien der Tag des großen Familientreffens und des Festessens. Traditionell isst man in Italien an Heiligabend kein Fleisch. Stattdessen greifen die Italiener zu Meeresfrüchten. Besonders beliebt sind Spaghetti mit Venusmuscheln, die in einer köstlichen Weißweinsauce serviert werden. Die eignen sich auch sehr gut als fleischlose Vorspeise mit dem gewissen Etwas.

Was sich allerdings italienweit als süßer Abschluss durchgesetzt hat, ist der Panettone, der unausweichlich mit Spumante begossen wird.

Oder „bunet“ (eine Art panna cotta) und eine Haselnusstorte mit Zabaione. Dazu gibt es selbstverständlich köstliche Weine wie Barbera, Barolo oder auch Barbaresco.

Läuft Ihnen gerade das Wasser im Mund zusammen? Die gute Nachricht: Sie müssen nicht bis Weihnachten warten bis Sie typisch italienische Feinkost genießen können!

Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi



Panettone Classico

Öffnungszeiten
 Mo - Fr 8:45 - 18:30 Uhr, Sa 8:45 - 14 Uhr

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



Altes Gold in neuem Glanz

Altgold ist ein wertvoller Rohstoff



Es gibt viele Schmuckstücke, die Geschichten erzählen.... von den Menschen, die wir lieben, die uns in unserem Leben ein Stück begleitet haben oder uns an die Momente erinnern, die wir mit besonderer Erinnerung in unserem Herzen tragen. Oftmals liegt dieser Schmuck zu Hause in einem schönen Schmuckkästchen und jedes Mal, wenn wir hineinschauen, haben wir sofort Bilder im Kopf - Erinnerungen, die dann lebendig werden. Haben Sie Schmuck geerbt und möchten sich daraus ein Schmuckstück gestalten lassen, welches die Erinnerungen einfängt - aber optisch wirklich zu Ihnen passt? Kontaktieren Sie uns gerne und bringen Ihre „Schätze“ zu Ihrem persönlichen Beratungstermin mit.

Altgold schon die natürlichen Ressourcen
 In einer Goldschmiede fallen bei der Schmuckherstellung Edelmetallabfälle an. Dazu gehören zB. Feil- und Bohrspäne, Draht- und Blechreste aus den verschiedensten Silber-, Gold- und Platinlegierungen. Da diese nicht beliebig oft wieder ein-

geschmolzen werden können, müssen die Edelmetallabfälle geschieden, also in Ihre Legierungsbestandteile Gold, Silber, Platin und Palladium getrennt werden.

Auch das von uns angekaufte Altgold muss geschieden werden. Diese Aufgabe übernehmen Spezialfirmen die sog. Scheideanstalten, für uns. Dabei unterliegen die Firmen den strengen deutschen Umweltauflagen. Von diesen Scheideanstalten beziehen wir unser Rohmaterial, dass wir für Sie wieder zu neuen Schmuckstücken verarbeiten.

Durch den hohen Anteil an Altgold können wir auf die Verarbeitung von sog. Mienengold verzichten. Das von uns verarbeitete Gold muss also nicht erst aus dem Boden geholt werden.

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

**JENSEN JUWELIERE
 SCHLOSSPASSAGE, EG**
 TEL. 089 / 6414610



Wir reparieren Armband- und Großuhren aller namhaften Uhrenmarken wie IWC, ROLEX, Breitling, Tag HEUER, Chopard, Cartier und weitere. Wir erstellen gerne eine kostenloses Angebot für die Instandsetzung Ihrer Uhr.



AKTION
 Gutschein 10,- € beim Kauf eines Lederarmbandes ab 50,- € inkl. Montage und Entsorgung des alten Bandes



**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



Noch kein Weihnachtsgeschenk?
 Wir führen Pomellato exklusiv im Münchner Süden.



Fisch als delikates Festessen zu Weihnachten

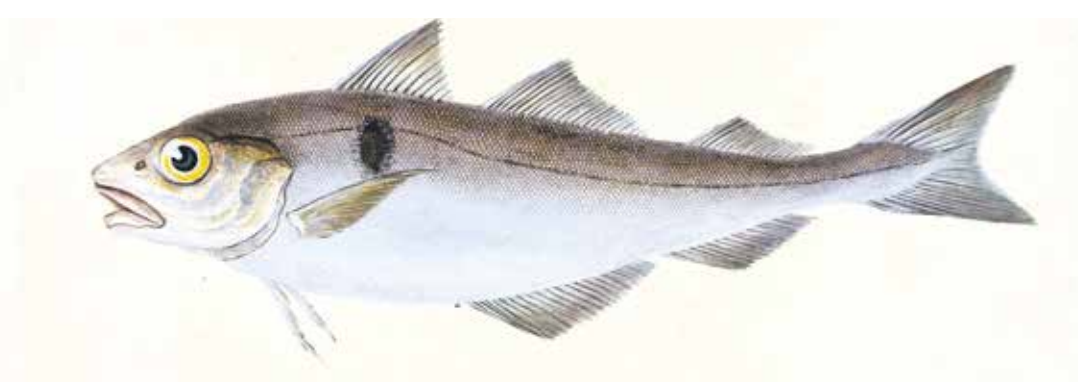
früher als Fisch für besondere Anlässe und wurde oft an Weihnachten serviert.

Sie wollen bestimmt nicht bis zum 24. Dezember auf eine schöne Portion Fisch verzichten. Immer mittwochs bietet Fischdelikatessen Schrank Räucherfisch an und freitags Backfisch. Mittags gibt es vorbereitete, tagesaktuelle Gerichte oder den frisch zubereiteten Fisch Ihrer Wahl auch zum mitnehmen.

Die warme Küche ist Dienstag - Freitag von 11 Uhr - 14 Uhr für Sie geöffnet. Samstags von 11 Uhr - 13 Uhr.

Öffnungszeiten
 Mo geschlossen,
 Die - Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr

**FISCHDELIKATESSEN SCHRANK
 SCHLOSSPASSAGE, EG**
 TEL. 089 / 600 67 477



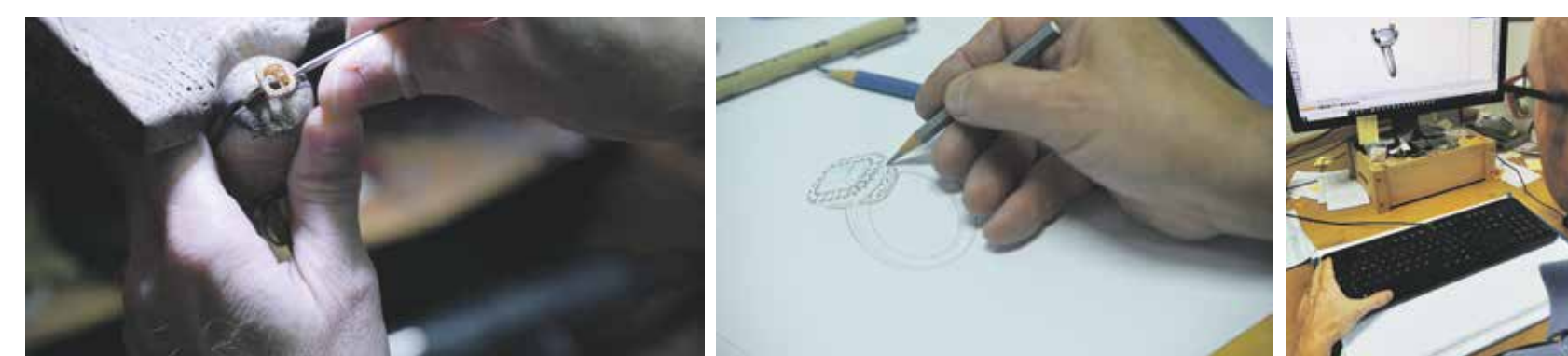
Der Tradition entsprechend wird für das Weihnachtessen Karpfen zubereitet. Warum es ausgerechnet der Karpfen ist, mag daran liegen, dass es ein einheimischer Fisch ist, der relativ leicht zu beschaffen ist. Außerdem unterhielten früher viele Klöster eine eigene Karpfenzucht und konnten sich so leicht selbst versorgen. Karpfen steht jedoch immer seltener im Mittelpunkt. Heutzutage darf es auch oft Lachs, Zander oder Kabeljau sein.

Für was auch immer Sie sich an Heiligabend entscheiden - mit Sicher-

heit können Sie es bei Fischdelikatessen Schrank vorbestellen. Es werden **Vorbestellungen bis zum Dienstag, 15. Dezember entgegen genommen.**

Langustenschwänze, Salate, gekochter Hummer, Austern, Kaviar und Karpfen gehören inzwischen zu den Klassikern, die in der Vorbestellung landen. Etwas nostalgischer ist zum Beispiel der gekochte Schellfisch, ein Speisefisch aus der Familie der Dorsche. Da er in Norwegen traditionell nicht so zahlreich gefischt wurde, wie Kabeljau und Seelachs, galt er

Die topausgebildeten und kreativen Uhrmacher- und Goldschmiedemeister von Jensen Juweliers kümmern sich um alles und das immer schnell, in perfekter Qualität und zu einem adäquaten Preis. Selbstverständlich können auch jederzeit individuelle Service- und Beratungstermine vereinbart werden.



Rot-Weiss-Grün? Nein! Weihnachten ist bunt!

Gestalten Sie Ihr Weihnachtsfest auch am Liebsten bunt? Haben Sie gerne Dinge, die nicht jeder hat? Der Concept Store herzstück in der SCHLOSSPASSAGE zeigt nun schon seit drei Jahren, dass ein extravaganter Geschmack keine Grenzen kennt. Dass die Weihnachtszeit auch die Zeit des Festes ist. Eine gute Portion Humor steckt auch im Sortiment. Wer hier nicht schmunzelnd den Concept Store verlässt hat nicht richtig hingeguckt. Setzen Sie Akzente an Ihrem Weihnachtsbaum mit einzigartigem Christbaumschmuck und setzen Sie sich selbst in Szene als Gastgeberin, denn das Outfit

passend zur rasant geschmückten Festtagstafel gibt es hier auch. Hier werden sie stilischer beraten und finden bestimmt ein ausgefallenes Weihnachtsgeschenk.

Öffnungszeiten
Mo-Fr 10-18 Uhr,
Adventssamstage von 10-14 Uhr



CONCEPT STORE HERZSTÜCK
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 55 93 17 13



Abholen oder liefern lassen?

Zu Hause Italienisches Essen genießen

Liefern und Abholen ist noch erlaubt! Nudeln, Pizza und Salate – also die üblichen Verdächtigen – gibt es bei L'Angolo auch weiterhin. Telefonisch geben Sie einfach Ihre Bestellung auf, holen Sie ab oder lassen sie sich nach Hause liefern. Wie gewohnt können Sie auch heiße und kalte Getränke To-Go mitnehmen.

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8 - 21 Uhr,
Sa 9 - 21 Uhr,
So 11 - 21 Uhr

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



Anm. d. Redaktion: Öffnungszeiten können sich coronabedingt kurzfristig ändern. Bitte informieren Sie sich direkt bei L'Angolo Bar!

Schokolade, Geschenkideen & Café

“Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten in der Luft.”

“Über Geschmack lässt sich nicht streiten.”

Dem können wir nur zustimmen - und daher ist bei uns für jeden Geschmack etwas dabei: von der weißen Schokolade bis zur Schokolade mit 100% Kakaoanteil, von der Nougatpraline bis zum Marzipanherz, von grünem Tee bis zum Ingwersirup [Die Inge], von der gefüllten Tafelschokolade bis zur reinen Vollmilchschokolade und nicht zuletzt vom Fruchtgummi bis zum salzigen Lakritz.

Unser Sortiment umfasst handgemachte Produkte aus der Region, aus Deutschland, Österreich, Belgien und weiteren Ländern. Dabei sind wir ständig auf der Suche nach neuen Kreationen für Sie - passend zur Saison und anderen Anlässen. Wir beraten Sie gerne.

“Das Leben ist wie eine Pralineschachtel. Man weiß nie, was man bekommt”.

Oder doch? Wir möchten, dass Sie genau wissen, was Sie bekommen: das, was Ihnen und Ihren Liebsten am besten schmeckt. Daher stellen wir Ihre Pralinenmischung ganz nach Ihren Wünschen zusammen. Wir halten Geschenkschachteln in vielen Größen und Farben für Sie bereit - über den Inhalt entscheiden Sie. Darüber hinaus gibt es natürlich auch bereits fertige Pralinenpräsente – Geschmacksüberraschungen inklusive.

“Die Welt gehört dem, der sie genießt.” Was wäre das Leben ohne unvergessliche Genussmomente? Jede der Pralinen unserer Theke wurde mit Liebe zum Detail von unseren Chocolatiers aus deutschen und belgischen Manufakturen kreiert - das sieht und schmeckt man. Überzeugen Sie sich gerne selbst. Es muss nicht immer die große Pralineschachtel sein - auch eine Praline “to go” kann den Tag versüßen.

“Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten in der Luft.”

Das Team von Anouk Collection wünscht Ihnen & Ihrer Familie von ganzem Herzen eine schöne Adventszeit und vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und viele Momente voller Freude und Dankbarkeit - auch wenn in diesem Jahr vieles so ganz anders verlaufen ist als geplant.

Wir sind von Montag bis Samstag zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-18 Uhr und Sa 10-13 Uhr
Facebook & Instagram: anouk_collection

ANOUK COLLECTION
HEIKE KLOEKHORST
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 0178 /411 068 7



WAS SOLL ICH AN WEIHNACHTEN KOCHEN?

JEDES JAHR STELLT SICH EINEM DIESE FRAGE - UND AUCH WIR IN DER METZGEREI BEKOMMEN SIE GESTELLT.

Während es bei vielen Familien am Heiligabend selbst eine traditionelle Lösung gibt, von Wienern mit Kartoffelsalat, über eine Weihnachtsgans, Gulasch, Weißwürsten (sogar nach dem 12 Uhr läuten ausnahmsweise) oder einen Karpfen, so beginnt unsere Beratung meist für den ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag. Damit es mit der Zeit zur Vorbestellung nicht zu knapp wird möchten wir Ihnen hier einen Überblick über unsere beliebtesten Empfehlungen geben. Ein absoluter Klassiker zu den Weihnachtsfeiertagen sind unsere erstklassigen bayerischen Enten und Gänse aus Freilandhaltung vom Lugelehof. Klassisch bayerisch mit Blaukraut und Kartoffelknödel oder – so berichten uns einige Kunden auch einmal nach kantonesischer Art mit karamellisierter, knuspriger Haut, beides echte Highlights. Für alle Steakliebhaber selektieren wir bereits im Oktober die besten Filets von Simmentaler Rindern, um exakt für die Weihnachtsfeiertage den idealen Reifegrad erreicht zu haben. Filet Mignon oder Chateaubriand mit Kartoffeln und Sauce béarnaise, oder Rotweinschlotten und Kartoffelpüree – unser Filet wird

alle begeistern. Wenn es etwas amerikanisch inspiriert sein soll, fragen Sie uns nach einem wunderbaren Truthahn oder einem vorbereiteten Schinken, welchen Sie bei sich zuhause im Ofen fertigbacken können. Ganz münchenerisch wird es mit einem Böfflamot vom Tafelspitz oder Bürgermeisterstück, dazu passen hervorragend Serviettenknödel. Auch einen bereits gebeizten Sauerbraten bereiten wir gerne für Sie vor. Die Möglichkeiten sind vielfältig – daher bitten wir Sie herzlich, kontaktieren Sie uns, bestellen Sie rechtzeitig, damit wir Ihren Wünschen und Ansprüchen gerecht werden können. Wir wünschen Ihnen trotz aller Widrigkeiten ein wundervolles Weihnachtsfest und beste Gesundheit.

Ihre Metzgerei Marcus Bauch

Öffnungszeiten
Mo - Fr 8 - 18:30 Uhr, Sa 8 - 13:30 Uhr
23.12.2020 - 8:00 - 18:30
24.12.2020 - 7:30 - 13:30

METZGEREI BAUCH
SCHLOSSPASSAGE, EG
Tel. 089 / 96 99 11 55

Handwerk. Leidenschaft. Qualität.

Metzgerei Marcus Bauch
Grünwald | Schlossstraße 14c
Unterhaching | St. Alto Straße 1
www.metzgerei-bauch.de

Maniküre

Das **H&H Nagelstudio** freut sich auf Ihren Anruf!

Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten, die coronabedingt kurzfristig abweichen können!

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 19 Uhr, Sa 10 - 15 Uhr
H&H NAGELSTUDIO,
SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 21 56 22 28



Schokolade, Geschenkideen & Café

“Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten in der Luft.”

“Über Geschmack lässt sich nicht streiten.”

Dem können wir nur zustimmen - und daher ist bei uns für jeden Geschmack etwas dabei: von der weißen Schokolade bis zur Schokolade mit 100% Kakaoanteil, von der Nougatpraline bis zum Marzipanherz, von grünem Tee bis zum Ingwersirup [Die Inge], von der gefüllten Tafelschokolade bis zur reinen Vollmilchschokolade und nicht zuletzt vom Fruchtgummi bis zum salzigen Lakritz.

Unser Sortiment umfasst handgemachte Produkte aus der Region, aus Deutschland, Österreich, Belgien und weiteren Ländern. Dabei sind wir ständig auf der Suche nach neuen Kreationen für Sie - passend zur Saison und anderen Anlässen. Wir beraten Sie gerne.

“Das Leben ist wie eine Pralineschachtel. Man weiß nie, was man bekommt”.

Oder doch? Wir möchten, dass Sie genau wissen, was Sie bekommen: das, was Ihnen und Ihren Liebsten am besten schmeckt. Daher stellen wir Ihre Pralinenmischung ganz nach Ihren Wünschen zusammen. Wir halten Geschenkschachteln in vielen Größen und Farben für Sie bereit - über den Inhalt entscheiden Sie. Darüber hinaus gibt es natürlich auch bereits fertige Pralinenpräsente – Geschmacksüberraschungen inklusive.

“Die Welt gehört dem, der sie genießt.” Was wäre das Leben ohne unvergessliche Genussmomente? Jede der Pralinen unserer Theke wurde mit Liebe zum Detail von unseren Chocolatiers aus deutschen und belgischen Manufakturen kreiert - das sieht und schmeckt man. Überzeugen Sie sich gerne selbst. Es muss nicht immer die große Pralineschachtel sein - auch eine Praline “to go” kann den Tag versüßen.

“Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten in der Luft.”

Das Team von Anouk Collection wünscht Ihnen & Ihrer Familie von ganzem Herzen eine schöne Adventszeit und vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und viele Momente voller Freude und Dankbarkeit - auch wenn in diesem Jahr vieles so ganz anders verlaufen ist als geplant.

Wir sind von Montag bis Samstag zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-18 Uhr und Sa 10-13 Uhr
Facebook & Instagram: anouk_collection

ANOUK COLLECTION
HEIKE KLOEKHORST
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 0178 /411 068 7



virtuelles Weihnachten?

Datenvolumen, Handytarife, DSL, Handyzubehör und das neueste Handymodell – das sind alles Geschenkideen, die in der heutigen Zeit eine noch wichtigere Bedeutung haben. Damit es keine (zu) stille Nacht wird sollten Sie gut vorbereitet sein, um per Video Call Ihren Lieben ein schönes Weihnachtsfest wünschen zu können. Lassen Sie sich persönlich und kompetent von etocom in der SCHLOSSPASSAGE beraten. Seit September bietet etocom auch einen O2 Service an.

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

VODAFONE AETKA-PARTNERSHOP
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 69379460

Warum Kauen für Hunde so wichtig ist

Kauen beruhigt und ist wichtig für die Zahngesundheit

Ist jeder Kausnack geeignet?

Ein ganz klares NEIN. Abgesehen davon, dass der Hund zwar gerne Holz zernagt, ist hier auf die Gefahr der Holzsplitter hinzuweisen. Ähnlich sieht es mit Kunststoff aus. Auch hier können giftige Substanzen den Hund schädigen, oder verschluckte Kunststoffteile zu Problemen im Magen-Darm-Trakt führen.

Ein Problem ist der unnötige Zuckerzusatz in sehr vielen Kauprodukten.

Welcher Kausnack ist besonders geeignet?

Alle natürlichen Produkte, wie z.B. Rinderkopfhaut, Lammohren, Pferdeknochen, Nackensehnen, Ochsenziemer und vieles mehr.

Hier gilt, richtig ist, was schmeckt und worauf der Hund auch wirklich mit Begeisterung länger kaut. Welches Leckerchen sich dazu am besten eignet, das wird der Halter anhand der Vorlieben seines Vier-

beiners selber herausfinden. Manche Hunde bevorzugen Rind oder Huhn, andere reagieren vielleicht allergisch und benötigen deshalb z.B. Fleischsorten aus Lamm oder Pferd. Einige sind Übergewichtig, oder neigen dazu kleine Leckerchen direkt zu verschlucken.

Je nach Bedarf steht dem Vierbeiner eine Vielzahl von Produkten zur Verfügung. In dem Sortiment von Dogs & Cats der Tierboutique in der SCHLOSSPASSAGE ist für jeden Vierbeiner das passende Produkt vorhanden.

Aktuelle Angebote sehen Sie auch auf den Instagram und Facebook Profilen.

Öffnungszeiten

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

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



WEIHNACHTEN UND SYLVESTER IST AUCH FÜR UNSERE HUNDE UND KATZEN MANCHMAL STRESSIG. INFORMIEREN SIE SICH BEI DOGS & CATS DER HUNDE-UND KATZEN-BOUQUETTE IN DER SCHLOSSPASSAGE. WAS IHREM FELLFREUND HILFT STRESS ABZUBAUEN.



Schöne Kindermode im Winter

für den Alltag und das Fest

Weihnachten rückt näher. Schöne Kindermode von Ralph Lauren, il gufo und weiteren hochwertigen Marken machen das Fest auch für die Kleinen zu etwas ganz Besonderem.

Kindermoden domino steht seit über 30 Jahren für schöne und besondere Mode für Kinder aus hochwertigen Stoffen und in tollen Designs – auch für die kalte Jahreszeit.

Öffnungszeiten

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

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



ASIA BISTRO

aktuelle Speisekarte auf

WWW.HHASIABISTRO.DE



LASSEN SIE SICH IN DER WEIHNACHTSZEIT BEKOCHEN.

Öffnungszeiten

Mo - Fr 11 - 15:30 Uhr und 16 - 21 Uhr
Feiertage 16 - 21 Uhr
Samstags Ruhetag
Sonntags 12 - 21 Uhr

**H&H ASIA BISTRO
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 69 39 69 93**

Der gesunde ONLINE-SHOP

von Sanitätshaus Samberger

Um auf bequeme und einfache Art Gesundheitsprodukte einkaufen zu können, hat sich das Sanitätshaus Samberger dazu entschieden, seinen Kunden eine weitere flexible Variante zu ermöglichen: Bestellen nach Belieben im neuen Sanivita ONLINE SHOP und dabei die Vorteile der langjährigen Erfahrung von Samberger als Beratungspartner vor Ort genießen.

Das Sanivita Konzept

Seit 2005 steht Sanivita für gute Ideen und gute Gesundheitsprodukte. Sanivita bietet ausschließlich Produkte an, welche geeignet sind, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten oder den Alltag angenehmer zu gestalten.

Die Vorteile

Die Marke Sanivita verbindet die Kompetenzen des medizinischen Fachhandels als Einkaufs- und Beratungsort in Kunden-Nähe, mit den Vorteilen des Versand- und Online-Handels.

Samberger bietet somit ein erweitertes Sortiment und eine engmaschige Versorgung mit hochwertigen und bedarfsgerechten Produkten, die den Alltag erleichtern sowie Mobilität und Eigenständigkeit verbessern oder zurückgeben können.

- Bequem online oder telefonisch bestellen
- Einfach direkt nach Hause oder zur Wunschadresse liefern lassen

Information: Es kann vorkommen, dass in den Samberger Sanitätshaus-Filialen nicht immer alle gewünschten Produkte

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 09:00 - 12:30 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr

verfügbar sind. Über den Online-Versand wird aber sichergestellt, dass Wunschartikel spätestens innerhalb von drei Tagen nach Bestellannahme nach Hause geliefert werden können.

So geht's

Bestellt wird bequem über die Ludwig Bertram GmbH (Sanivita), dem Samberger Vertrags- und Service-Partner. Beim Bestellvorgang wird man daher nach dem Sanivita Fachgeschäft gefragt. Die Antwort: Firma Samberger.

Versand aus einer Hand Für Serviceleistungen, welche den Versandhandel über den Katalog, per Telefon oder über den Online-Shop betreffen, ist der Vertragspartner die Ludwig Bertram GmbH. Diese übernimmt alle Dienstleistungen, wie die Bearbeitung der Bestellung, die Versandabwicklung, die Rechnungserstellung und den Retouren-Service.

Nach Erhalt der Bestellung

Auch nach dem Kauf steht das Team Samberger seinen Kunden bei Fragen vor Ort mit Rat und Tat zur Seite und berät kompetent und umfassend. Ferner hat man hier die Möglichkeit, die Produkte im Geschäft anzuschauen, anzufassen und auszuprobieren.

Hinweis: Aufgrund der Eigenständigkeit der Sanivita Fachgeschäfte können die Preise im Fachgeschäft von den Preisen im Versandhandel (Online-Shop/Katalog) im Einzelfall abweichen.

www.sanivita.de/samberger24
www.samberger24.de

**SANITÄTSHAUS SAMBERGER
SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 51 7777-190**



Besuchen Sie unseren

ONLINE SHOP



JETZT

bequem online oder telefonisch bestellen & liefern lassen





NEU



Willkommen im neuen Online Shop!

Um auf bequeme und einfache Art **Gesundheitsprodukte Ihrer Wahl** einkaufen zu können, haben wir von Samberger uns dazu entschieden, Ihnen eine weitere flexible Variante zu ermöglichen: Kaufen Sie nach Belieben ein in unserem **Sanivita ONLINE SHOP** und genießen Sie dabei die **Vorteile unserer Erfahrung als Ihr Beratungspartner vor Ort**.

Die Marke Sanivita verbindet die Kompetenzen unseres medizinischen Fachhandels als Einkaufs- und Beratungsort für Sie in Ihrer Nähe, mit den Vorteilen des Versand- und Online-Handels. Wir bieten Ihnen somit ein **erweitertes Sortiment mit hochwertigen und bedarfsgerechten Produkten**, die Ihnen den **Alltag erleichtern** und Ihre **Mobilität und Eigenständigkeit verbessern** oder **zurückgeben** können.

➔ **Gratis Katalog online anfordern oder in unseren Filialen abholen**

➔ **www.sanivita.de/samberger24**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Paul Samberger GmbH | Landsberger Straße 203 | 80687 München | Tel. 089 - 51 7777- 0 | www.samberger24.de



UND WAS TRAGEN SIE UNTER DER MASKE?

Lassen Sie sich nicht den Spaß verderben und tragen Sie weiter Farbe und Pflege, wie sie es gewohnt sind. Gerade in der kalten Jahreszeit braucht die Haut besondere Pflege. Ausdrucksstarkes oder leichtes Make-up muss nicht ausfallen wegen der Maske.

Nutzen Sie dazu matte Lippenstifte oder Zwei-Phasen-Produkte, die nicht abfärben. Wenn Sie lieber eine cremige Textur nutzen können Sie diesen mit einem transparenten losen Puder fixieren. Hierzu ein Kosmetiktuch einlagig über die geschminkten Lippen legen und durch das Kosmetiktuch mit dem Puderpinsel tupfen.

Für das Make-up unter der Maske raten die Kosmetik Experten der Parfümerie Wiedemann zu einer leichten Foundation unter der Maske. Fixiert mit einem losen transparenten Puder. Hierfür darf auf die Gesichtspartien, die später unter der Maske verschwinden, ruhig etwas mehr Puder aufgetragen werden.

Schöne Idee für ein Weihnachtsgeschenk die Produkte der Hausmarke ISARPERLE. Diese Flüssigseifen gibt es in den Duftrichtungen: Lavendel-Limone & Rose Extra. Mandel- und Olivenöl sorgen für wichtige Rückfettung und machen die Haut weich und geschmeidig in der kalten Jah-

reszeit. An den Adventssamstagen geht die Parfümerie Wiedemann für Sie in die Verlängerung bis 16 Uhr! Genug Zeit also um sich durch die Düfte und besonderen Marken wie ETRO, Creed, Molton Brown, La Prairie zu probieren und für zu Hause mitzunehmen. Zögern Sie nicht und nutzen Sie den Lieferservice der Filiale in Grünwald oder den Online Shop.

Öffnungszeiten im Advent
Mo- Fr 9 - 18:30 Uhr, Sa 9 - 16 Uhr

**PARFÜMERIE WIEDEMANN
SCHLOSSPASSAGE, EG + OG
TEL. 089 / 64 91 49 45**





Weihnachten 2020 mit ganz besonderen Buchgeschenken

Stephanie Schuster „**Die Wunderfrauen. Alles, was das Herz begehrt**“ Eine herrlich leichte Frauenfreundschaft in der Nachkriegszeit, von einer Starnberger Autorin

David Grossman „**Was Nina wusste**“ Großartige Gegenwartsliteratur in wundervoller Sprache

Maria Peters „**Die Dirigentin**“ Die wahre Geschichte einer mutigen Frau, die Dirigenten werden wollte und sich gegen alle Widerstände durchsetzte.

Thomas Hettche „**Herzfaden**“ Ein märchenhafter Roman über die Augsburger Puppenkiste

Das Jahr 2020 hält bis heute viele Überraschungen bereit. Eine freudige Erkenntnis können wir Ihnen aber bereits jetzt verraten: Tolle Bücher gibt es nach wie vor in Hülle und Fülle und mit ein wenig Fingerspitzengefühl finden wir für jeden das Passende. Immerhin ist das Buch immer noch eines der beliebtesten Geschenke zum Fest.

Damit für Ihre Liebsten das passende Präsent dabei ist, sind wir Buchhändlerinnen bereits seit Monaten am Vorbereiten und Lesen.

Und hier ist sie nun, unsere Buchauswahl: Elke Heidenreich „**Männer in Kamelhaarmänteln**“ Humorvolle, leidenschaftliche Texte zum Lieblingsstück im Kleiderschrank

Joachim Meyerhoff „**Hamster im hinteren Stromgebiet**“ Wie immer humorvoll und tiefgründig zugleich

Jürgen Kaube „**Hegels Welt**“ Die umfassende Biografie ist nicht nur für Philosophie-Kenner geeignet

„**Wilde Isar. Naturschätze zwischen Hochgebirge, Stadt und Auenlandschaft**“ Ein wunderbar hochwertiger Bildband über unsere schöne Heimat

Nigel Slater „**Greenfeast. Herbst Winter**“ Ein saisonales Kochbuch, das nicht nur optisch überzeugt

„**Animal House 2021**“ Tierfotografie vor ausgefallenen Hintergründen. Jedes Jahr ein Muss!

Ursula Poznanski „**Cryptos**“ Der spannende Zukunftsthiller ist nicht nur für Jugendliche das richtige Geschenk

Johann Wolfgang von Goethe „**Italienische Reise - Luxusausgabe mit signiertem FineArtPrint**“ Der Klassiker als Prachtband für alle Italienliebhaber

Tipps in Hülle und Fülle gibt es auch jederzeit bei uns in der Buchhandlung. Wenn Sie aufgrund der aktuellen Lage lieber nicht persönlich Kontakt aufnehmen möchten, beraten wir Sie auch gerne per Mail, Telefon oder WhatsApp. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch und sind gerne bei Fragen für Sie da!**



Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9 - 19 Uhr
1.-3. Adventssamstag 9 - 16 Uhr
4. Adventssamstag 9 - 16 Uhr
21. - 23.12.2020 9 - 20 Uhr
24.12.2020 8 - 14 Uhr

BUCHHANDLUNG RUPPRECHT SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 6410471



Ein beliebtes Weihnachtsgeschenk: **Die Tonies.** Jede Figur enthält einen Chip, mit dessen Hilfe Kinderlieder, Hörspiele oder Hörbücher abgespielt werden können.

Sehr beliebt: Extra für Schreibwaren Kambl angefertigt - die Weihnachtskarten mit der Grünwalder Burg

Ordnung für das nächste Jahr

Alles für Ihr Home Office und „Weihnachtsmanagement“

**Einpacken.
Auspacken.
Anpacken.**

Im Alltag noch den Vorweihnachtsstress zu managen ist manchmal nicht leicht. Gut, wenn man viele todos mit einem Streich erledigen kann:

- ✓ Nikolausgeschenk
- ✓ Weihnachtskarten
- ✓ Geschenk / Spielzeug
- ✓ Lotto spielen
- ✓ Geschenke
- ✓ Geschenkpapier / -Bänder
- ✓ Glücksschweinchen für Sylvester
- ✓ Ordner für 2021
- ✓ Kalender für 2021
- ✓ Zeitschrift

- ✓ Schulhefte
- ✓ Bastelmateriale
- ✓ neuen Füller
- ✓ Servietten

Öffnungszeiten
Mo - Fr 9 - 18 Uhr,
Adventssamstage 9 - 14 Uhr

PETER KAMBLI SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 641 24 90



Zeit für viel frische Luft und hoffentlich viel Schnee

Gute Outdoor-Winterstiefel halten nicht nur die Füße warm, ihre Sohlen bieten auch bei Eis und Schnee guten Halt.

Vielleicht haben Sie in den letzten Jahren die warmen Stiefel eher für den Weihnachtsmarkt gebraucht, als Sie nach der Arbeit genüsslich Ihren Glühwein getrunken haben. Dieses Jahr werden die Winterstiefel wohl eher mit einem langen Winterspaziergang ihren Zweck erfüllen. Viel frische Luft stärkt das Immunsystem und hebt die Laune. Natürlich nur wenn der Schuh nicht drückt und wasserdicht ist.

Winterschuhe für Kinder – das sollten Sie wissen

Das Innenfutter ist das wichtigste Kriterium beim Kauf von Winterschuhen für Kinder. Darüber hinaus sollten jedoch folgende Faktoren bedacht werden:

- Die meisten Winterschuhe sind wasserabweisend, aber nicht wasserdicht. Wenn Ihr Kind lange im Schnee spielen möchte, eignen sich deshalb absolut wasserdichte Boots am besten.
- Achten Sie auf die Leichtigkeit des Schuhs. Winterschuhe aus Warmfutter sind wesentlich leichter als jene mit Lederfüterung.

- Die Schnürung kann ganz nach Bedarf gewählt werden. Wenn Ihr Kind das Schuhebinden noch nicht beherrscht, eignen sich Modelle mit Klettverschluss besser.
- Die Sohle sollte elastisch sein und ein markantes Profil besitzen. Winterschuhe ohne Profil sind bei Eis und Schnee ungeeignet und führen dazu, dass das Kind schneller ausrutschen wird.
- Die Optik sollte bei Winterschuhen gegenüber der Funktionalität zweitrangig sein. Dennoch bietet der Markt heutzutage ein solch großes Produktportfolio, dass für jeden Geschmack etwas dabei sein wird.

Hinterlassen Sie Spuren im Schnee, mit Ihrer Familie beim Spaziergang in und um Grünwald. Bei shoez in Grünwald werden Sie professionell und persönlich beraten, gerade die Kinder, bei denen es durch den dicken Schuh nicht leicht ist die richtige Passform zu finden.

Alle Jahre wieder
Sollte Ihr Kind ein kleiner Shopping-Muffel sein – auch dieses Jahr ist die Lego Stadt wieder im Schaufenster von shoez aufgebaut und lockt die Kinder das Rätsel zu lösen.

Öffnungszeiten
Mo - Fr 9:30 - 18 Uhr,
Adventssamstage 9:30 - 16.00
Hi. Abend/Silvester 9.30 - 13.00

SHOEZ SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 6411310



DIE WARME JAHRESZEIT FÜR IHRE FÜSSE

echtes Lammfell
BRUNATE
€ 239,-
€ 299,-

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

SCHLOSSPASSAGE
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9:30 - 18:00 Uhr
Sa. 9:30 - 16:00 Uhr
Telefon 089 - 641 13 10

DRAUSSEN KALT - INNEN WARM

Gr. 31 - 38
ab € 89,95

Gr. 35 - 40
ab € 84,95

Warme Mädchenstiefeletten mit Reißverschluss seitlich

RICHTER

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

SCHLOSSPASSAGE
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9:30 - 18:00 Uhr
Sa. 9:30 - 16:00 Uhr
Telefon 089 - 641 13 10



Bettdecken:

135 x 200 cm	19,00 € statt 25,50 €
155 x 200 cm	25,00 € statt 31,50 €
220 x 200 cm	35,00 € statt 40,50 €
Matratzenbezüge Single:	19,00 € statt 24,50 €
Matratzenbezüge doppelt:	35,00 € statt 40,50 €

Vorhänge:

Jeder Vorhang (außer Seide):
6,00 € pro qm² statt 8,00 € pro qm²
Seidenvorhänge:
7,00 € pro qm² statt 8,00 € pro qm²

Mangelwäsche (Bett- und Tischwäsche):

ab 5 Teilen, 1 Teil geschenkt
ab 10 Teilen, 2 Teile geschenkt
ab 20 Teilen, 3 Teile geschenkt
ab 30 Teilen, 4 Teile geschenkt

Öffnungszeiten
Mo - Fr 9 - 13 Uhr, 14 - 18 Uhr
Samstag 9 - 13 Uhr
24. + 31. Dezember und 2. Januar geschlossen

CENTRALREINIGUNG SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 64 15 186

* Unser Weihnachtsgeschenk an Sie: DAS GÜNSTIGSTE TEIL IHRER BESTELLUNG IST **UMSONST** *

Kennst Du den schon?



Manchmal muss es eben online sein.

Sie überlegen raus zu gehen – fühlen Sie sich aber nicht sicher?

Zwar sind hier in der Schlosspassage alle Maßnahmen ergriffen worden, die Ihr sicheres Shopperlebnis unterstützen, dennoch haben wir Verständnis, wenn man sich gerade unwohl fühlt. Mode möchte man ausprobieren und in den Händen halten. Das Modegeschäft FRAUENSACHE hat sich Gedanken gemacht und die Zeit genutzt einen Online-Shop für Sie aufzubauen.

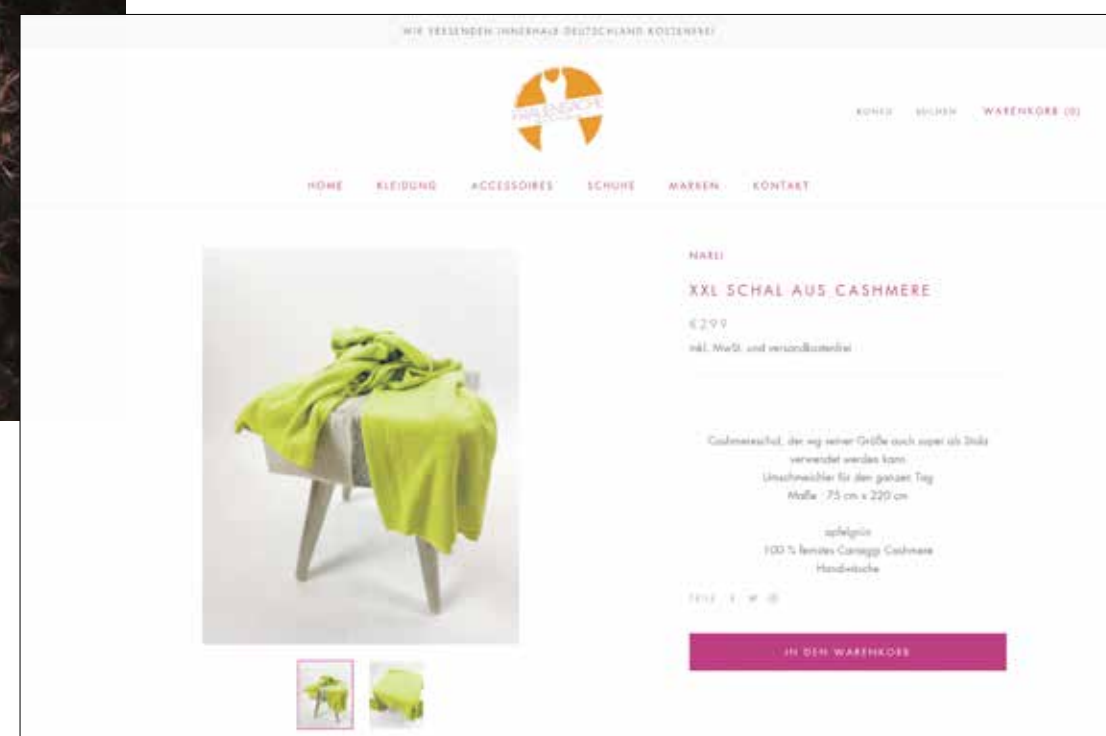
Aktuelle Mode bekommen Sie nun nach Hause geliefert, wenn Ihnen danach ist. Unterstützen Sie den lokalen Handel und in diesen Zeiten heißt das auch online.

Öffnungszeiten

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

**FRAUENSACHE
SCHLOSSPASSAGE, OG**

TEL. 089 / 69 37 91 12



WELCHER TYP SIND SIE?

Mögen Sie Ihre Maske lieber schlicht oder passend zur Saison schön weihnachtlich? Die Schneiderei KILIC fertigt auf Wunsch auch Ihren Mund-/Nasenschutz an. Änderungen und Reparaturen können zu den gewohnten Öffnungszeiten abgeholt oder gebracht werden.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 09:00 - 18:00 Uhr,
Samstag 09:00 - 13:00 Uhr

**SCHNEIDEREI KILIC
SCHLOSSPASSAGE, EG**
TEL. 089 / 64 95 49 49



Das Wirbelsäulensyndrom

So können Sie es besiegen

Wirbelsäulenerkrankungen gehören zu den häufigsten medizinischen Erscheinungen und begleiten immer mehr Menschen in ihrem Alltag. Aufgrund der Komplexität der Wirbelsäule sind die Erscheinungsformen der Probleme sehr unterschiedlich, wodurch oft eine genaue Diagnose erschwert wird.

Was ist ein WS-Syndrom?

Das Wirbelsäulensyndrom kann in der Halswirbelsäule (HWS-Syndrom), der Brustwirbelsäule (BWS-Syndrom) und der Lendenwirbelsäule (LWS-Syndrom) auftreten. Darunter versteht man Rückenschmerzen im jeweiligen Bereich, wobei es sich dabei um keine klar definierte Erkrankung handelt, sondern um eine diffuse Bezeichnung für viele unklare Schmerzzustände im jeweiligen Bereich, was an den unterschiedlichsten Erscheinungsformen der Symptome liegt. Häufig wird bei unbekannter Ursache der Begriff als sog. „Verlegenheitsdiagnose“ genannt. Der Begriff „Syndrom“ wird dabei immer verwendet, wenn mehrere Symptome gleichzeitig auftreten. Unterschieden wird bei der Diagnose auch hinsichtlich des Verlaufs, der Schmerzausstrahlung sowie der spezifischen Ursache.

Welche Symptome treten bei einem WS-Syndrom auf?

Mögliche Symptome des HWS-Syndroms sind Kopfschmerzen, Schmerzen im Hals- und Schulterbereich sowie Nacken- und Rückenschmerzen. Liegen Blockierungen vor, können auch Ohrgeräusche, Schwindel und Sehstörungen auftreten. Mögliche Symptome des LWS-Syndroms sind in den Körper ausstrahlende Rückenschmerzen, Kraftlosigkeit, Probleme bei der Darmentleerung. Bei einer Quetschung der Nerven sind oft auch Taubheitsgefühle und Empfindungsstörungen zu beobachten wie beim HWS-Syndrom, z. B. im Bereich der Arme das bekannte „Ameisenkribbeln“ oder beim LWS-Syndrom Sensibilitätsstörungen im Bereich der Beine. Ist das vegetative Nervensystem betroffen, können auch Schweißbildung, Herzrasen und Nervosität auftreten.

Was sind Ursachen und Risikofaktoren?
So unterschiedlich und diffus die Syndrome und Symptome sind, so unterschiedlich sind auch die Ursachen. Die Ursachenforschung ist der zentrale Dreh- und Angelpunkt der Therapie – denn nur wenn der schmerzverursachende Faktor eindeutig identifiziert ist, kann eine effiziente Behandlung erfolgen. Generelle

Ursachen können Muskelverspannungen, Verschleißerscheinungen bzw. Versteifungen in Verbindung mit übersteigerter Beweglichkeit einzelner Wirbelsäulen-Abschnitte sein. Auch Arthrose, Facettengelenk-Entzündungen und Facetten- / Rippengelenk-Blockierungen werden des öfteren diagnostiziert. Speziell beim HWS-Syndrom können auch diverse andere Ursachen Grund für die Schmerzen sein. Neben funktionellen Verspannungen und Dysfunktionen sind häufige Ursachen degenerative Veränderungen der Halswirbelsäule, meist eine altersbedingte und völlig natürliche Abnutzungserscheinung. Ein Grund sowohl für das HWS- als auch das LWS-Syndrom kann aber auch ein Bandscheibenvorfall sein. Durch ausgetretenes Bandscheibengewebe kommt es zu einer Quetschung von einzelnen Nerven. Auch das sog. Wirbelgleiten ist ein häufiger Schmerzverursacher, wo durch eine Gelenk- bzw. Bänderschwäche Wirbel gegeneinander abrutschen und dabei Nerven abknicken.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Behandlung ist oft langwierig und aufwändig, da zu Beginn aufgrund der diffusen Symptome die Beschwerden oft nur ungenau kategorisiert werden können. In

vielen Fällen bildet dabei eine passende Medikation mit verschiedenen muskelentspannenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Arzneien den Anfang. Parallel dazu kommen verschiedene Therapieformen wie Physiotherapie, Osteopathie sowie Übungen und Anwendungen zur Muskelentspannung sowie zum Muskelaufbau.

Nicht zu unterschätzen ist eine konsequente Vorsorge: Regelmäßiger Sport und ein gesunder Lebensstil können viele Beschwerden lindern.

Öffnungszeiten

Termine nach Vereinbarung
Privatpatienten und Selbstzahler

**INA LEUTHEUSSER
PRAXIS FÜR GYROTONIC®
UND INTEGRATIVE
MANUELLE THERAPIE
SCHLOSSPASSAGE, OG**
TEL. 0173 / 966 33 68

GYROTONIC®, GYROKINESIS® und GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp. und werden mit deren Genehmigung verwendet.

Home Training mit NOU Performance

In schwierigen Zeiten ist es wichtig, eine gute körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, damit Sie gesund und fit bleiben.

Mit diesem 20-30-minütigen Training bleiben Sie gesund!

- Perfekt für Menschen jeden Alters, Fitnessniveaus und Ziels.
- Es ist keine Ausrüstung erforderlich.
- Hervorragend geeignet für Kraftaufbau, Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und Mobilität.

Bitte wärmen Sie sich 5 Minuten auf.

Runde 1:

1. Wall Sit (30-60 Sekunden gedrückt halten)
2. Glute Bridge (30-60 Sekunden gedrückt halten)
3. Frontal V Hold (30-60 Sekunden gedrückt halten)
4. Ellbogenplanke (30-60 Sekunden gedrückt halten)
5. Schulterrotationen (10-20 Wiederholungen)

Runde 2:

1. Frontal Squats (10-15 Wiederholungen)
2. Hip Raises (10-15 Wiederholungen)
3. Arm Reach Raises (10-15 Wiederholungen)
4. Push-Ups (10-15 Wiederholungen)
5. Schulterrotationen (10-20 Wiederholungen)

Runde 3:

1. Wall Sit (20-45 Sekunden gedrückt halten) + Frontal Squats (8-12 Wiederholungen)
2. Glute Bridge (20-45 Sekunden gedrückt halten) + Hip Raises (8-12 Wiederholungen)
3. Frontal V Hold (20-45 Sekunden gedrückt halten) + Arm Reach Raises (8-12 Wiederh.)
4. Ellbogenplanke (20-45 Sekunden gedrückt halten) + Liegestütze (8-12 Wiederh.)
5. Schulterrotationen (10-15 Wiederholungen)

Bitte trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und innerhalb Ihrer eigenen Kondition. Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben, hören Sie sofort auf.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und wenn Sie Fragen oder Anregungen zum NOU Performance Online-Training haben, wenden Sie sich bitte an info@nouperformance.com

Blieben Sie gesund und glücklich!
Ihr NOU Leistungsteam

Öffnungszeiten:

Termine nach Vereinbarung
Mo - Fr 8 - 20 Uhr
24.12.2020-03.01.2020 geschlossen

**NOU PERFORMANCE
SCHLOSSPASSAGE, OG**
TEL. 0151 / 64 23 42 32



Wall Sit



Glute Bridge



Frontal V Hold



Ellbogenplanke



Schulterrotationen



Frontal Squats



Hip Raises



Hip Raises



Arm Reach Raises



Arm Reach Raises



Push Ups



Push Ups



Das H'ugo's Team wünscht seinen Gästen eine gesunde und besinnliche Adventszeit!

Gerne sind wir für Sie erreichbar unter:
www.hugos-gruenwald.de | info@hugos-gruenwald.de | 089.6412544

Tui Blue My Arbor

Ihr Erwachsenenhotel in Südtirol



Mitten im idyllischen Wald am Sonnenhang der Plose eröffnet das exklusive Boutiquehotel TUI BLUE My Arbor neue Dimensionen erholsamen Aktivurlaubs. St. Andrä am Eisacktal in Südtirol ist ein Eldorado für Wintersportler, und von Ihrem Erwachsenenhotel aus können Sie an wärmeren Tagen geführte Wanderungen durch die herrlichen Naturlandschaften unternehmen. Fitness und Entspannung erleben Sie im TUI BLUE My Arbor auf einem hohen Niveau.

Stärken Sie Körper und Geist beim Pilates und relaxen Sie in der weitläufigen Spa-Landschaft mit Wellnessangeboten zum Dahinschmelzen. Kulinarisch erwarten Sie unwiderstehliche alpin-mediterrane Spezialitäten und erlesene Getränke. Beste Voraussetzungen für einen Traumurlaub, der Ihnen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Öffnungszeiten

Mo / Di / Do / Fr 11-17 Uhr,
Mittwoch auf Nachfrage
Sa 10-13 Uhr

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

Liebe Leserinnen und Leser,

bei meinen Zeilen, die ich als Schlusswort zu unserer SCHLOSSPASSAGEN Zeitung im Juli 2020 geschrieben habe, bin ich voller Hoffnung davon ausgegangen, dass bei uns allen, bald wieder ein "wenig" mehr Normalität den Alltag bestimmen wird.

Doch leider bestimmt die Coronavirus-Pandemie weiter unseren Alltag und schränkt uns alle, in einer Art und Weise ein, die für jeden von uns, noch vor Monaten unvorstellbar gewesen ist. Die lange angekündigte, zweite Welle hat uns längst wieder alle Grenzen aufgezeigt. Die Tatsache, dass die Fallzahlen der Infektionen mit dem Coronavirus seit Ende August so sprunghaft angestiegen sind, sollte uns alle nachdenklich machen. Persönlich bin ich der Meinung, dass wir alle zusammen einen Weg finden sollten, wie wir in nächster Zeit mit der Pandemie umgehen werden und plädiere hier auf einen sehr pragmatischen Ansatz. Nämlich Achtsam sein, besonders den Mitmenschen gegenüber, die stärker gefährdet sind und trotzdem ein Stück weit tun, was uns wichtig ist.

Warum schreibe ich Ihnen das? All dies ist verbunden mit der großen BITTE, dass sich auch alle Zweifler und Kritiker, an die gesetzlich vorgegebenen Richtlinien halten: Maske tragen, einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Meter einhalten und regelmäßig unsere Desinfektionsspender benutzen.

Nur gemeinsam können wir erreichen, dass die Fallzahlen wieder sinken, die Gastronomie im Dezember wieder öffnen darf und sich für uns über Weihnachten etwas von unserem gewohnten familiären Weihnachtsfest erleben lässt. Nur **GEMEINSAM** lässt sich dies erreichen.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals, sicherlich auch im Namen unserer Mieter, bei allen unseren Besuchern und Kunden, für die Treue zur SCHLOSSPASSAGE herzlichst bedanken.

Von ganzem Herzen, wünschen wir Ihnen und Ihren Lieben ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und für 2021 nur das aller Beste.

Herzliche Grüße

Peter Hinderer



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
Optiker
Physiotherapie
Parfümerie
Reinigung
Schneiderei
Schuhe
Trainingszentrum

14B
Accessoires für Tiere
Allgemeinarzt Praxis
Bürobedarf
Café, Tee, Schokolade
Damen-, Bademode, Dessous
Fahrschule
Hörakustik
Hunde-, Katzenboutique
Juwelier
Mobilfunk
Nagelstudio
Reisebüro
Sanitätshaus
Schreibwaren & Lotto
Spielzeug
Thai-Massage
Vegane Kochschule
Wohnaccessoires

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

P KOSTENLOSE PARKPLÄTZE

SCHLOSSPASSAGE
Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald



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

Mit einem Stopp alles für den Tag besorgen ❄️

•
Persönlicher Service



•
Freundliche Beratung

•
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 zweimal jährlich, kostenlose Verteilung in den Gemeinden Grünwald, Straßlach, Harlaching und in den Geschäften der SCHLOSSPASSAGE
Erscheinungsdatum: 25.11.2020

Auflage: 9.000

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

Bilder: SCHLOSSPASSAGE | Zangemeister | Adobe Stock