

SCHLOSSPASSAGE

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

KUNDENZEITSCHRIFT | AN ALLE HAUSHALTE | WINTER 2022 | AUSGABE 25



Unser Adventskalender

Der Countdown läuft und damit Sie auch die Vorweihnachtszeit in der SCHLOSSPASSAGE genießen können, haben wir uns einen Adventskalender gemeinsam mit den Geschäften ausgedacht. Sie können ab dem 1. Dezember teilnehmen. Und das Beste ist: unser Kalender geht bis zum 31. Dezember! Also mitmachen lohnt sich und es ist ganz einfach. Folgen Sie dem Instagram Account der Schlosspassage und dem jeweiligen Ge-

schäft, das zum Beispiel am 1. Dezember einen Gewinn für Sie bereit hält. Schreiben Sie in die Kommentare mit wem (Verlinkung nicht vergessen!) Sie gern in der SCHLOSSPASSAGE einkaufen gehen möchten. Die Gewinner werden per PM benachrichtigt.

Jeder ist ein Gewinner

Gewinner gibt es nicht nur bei uns auf Social media, sondern auch beim Einkauf für den täglichen Bedarf. Denn die Zeit ist

knapp und mit unserem ganzheitlichen Konzept, kostenlosen Parkplätzen vor der Türe und unserem breiten Angebot, das mit nur einem Stopp die Weihnachtsvorbereitungen abdeckt – gewinnen Sie wertvolle Zeit und Entschleunigung. Genießen Sie die Adventszeit mit der SCHLOSSPASSAGE. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sollten Sie Fragen zu **Öffnungszeiten** eines Geschäfts haben, nutzen Sie gerne unsere Website:

www.schlosspassage.com
und folgen Sie uns auf Instagram
[@schlosspassage_gruenwald](https://www.instagram.com/schlosspassage_gruenwald)

Ihre

SCHLOSSPASSAGE

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

Geschenkidee

SCHLOSSPASSAGE

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

Der SCHLOSSPASSAGEN Gutschein

mit einem frei wählbaren Betrag für den Beschenkten.
Die Gutscheine sind bei **Schreibwaren KAMBLI** erhältlich.



Weihnachtskarpfen *Rezept*

Ein festlich zubereiteter Karpfen zählt bei uns – neben der Festtagsgans – zu den beliebtesten Speisen am Heiligen Abend. Knapp 80.000 kg des beliebtesten Süßwasserfisches werden pro Jahr verspeist, beinahe die Hälfte allein in der Weihnachtszeit. Kein Wunder, denn für immerhin ein Viertel aller Österreicher ist der Karpfen vom weihnachtlichen Tisch nicht wegzudenken. Früher beendete ein besonders nahrhaftes Mahl die vierwöchige Advents-Fastenzeit – da war das Fleisch des Karpfens wie geschaffen dafür.



Zutaten für 6 Portionen

- 1 Spiegelkarpfen (ca. 2 kg, geschuppt und ausgenommen)
- 500 g Kartoffeln (speckige, festkochend)
- 250 ml Fischfond oder Suppe
- 125 ml Weißwein (trocken)
- 4 Zwiebeln (2 rote und 2 weiße)
- 2 Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL gehackte Petersilie
- frischer Thymian
- Saft einer Zitrone
- etwas Mehl (griffig)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Den geschropften Karpfen innen und außen gut salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.
- Einige Thymianzweige und Lorbeerblätter in die Bauchhöhle des Karpfens legen und den Fisch ca. 30 Minuten marinieren lassen.
- Karpfen beidseitig mit Mehl bestäuben, in eine große Pfanne (oder auf ein tiefes Backblech) setzen.
- Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und einige Minuten vorkochen.
- Zwiebeln in Ringe, geputzte Paprikaschoten in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und alles rund um den Fisch

- verteilen. Mit Weißwein begießen und im vorgeheizten Backrohr bei 200-220 °C auf der unteren Schiene ca. 40-50 Minuten knusprig braten.
- Nach Belieben mit etwas Fischfond oder Suppe untergießen (nicht übergießen, sonst wird die Haut nicht knusprig).
 - Den Karpfen im Ganzen auf einer Platte anrichten. Gemüse um den Karpfen drapieren, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.
- Vorbestellungen zu Weihnachten**
Auf Bestellung erhalten Sie Hummer, Langustenschwänze (gekocht/halbiert) oder Kaviar. Als Highlight werden auch auf Wunsch Austern „to go“ geöffnet.

Warme Küche

- Die - Fr 11 - 14 Uhr
Sa 11 - 13 Uhr

Öffnungszeiten

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

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

Gesund ernähren und das Immunsystem stärken

Im Winter ist es nicht so einfach, an frisches und schmackhaftes Obst und Gemüse zu kommen. Deswegen sollte man für eine gesunde Ernährung im Winter auf saisonales und am besten regionales Obst und Gemüse zurückgreifen. Denn durch die langen Transportwege und Lagerzeit bauen sich die wertvollen Vitamine und Mineralien langsam ab. Zudem haben im Winter echte Vitaminbomben – wie zum Beispiel Kohl – Saison. Um im Winter möglichst gesund zu essen, ist es besonders wichtig, genug Vitamin D zu sich zu nehmen.

Es stärkt das Immunsystem und ist zudem ein echter Stimmungsaufheller. Normalerweise produziert unser Körper Vitamin D selbst, indem er Sonnenlicht in genau dieses umwandelt. Aber im Winter scheint leider nicht sehr häufig die Sonne, weswegen du mit Lebensmitteln nachhelfen solltest. Eier, Fisch, Pilze und Avocados haben einen hohen Vitamin-D-Gehalt und sollten deswegen Teil deiner gesunden Ernährung im Winter sein. **Auch wenn im Winter Beete und Gärten eher vor sich hin schlummern, wartet die kalte Jahreszeit trotzdem mit**



schmackhaftem Gemüse auf.

Zu den Gemüsesorten im Winter zählen die verschiedenen Arten von Kraut und Kohl, allen voran Weißkraut, Rotkraut, Kohlsprossen, Blumenkohl, sowie Grünkohl. Aber auch Wurzelgemüse, wie Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzeln, Pastinaken und Schwarzwurzeln haben im Winter ihren großen Auftritt. Dazu gesellen sich Rote Rüben, Topinambur und Lauch.

Aber auch Brokkoli ist im Winter gern gesehener Gast auf unseren Tellern. Bei den Salaten haben Feldsalat, Spinat und Bittersalate Chicorée und Radicchio Saison.

Öffnungszeiten:

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

GRÜNWALDER OBSTGARTEN
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 64 94 52 52

Weihnachtsrezept: Kartoffelsalat mit Würstchen

An Heiligabend kommt traditionell ein einfaches Gericht auf den Tisch. Laut einer Umfrage von 2016 ist Kartoffelsalat mit Würstchen das beliebteste Weihnachtsessen in Deutschland. Wir haben ein traditionelles Rezept für diesen Weihnachtsklassiker für Sie!

Zutaten:

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 200 g Gewürzgurken (eingelegt)
- 600 g Mayonnaise
- 8 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL scharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- Petersilie und/oder Schnittlauch
- Wiener Würstchen (1 pro Person)

Zubereitung:

Die Kartoffeln putzen und in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Die Kartoffeln



etwa 20-25 Minuten kochen, bis sie gar sind. Die Eier hart kochen (ca. 9-11 Minuten). Danach die Eier sofort kalt abschrecken und abkühlen lassen. Sieben der Eier pellen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Ein Ei wird später zur Dekoration verwendet. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwie-

beln und die Zwiebel fein hacken. Gewürfelte Gurken, Lauchzwiebeln und Zwiebel zu den Eiern in die Schüssel geben. Die Mayonnaise, den Senf und den Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Zucker abschmecken. Dann alles gut vermischen. Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Dann die

noch lauwarmen Kartoffeln in die Schüssel zu den restlichen Zutaten geben und unterheben. Den fertigen Kartoffelsalat nun mindestens 30 bis 60 Minuten ziehen lassen. Danach eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das letzte Ei in Scheiben schneiden und zur Dekoration auf den Kartoffelsalat legen. Zuletzt noch die Petersilie und/oder Schnittlauch (je nach Geschmack) fein hacken und über den Salat streuen. Die Wiener Würstchen in einem Topf kurz erhitzen (Achtung: Auf keinen Fall kochen lassen, sonst platzen sie auf!). **Den Kartoffelsalat zusammen mit den Würstchen servieren. Guten Appetit!**

Öffnungszeiten:

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

METZGEREI BAUCH
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 64 94 52 52

Besinnliche Vorweihnachtszeit, Nikolaus und fulminantes Silvester

im H'ugo's Grünwald



Nur noch wenige Wochen und schon steht die besinnliche und magische Vorweihnachtszeit vor der Tür und mit ihr die Adventssonntage und Silvester als krönender Abschluss des Jahres. Im exklusiven H'ugo's Grünwald findet in diesem Jahr jeden Advents-Sonntag ein vorweihnachtlicher Brunch von 11 bis 14 Uhr statt – von Frühstücksklassikern bis hin zu warmen Köstlichkeiten gibt es alles, was das Herz begehrt. Als Special für

unsere kleinen und großen Gäste kommt am **06.12.2022 der Nikolaus**, mit einem Sack voller Überraschungen. Für die Kids kommt der Nikolaus persönlich vorbei und bringt Kinderaugen zum Strahlen. Ob Weihnachtsfeiern mit der Familie, Freunden oder der Firma, das H'ugo's Grünwald verzaubert jede Feierlichkeit mit mediterraner Lebensfreude, liebevollen Details und Soul Food. Von Klassikern wie Penne all'arrabbiata, der legendä-

ren Trüffelpizza oder Chateaubriand für Fleischliebhaber trifft das Team von Ugo Crocamo jeden Geschmack.

An Silvester lockt ein exklusives Gala-menü mit musikalischer DJ- und Violine-Begleitung in festlichem Rahmen samt Party bis in die frühen Morgenstunden. Weitere Infos unter www.hugos-gruenwald.de.

Preise Adventsbrunch:

39,90 € / Person;
Kinder 5-12 Jahren 21,90 € / Person

Preis Silvester: 99,90 € / Person
5 Gänge Galamenü inkl. Aperitif und Amuse Gueule



Öffnungszeiten:

So - Do 11:30 - 1 Uhr
Fr + Sa 11:30 - 3 Uhr

H'UGO'S RESTAURANT
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 641 25 44



H&H Asia Bistro
aktuelle Speisekarte auf
WWW.HHASIABISTRO.DE

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

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

Das Leben ist wie eine Pralinen-schachtel

Aus über 50 Pralinen-sorten ausgewählter deutscher und belgischer Manufakturen stellen wir ganz nach Ihren Wünschen eine individuelle Geschenkschachtel zusammen – natürlich auch für Allergiker und Diabetiker. Wir beraten Sie gerne.

Schokolade in allen Variationen

Von der weißen Schokolade mit Haselnüssen bis zur Schokolade mit 100% Kakaoanteil, von der Praline aus Vollmilchschokolade mit Blätterkrokant bis zum veganen Erdbeer-Chili-Kunstwerk, von Mapinou [Marzipan-Pistazien-Nougat] bis zur Stollenschokolade – halten wir Schokolade für Sie bereit.

“Die Welt gehört dem, der sie genießt.”

Neben den Pralinen und Schokoladentafeln finden Sie bei uns viele andere handgemachte Köstlichkeiten für köstliche Genussmomente:

- Früchte & Nüsse in Schokolade: Datteln, Mango, Apfel, Haselnüsse
- Gebäck: Florentiner, Fruchtbaizer, Cookies
- Bruchschokolade
- Tee: im Beutel oder lose, Geschenksets
- Fruchtgummi: süß, sauer, vegan
- Lakritz: mit und ohne Schokolade
- Schokoladenfiguren: Weihnachtsfiguren, aber auch Fußbälle, Herzen, Instrumente, Tiere

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

Das Team von Anouk Collection wünscht Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Adventszeit mit vielen schönen Genussmomenten.

Immer Up to Date:
Instagram @anouk_collection

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

ANOUEK COLLECTION
HEIKE TONHAUSER
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 0178 / 411 068 7



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Nicht vergessen am 6.12. ist Nikolaus





Italienische Feinkost

Italienische Feinkost während der Feiertage sorgt für Abwechslung! Oder machen Sie doch einen kleinen Zwischenstopp während Ihres Einkaufsbummels in der Vorweihnachtszeit! Feinkost Cardia versetzt Sie bestimmt in festliche Stimmung. Und wer keinen Glühwein mag, der ist hier bestens aufgehoben inmitten von italienischen Köstlichkeiten und erstklassigen Weinen.

Apéritivo



Catering

Nutzen Sie die Vorbestellungen und Catering Services hier in der Schlosspassage. Erste Adresse dafür ist Feinkost Cardia!

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

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

Amore
Mit Liebe gemacht!



Ein cleverer Ton, dieses Grün.

Ganz leise und unauffällig hat es sich in unsere Kleiderschränke geschlichen.

Zuerst eher schüchtern mit dezenten Mint- und Pastelltönen. Dann wurde es fast ein bisschen übermütig: in der grellen Neon-Nuance war es manchen schon fast zu viel. Doch diese Saison scheint es, als hätte es das perfekte Mittelmaß gefunden. Manchmal erscheint es nur als kleines, giftiges Detail im Outfit, oft präsentiert es sich voller Stolz als Full Look von Kopf bis Fuss. Jetzt, wo wir es am dringendsten brauchen, ist Grün als Farbe der Hoffnung zur Stelle. Und es knallt mehr denn je. «Kelly Green» – so nennt sich der Grünton, auf den Stars wie Kendall Jenner, Herzogin Kate oder Rebel Wilson derzeit stehen. Die Beliebtheit ist vor allem auf das Modehaus Bottega Veneta zurückzuführen, das in den vergangenen Monaten immer mehr knallgrüne Teile auf den Laufstegen präsentiert hat. Auch in den sozialen Medien ist knalliges Grün gerade die Trendfarbe schlechthin, die Rede ist auch von «Gen Z Green». Wie kombiniert man den saftigen, intensiven Grünton?



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

**FRAUENSACHE
SCHLOSSPASSAGE, OG
Tel. 089 / 69 37 91 12
Instagram @frauensache.gruenwald**

Concept Weihnachten

Weihnachtsgeschenke,
Dekoration für die
Weihnachtszeit und
individuelle Outfits.
Wenn nicht hier wo dann?
Im Concept
Store Herzstück
gibt es nichts,
was es nicht
gibt und das in
Hülle und Fülle!



Öffnungszeiten
Mo - Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr

**CONCEPT STORE HERZSTÜCK
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 55 93 17 13
Instagram
@herzstueck_concept_store**

Geschenkideen von Ihrem Juwelier

Aus der Fülle der internationalen Hersteller haben sich Svenja und Norbert Jensen mit ihrem geschulten Blick für italienische Top-Hersteller unter anderem für Kreationen von Bron, Pomellato, Dodo und Roberto Demeglio entschieden. Hier findet sich garantiert das richtige Stück für den gehobenen Geschmack!

Umarbeitungen

Im Jensen Juweliers Atelier nimmt man sich Ihrer Kostbarkeiten an und macht aus ihnen moderne Lieblingsstücke. Zusammen mit Ihnen entwickelt der versierte Juwelier, was dem Erbstück fehlt, damit es zu Ihnen und Ihrem Leben passt. Die Schätze aus Altgold werden für Sie zu neuem Leben erweckt. Die Schmuckumarbeitung gehört zu den Meisterdisziplinen des Juweliers. Alte Ringe erstrahlen in frischem Glanz oder sogar in einem ganz neuen Look. Kreativität und Fantasie sind

dabei die Stärken, denn ohne diese wäre die Welt des Schmucks nur halb so schön. Besonders der Dialog mit Kundinnen, die Passion für schöne und seltene Edelsteine und langjährige Erfahrung bilden das Fundament für exklusive Umarbeitungen und die eigenen Kollektionen von Jensen Juweliers.

Ihr Private Concierge

- WhatsApp +49 163 8162211
- info@jensen-juweliers.de
- Instagram @jensen_juweliers

Öffnungszeiten

Mo - Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 18 Uhr

JENSEN JUWELIERE
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 641 46 10



NEW



Kostenlose Gravur
Beim Kauf eines Montblanc Meisterstücks erhalten Sie eine kostenlose Gravur. Sprechen Sie uns gerne an.



Pomellato enthüllt Nudo Rivière

Nudo Rivière bringt eine schillernde Intensität von Farbedelsteinen. Die beliebte, bahnbrechende Nudo-Kollektion, die vor 20 Jahren ihre Reise antrat, blüht weiter. Die Einfachheit des Nudo-Konzepts – ein nackter Stein, der einen bloßen Farbblock mit minimalen Fassungen bietet – hat Nudo eine beneidenswerte Langlebigkeit und Anpassungsfähigkeit verliehen.



UMARBEITUNGEN

Von der Skizze zum fertigen Schmuckstück:
Jensen Juweliers macht aus Ihrem Erbstück ein top-aktuelles Liebhaberstück. So bleiben Erinnerungen, die mit modernen, individuellen Besonderheiten kombiniert werden.



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

MONT
BLANC



Bell & Ross

TAGHeuer

LONGINES

Pomellato

Ruhe & Entspannung

auch für die Fellnasen

Hunde, die unter Stress stehen, sind keine glücklichen Hunde. Die Besitzer sollten alles versuchen, um ihren vierbeinigen Freund wieder glücklich zu machen. Ein Kissen, was mit frischen, aromatischen Zirbenholzspänen gefüllt ist, vermittelt dem Hund Ruhe und Geborgenheit. Wichtig ist darauf zu achten, dass es



sich um echte Zirbenspäne handelt, denn nur sie enthalten die gesunden ätherischen Öle. Zirbenspäne sind ein natürliches Beruhigungsmittel nicht nur für Hunde, auch Katzen mögen diese Kissen und lassen keinen Zweifel daran, dass sie das Kissen nicht gerne teilen.

Stressgeplagte Hunde auf natürliche Art beruhigen

Es gibt eine große Auswahl an Zirbenkissen, die vom Stress geplagte Hunde zur Ruhe kommen lassen. Früher hieß es gerne, dass überzüchtete Hunde Probleme mit den Nerven haben, heute weiß die Wissenschaft, dass es bestimmte Rassen gibt, die schnell nervös werden. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Veranlagung. Hunde geraten in der Regel unter Stress, wenn sie unsicher sind.

Ätherische Öle bei Haustieren:

Das müssen Sie beachten

Die richtige Dosierung: Die richtige Dosierung ist das A und O. Wie bei Menschen sollten ätherische Öle auch bei Haustieren nicht unverdünnt angewendet werden. Auch eine Überdosierung ist zu verhindern.

Langsames Heranführen: Beginnen Sie mit einer besonders niedrigen Dosierung und führen Sie Ihr Haustier langsam an die neuen, ungewohnten Düfte heran. Hierfür können Sie das ätherische Öl zunächst selbst wie ein Parfüm auftragen und das Tier daran schnuppern lassen. Verwenden Sie es nur an Orten, die das Tier positiv assoziiert und an denen es sich wohlfühlt, um für maximale Entspannung zu sorgen. Beobachten Sie, wie Ihr Haustier auf die ätherischen Öle reagiert und achten Sie auf mögliche Irritationen.



Mehr Tipps und immer aktuell finden Sie Dogs&Cats by Vroni auch auf Instagram: @dogs_and_cats_by_vroni

Öffnungszeiten

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

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

Besondere Schmuckstücke gefunden in Ihrer Parfümerie Wiedemann



Sie suchen nach etwas, das einzigartig ist und die Individualität sowie die Persönlichkeit der/des Beschenkten richtig unterstreicht? Wir zeigen Ihnen hier unsere neuesten Lieblinge – weniger bekannte, dafür einzigartige Duft-Schmuckstücke, die das Prädikat „besonders“ auf jeden Fall verdient haben.

Es macht nicht nur Spaß, das eine Geschenk für Ihren Lieblingsmenschen auszuwählen, sondern es wird Ihnen beiden auch beim Verschenken ein strahlendes Lächeln ins Gesicht zaubern!

Öffnungszeiten

Mo - Fr 9 - 18:30 Uhr
Sa 9 - 13 Uhr
(lange Samstage bis 16:00 Uhr)

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



Aphrodisierende Düfte, die mit hochwertigen Noten auf das Wesentliche reduziert sind
INITIO Parfums,
ab 218€



Duftet nach einem Spaziergang im Wald, Orangen und Mandarinen
Duftkerze von GOUTAL 300g
94,00€



Luxuriöse Körperpflege aus London
MOLTON BROWN Merry Berries & Mimosa Bath & Shower Gel
31,90€



Ein Duft wie frisch gewaschene Wäsche
LES EAUX PRIMODIALES Couleur Primaire EdP 100ml
182,00€

Superfood

in der Weihnachtsbäckerei zu Hause

Gesunde Kekse Rezepte

Die Plätzchen-Zeit ist da! Aber Zimtsterne und Vanillekipferl werden irgendwann langweilig. Superfood-Plätzchen bringen gesunde Abwechslung. Die schmecken nicht nur gut, sondern sind auch noch gesünder als das Original.

Amaranth Ausstecher

Amaranth ist ein absolutes Powerkorn. Es enthält wenig Kohlenhydrate, dafür

aber umso mehr Eiweiß. Deswegen kann das Pseudogetreide beim Plätzchenbacken gut als Weizenersatz verwendet werden. Statt Mehl einfach 50 Gramm gepufften Amaranth mit zwei Eiern vermischen, 50 Gramm gemahlene Mandeln dazu und zum Süßen entweder gezuckerte Cranberrys oder Datteln beifügen. Für das Weihnachtsfeeling kommt noch Zimt dazu. Alles zu einer zähen Masse verarbeiten. Diese kann

dann sogar mit den Lieblingsformen ausgestochen werden. Bei 180 Grad circa 20 Minuten backen. Fertig.

Gojibeeren und Haferflocken

Gojibeeren zählen zu den beliebtesten Superfrüchten. Und auch an Weihnachten kommen die kleinen roten Beeren in Kombination mit Haferplätzchen zum Einsatz. Und das Beste: Man braucht nur eine weitere Zutat: Bananen! Die

Zubereitung ist kinderleicht. Zwei große reife Bananen mit der Gabel zerdrücken und circa 150 Gramm Haferflocken unterrühren. Jetzt auch noch die Gojibeeren hinzufügen. Den Teig als kleine Taler auf dem Backblech verteilen und bei 180 Grad für 20 Minuten backen.



Keine Zeit oder Lust zu kochen in der Vorweihnachtszeit?
Und das auch noch gesund!
Kein Problem: in der SCHLOSSPASSAGE bei Juicy & Bowls finden Sie die gesunde Pause in Form einer Bowl oder eines Smoothies, sogar Suppen oder deftige warme Gerichte bekommen Sie hier. Immer super gesund und super lecker!!



Öffnungszeiten

Mo - Fr 8 - 17 Uhr
Sa 9 - 16 Uhr

JUICY & BOWLS
www.juicyandbowls.de
Instagram: @juicyandbowls

Jeder Weihnachtswichtel kennt den Kambli

Hier gibt es alles, was man zum Verschenken braucht

Wer gleich viele Fliegen auf seiner To-do Liste mit einer Klappe schlagen möchte, muss auf jeden Fall bei Schreibwaren Kambli vorbeischaun. Weihnachtskalender, Geschenkpapier, ausgefallene Geschenk Tüten und Boxen bekommen Sie hier. Ein Highlight jedes Jahr ist der Lotto Weihnachtskalender.

Greifen Sie zu bei den beliebten Weihnachtskarten mit der Grünwalder Burg. Eine extra Anfertigung von Schreibwaren Kambli!

Spielsachen für die Kleinen findet man hier und alles was man für den selbst gemachten Adventskalender benötigt.

Und wenn Sie schon mal da sind vergessen Sie nicht auch gleich einen Kalender für 2023 mitzunehmen.

Aktuelles finden Sie auf den Instagram und Facebook Profilen von Schreibwaren Peter Kambli: @peterkambli GmbH.

Öffnungszeiten

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

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



Verschenken Sie dieses Jahr den LOTTO Los-Adventskalender!



Peter Kambli GmbH

SCHREIBWAREN - BÜROBEDARF

SCHLOSSPASSAGE

Schloßstraße 14b, 82031 Grünwald
Tel.: 089/6412490, Fax: 089/6414671
peterkambli GmbH@googlemail.com
www.peterkambli.de

Ihr Spezialist vor Ort mit dem freundlichen Service.

Zeitungen, Zeitschriften, Zigaretten und **LOTTO**



Glühweinstand in der Schlosspassage

Ganz gemütlich Italienisch geht es dieses Jahr wieder bei L'Angolo zu. Selbst gemachter Glühwein und Heiße Schokolade in der Glühweinhütte verströmen ihren köstlichen Duft und locken Gäste aus der Schlosspassage an.

Wer sich bekochen lassen möchte, ist hier genau an der richtigen Adresse.

Gesunde leichte Gerichte wie Salate, deftige selbst gemachte Burger, Suppen, Pasta und Pizza stärken Sie hervorragend für die zweite Runde des Weihnachtsbummels.

Aktuelles erfahren Sie auch über das Instagram-Profil: @l.angolo_bar_gruenwald

Öffnungszeiten:

Mo geschlossen
Die- Fr 8 - 21 Uhr
Sa 9 - 21 Uhr
So 11 - 21 Uhr

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



Änderungsschneiderei Kilic

Damit die Festtagskleidung passt und der Festtagsschmaus auch noch Platz hat, empfehlen wir noch rechtzeitig einen Termin bei der Änderungsschneiderei KILIC in der SCHLOSSPASSAGE zu machen! Änderungen und Reparaturen können zu den gewohnten Öffnungszeiten abgeholt oder gebracht werden.



Bitte holen Sie immer zeitnah Ihre geänderte Kleidung wieder ab.

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

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

IHRE REINIGUNG & WÄSCHEREI IN DER SCHLOSSPASSAGE 1.OG

Wir bauen um und erweitern unser Angebot für Sie. Ab Ende November haben wir neue Maschinen in unserer Reinigung & Wäscherei und können Ihnen somit vor Ort einen direkten und schnellen Service anbieten. Die Central Reinigung wird zur Edelweiss Reinigung & Wäscherei. Auch während des Umbaus sind wir weiterhin für Sie da.

Hier ein paar Neuerungen: Hemden - Sofortservice - Daunendecken etc. werden innerhalb von 24h gewaschen. Ihre Privatwäsche können Sie innerhalb von 3 Stunden waschen und trocknen lassen.

Kommen Sie uns einfach besuchen und machen sich selber ein Bild von unseren Angeboten.

EDELWEISS
REINIGUNG & WÄSCHEREI
- in Grünwald -

ADVENTSANGEBOTE

1. Advents-Samstag (26.11.2022)
10% auf unsere Hemdenkarte
3. Advents-Samstag (10.12.2022)
10% auf Skikleidung

2. Advents-Samstag (03.12.2022)
15% auf Daunendecken und Kissen
4. Advents-Samstag (17.12.2022)
10% auf Daunenjassen

Unsere Öffnungszeiten:

Montag & Dienstag von 9.00 - 18.00 Uhr; Mittwoch von 9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag & Freitag von 9.00 - 18.00 Uhr, Samstag von 9.00 - 13.00 Uhr

EDELWEISS Reinigung & Wäscherei

Schloßstraße 14 a | 82031 Grünwald | Tel. 089. 641 51 86



Besondere Buchempfehlungen für den Winter

Wir Buchhändlerinnen haben fleißig gelesen, damit wir Ihnen die bestmögliche Buchauswahl pünktlich zur Weihnachtszeit vorstellen können. Wir haben darüber hinaus noch viele weitere Tipps und freuen uns, gemeinsam mit Ihnen passende Geschenke für Freunde und Familie zu finden.

Isabel Allende "Violeta"

Ein bewegtes Frauenleben, welches fast ein Jahrhundert umspannt. Opulent und leidenschaftlich erzählt mit einem Stück südamerikanischer Zeitgeschichte

Antonie Schneider

"Ein Weihnachtsbaum für das Rotkehlchen"

Ein Bilderbuch, das große und kleine Herzen wärmt und uns aufzeigt, dass nicht immer alles perfekt sein muss

Karen Duve "Sisi"

Mit viel Charme und Witz lässt uns die Autorin am Leben der Kaiserin von Österreich teilhaben. Eine Frau, die weiß, was sie will und am liebsten im Mittelpunkt aller steht

Anna Benning "Dark Sigils"

Dunkle Magie hat es geschafft, aus dem Mirror in unsere normale Welt zu gelangen. Und plötzlich soll Rayne eine der Mächtigsten 7 sein, die die Welt retten sollen. Spannende Fantasy für alle ab 14 Jahren

Maren Schwarz "Aus Liebe zum Brot"

In diesem aufwendig gestalteten Bildband kommen wir dem Handwerk „Brot“ etwas näher und können 15 BäckerInnen über die Schulter schauen. Unter anderem der fantastischen Brotzeit in Grünwald

Martin Kordic "Jahre mit Martha"

Die Liebesgeschichte zwischen einem neugierigen, gebildeten, jungen Mann und einer Professorin. Unfassbar schön, bewegend und spannend

Andrea Wulf "Fabelhafte Rebellen"

Bereits mit ihrer Humboldt Biografie hat uns die Autorin gefesselt. Nun tauchen wir ab in die Philosophie und Literatur Ende des 18. Jahrhunderts und lesen über Schiller, Goethe, die Rebellin Caroline Schlegel u.v.m.

Lize Spit "Ich bin nicht da"

Leo beginnt von einem Tag auf den anderen sein Verhalten zu verändern und entwickelt eine tiefe Persönlichkeitsstörung. Ein Roman, der einem den Atem stocken lässt

Christian Henze "Pur"

Dieses Kochbuch muss man als Gemüsefan haben! Alles ist enorm lecker, leicht zu kochen und wunderbar minimalistisch erklärt und fotografiert



Wir sind mit vielen weiteren Tipps jederzeit gerne für Sie da und freuen uns auf Ihre Wünsche. Sie können uns gerne persönlich besuchen oder über Telefon, Whatsapp oder Email kontaktieren.

Melanie Eidler, Claudia Sperling und Irene Held

aus der Buchhandlung Rupprecht

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9 - 19 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr

BUCHHANDLUNG RUPPRECHT
SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 641 04 71
Facebook: @rupprechtde
Instagram: @buchhandlung_rupprecht



Kinder Festtagsmode

So lange man als Eltern die Hoheit im Kleidungsstil hat, werden die Kids in schöne Kleider, warme Jacken und kuschelige Strampler gesteckt. Frau Strauch, Inhaberin des Kindermodegeschäfts domino, behält dabei immer im Auge, was gerade an-

gesagt ist. So kommen auch Teenies auf ihre Kosten. Auch im Winter gibt es wieder wunderbare Accessoires wie Rucksäcke, Haarreifen, Ohrenwärmer, Mützen und Schals und für die Kleinsten ein kuscheliges Bärchen.

Öffnungszeiten

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

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





Die Ladenzeile an der Schlossstraße im Jahr 1983

1972 starteten Inge und Hermann Dichtl mit der Eröffnung ihres Schuhgeschäftes am Marktplatz in Grünwald eine Schuhtradition, die in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen feiert. Tochter Angelika Grasse, die mittlerweile die Tradition weiterführt, war von Anfang an dabei und blickt anlässlich des Jubiläums zurück:

Vor 50 Jahren übernahmen meine Eltern das Schuhgeschäft am Marktplatz von der Familie Krug und eröffneten am 7. September 1972 ihr „Dichtl-Schuhe“. Es war das Jahr der Olympischen Spiele in München und die Strecke des olympischen



(v.l.n.r) ehem. Geschäftsführer Hermann Dichtl, Verkäuferin Brigitte Fleischmann, Geschäftsführerin Inge Dichtl, Verkäuferin Brigitta Trenkelbach

Fahrradrennens führte genau am Tag der Eröffnung über den Marktplatz in Grünwald und damit am Geschäft vorbei. Ich war damals noch nicht ganz 4 Jahre alt und war gerade in den Kindergarten gekommen, so wie mein großer Bruder. Meine große Schwester wurde nach dem Ferienende eingeschult. Leider war kurz zuvor unsere Oma gestorben, die bei uns gewohnt und meiner Mama viel geholfen hatte. Nun musste meine Mama, anders als geplant, Geschäft, Familie und Haushalt meistern. Anfangs waren drei kleine Geschäfte in dem vorderen Teil des Eckhauses am Marktplatz: der kleine Tabak-/Schreibwarenladen von Frau Fischer, unser Schuhgeschäft und dahinter eine Bank. Nach und nach konnten meine El-

Rückblick auf 50 Jahre Schuhgeschichte(n) der Familie Dichtl

tern aus den drei kleineren Geschäften ein großes Ladenlokal machen – dank der Zustimmung unseres Vermieters Herrn Paul Portenlänger zum Umbau. Meine Eltern waren sehr aktiv, brachten italienische Mode und Labels nach Grünwald und versorgten die Grünwalder mit gutem, modischem Schuhwerk.

Während ich schon immer gerne im Geschäft war, hat mein Bruder lieber das Werkzeug in unserer Miniwerkstatt im Lager ausprobiert. Am tollsten aber fand ich unsere alte Kasse. Man musste den Betrag in Hunderter, Zehner und Einer aufteilen und die Pfennige genauso. Da konnte man so schön viele Tasten drücken – und dann zum krönenden Schluss eine Kurbel drehen, um die Lade zu öffnen!

Ich war viel und gerne im Geschäft und half auch schon mit beim Verkaufen. Ich kannte mich im Lager fast besser aus als alle anderen, denn ich sortierte damals schon gerne und rückte die Schachteln zurecht. Und unsere schmale Wendeltreppe hinunter ins Lager fand ich auch toll. Eigentlich konnte man gar nicht hinunterfallen – so schmal war sie!

Natürlich zählen wir einige bekannte Gesichter aus Film und Fernsehen, der Wirtschaft oder dem Sport zu unseren Kunden. Ich erinnere mich z. B., dass Heinz Rühmann ausschließlich in der Mittagspause kam, damit er sicher sein konnte, niemandem zu begegnen. Einmal allerdings waren gerade noch zwei andere Schauspielerinnen im Geschäft und man verteilte sich so im Laden, dass sich niemand gegenseitig sehen konnte.

Mir machte alles Spaß: Verkauf, Deko, Lager, Kasse, Messen, Büro, ... So hatte ich auch in der Grundschule in einem Aufsatz „Was ich einmal werden möchte“ ziemlich genau meinen Werdegang niedergeschrieben: ich mache Abitur, gehe auf eine Schuhschule und übernehme das Geschäft meiner Eltern. Eigentlich habe ich es genau so gemacht und trotz recht erfolgreicher Sportkarriere im Trampolinturnen bin ich meinem Ziel treu geblieben. Neben dem Geschäft am Marktplatz hatten wir gefühlt schon immer eine Filiale in der Schlossstraße. Anfangs war das noch der „Schuh-Shop“ in den Behelfsbauten, bevor das Kitt-Zentrum, heute die Schlosspassage, gebaut wurde und wir 1986 dort mit dem „Pix“ einziehen konnten.

Das Geschäft in den Behelfsbauten war einzigartig: wir hatten dort eher ausgefallene Schuhe. Nun, vielleicht war das auch den 70-ern und 80-ern geschuldet? Jedenfalls erinnere ich mich an weiße Stiefel im Indianer-Look, mit langen Fransen an der Seite. Im Winter wurde nur mit einem kleinen Öfen geheizt, daher war es entweder bullenheiß oder eiskalt. Ende 2006 ergab sich die Möglichkeit, die Ladenfläche im „Pix“ zu verdoppeln. Wir überlegten, wie wir das Angebot erweitern könnten, um die nun auch doppelt so hohe Miete erwirtschaften zu können. Daher übersiedelten wir die Kinderschuhe vom Marktplatz in das UG des neuen „shoez“ und bieten seither unseren Kleinen ein großes Schuhparadies.

Meine Eltern dachten zu der Zeit langsam an den wohlverdienten Ruhestand und mir wurde klar, dass ich alleine keine zwei Geschäfte führen und mich gleichzeitig um meine Familie kümmern könnte. Mein Mann Heiko hat einen Beruf, der ihm viel Spaß macht, aber auch sehr fordert und unser Sohn war gerade in die Grundschule gekommen. Vor allem aber würde ich das „Baby“ meiner Eltern nie gut genug führen können und so konzentrierte ich mich lieber nur auf eines, nämlich auf die Filiale, die in den gut 15 Jahren zuvor „mein Baby“ war. So haben wir Ende

2010 das Hauptgeschäft am Marktplatz geschlossen und ich führe nun im „shoez“ in der Schlosspassage weiter, was meine Eltern aufgebaut haben.

Doch auch jetzt muss ich vor dem Urteil meiner durchaus anspruchsvollen Eltern bestehen. Und da Zielstrebigkeit gern mit Eigenwillen einhergeht, diskutieren wir immer noch viel. Trotzdem sind sie mein Fels in der Brandung und immer da, wenn ich sie brauche.

Sie waren es, die einen enorm großen Kundenstamm aufgebaut haben. Wir haben viele Kunden, die seit Anbeginn zu uns kommen, mit ihren Kindern und inzwischen mitsamt den Enkeln. Das macht uns stolz und wir freuen uns sehr, so treue Kunden zu haben.

Ein herzliches Danke an alle unsere Kunden

Hier sehen Sie die aktuellen Modelle: Instagram @shoezgruenwald

Öffnungszeiten

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

SHOEZ
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 641 13 10



Warme Stiefel und festliche Schuhe



Einmal Tui

und immer
wieder zurück

Machen Sie sich und Ihren Liebsten eine Freude und planen Sie Ihre Traumreise in die Sonne, auf den Weltmeeren als Wellness Trip, oder eine Golf Auszeit. Tui Grünwald berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Besuch.



*Wir wünschen unseren Kunden
ein wunderbares Weihnachtsfest
sowie einen guten Start in ein
richtig, gutes und gesundes neues
Jahr 2023
Ihre Tui in Grünwald*

Öffnungszeiten
Mo - Fr 9:30 - 18 Uhr
Sa 10 - 13 Uhr

TUI REISEBÜRO
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 649 62 10
Instagram: @tuigrunwald

TUI protect unser Corona Versprechen gilt vor und während der Reise für Sie. Verlängert bis 31.10.2023

**FAMILIE UND FREUNDE
WÄHREND DER FEIERTAGE SEHEN
UND SPRECHEN UND TROTZDEM
GANZ ENTSPANNT ZU HAUSE
GENIEßEN. MIT DEN MOBILEN
GERÄTEN SURFEN UND KOMMUNI-
ZIEREN SIE AUCH UNTERWEGS.**

**ETOCOM:
IHR MOBILFUNK SHOP
IMMER ERREICHBAR IN DER
SCHLOSSPASSAGE.**



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

VODAFONE AETKA-PARTNERSHOP
SCHLOSSPASSAGE, EG
TEL. 089 / 69 37 94 60

Rauschgoldengel

ist was für Anfänger

Alles ist geschmückt, glänzt und duftet nach Weihnachten. Auch Ihre Haare? Machen Sie lieber jetzt schon einen Termin in Nina's Haarstudio in der SCHLOSSPASSAGE.

Ein frischer Schnitt, die richtige Pflege und eine kleine Auszeit vom Weihnachtsstress, das haben Sie sich verdient!

Öffnungszeiten
Mo - Fr 8:30 - 18 Uhr
Sa 8:30 - 13 Uhr

NINA'S HAARSTUDIO
SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 641 49 82



Fingerspitzengefühl

beim Geschenke verpacken und Kekse backen

Eine Maniküre, die allen Weihnachtsvorbereitungen standhält gehört inzwischen auf die To-do-Liste, wie Geschenkpapier kaufen und Essensvorbestellungen zu machen.

Vereinbaren Sie schon jetzt Ihren Termin – denn kurz vor Weihnachten wird es immer etwas eng bei H+H Nails im Obergeschoss.

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 19 Uhr
Sa 10 - 15 Uhr

H&H NAGELSTUDIO
SCHLOSSPASSAGE, OG
TEL. 089 / 21 56 22 28



Samberger feiert 130-jähriges Firmenjubiläum

Bei der Paul Samberger GmbH jährte sich auf den Tag genau am 21. Oktober 2022 der Firmengeburtstag zum 130. Mal. Im Rahmen des Jubiläums blickt das Unternehmen auf eine bewegte Geschichte zurück – und gibt gleichzeitig die Richtung für die Zukunft vor.

In Tradition gewachsen steht die Paul Samberger GmbH seit 1892 bereits in vierter Generation wie kein zweites Münchner Unternehmen für ein gesundes und vitales Leben. Traditionell in der Rehabilitation verankert ist für Samberger heute auch die Gesundheitserhaltung das Maß aller Dinge.

Die Zentrale in München-Laim vereint auf höchstem Niveau moderne Werkstätten mit innovativer Technik und bündelt fünf Geschäftsbereiche unter einem Dach: Orthopädietechnik, Sanitätshaus, Rehatechnik, Homecare, Sport- und Prävention. Lichtdurchflutete Räume und ein frisches Ambiente bieten ausreichend Raum zum Wohlfühlen. Die Sanitätshäuser in Moosach, Solln und Grünwald runden die Idee vom kundenfreundlichen, persönlichen

Service optimal ab. Mit modernsten Hilfsmitteln wie Kompressionsstrümpfen, Bandagen, Orthesen und Prothesen, maßgefertigten Schuheinlagen, Rollstühlen, Rollatoren und Pflegebetten, Inkontinenzartikeln und Dienstleistungen wie Körperanalysen, digitale Fußdruckmessungen, Lieferservice für schnelle Hilfsmittelauslieferungen und einem Onlineshop, bietet der Full-Service-Gesundheitspartner Samberger Lösungen aus einer Hand.

Ein engagiertes und qualifiziertes Team, innovative Technologien, das eigene Logistikzentrum sowie das hervorragend funktionierende Netzwerk der Paul Samberger GmbH gewährleisten auch in Zukunft optimierte Gesundheitslösungen, die ganzheitlichen Ansprüchen gerecht werden.

Öffnungszeiten

Mo - Fr 9 - 12:30 Uhr
und 14 - 18 Uhr

SANITÄTSHAUS SAMBERGER
SCHLOSSPASSAGE, OG
Tel. 089 / 51 77 77 190



SAMBERGER WÜNSCHT ALLEN KUNDEN FROHE WEIHNACHTEN.

Als ehemaliger königlich-bayerischer Hoflieferant blicken wir auf eine 130-jährige Firmengeschichte zurück. 1892 gegründet und als traditioneller Familienbetrieb in 4. Generation geführt, haben wir sämtliche Entwicklungen in der Orthopädie- und Rehatechnik begleitet und mitgeprägt. Bis heute steht der Name Samberger wie kein anderes Münchner Unternehmen für Vitalität, Mobilität und Lebensqualität.

Genießen Sie die Zeit mit Ihren Lieben und gönnen Sie sich Ihre persönliche Auszeit. Wir sind auch zwischen den Jahren für Sie da. Wir wünschen Ihnen eine ruhige Weihnachtszeit und vor allem Gesundheit.

Ihre Samberger Geschäftsführung
Thomas Albrecht, Jürgen Markert und Walter Albrecht

UNSERE LEISTUNGEN AUF EINEN BLICK:

- Orthopädietechnik
- Sanitätshaus
- Rehatechnik
- Homecare
- Sport & Prävention

130 Jahre seit 1892

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

- Zentrale Laim, Landsberger Straße 203, 205, 209
- Sanitätshaus Solln, Sollner Straße 67
- Sanitätshaus Moosach, Dachauer Straße 272
- Sanitätshaus Grünwald, Schloßstraße 14b / 1. OG

AUCH ONLINE IMMER FÜR SIE DA!

www.samberger24.de
info@samberger24.de

Und in den sozialen Medien:  

Die Skisaison und Weihnachten stehen vor der Tür. Bleiben wir gesund!

Die Tage werden kürzer, das Wetter wird kälter und eine tolle Zeit steht bevor. Auch das Training im Winter ist wichtig, um die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten!

Vorteile des Wintertrainings:

1. Reduziert das Verletzungsrisiko und erhöht die Stabilität auf Eis und Schnee.
2. Verbessert die Leistung und das Selbstvertrauen beim Wintersport durch Verbesserung von Stabilität, Koordination und Kondition.
3. Verbessert die Stimmung und die mentale Gesundheit an kalten und trüben Tagen.
4. Verbrennt mehr Energie, da sitzende Tätigkeiten, Essen und Trinken in der Weihnachtszeit zunehmen.
5. Stärkt das Immunsystem, um häufige Winterkrankheiten abzuwehren.

Planen Sie, diesen Winter Ski zu fahren, und möchten Sie sich körperlich darauf vorbereiten? Oder kennen Sie jemanden, der sich über ein Weihnachtsgeschenk mit Personal Training freuen würde?

Wir helfen Ihnen gerne!



Weihnachtsgeschenkgutscheine sind jetzt für 5x, 10x oder 20x Personal Training erhältlich. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: info@nouperformance.com. 0152 / 36 25 14 25

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Winter und schöne Feiertage!

NOU Performance Team
Instagram: @nouperformance

Öffnungszeiten:
Termine nach Vereinbarung

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



Kettlebell Push Up

In der unteren Liegestützposition die Kettlebell etwa schulterbreit greifen (Einsteiger verzichten auf die Kettlebell und machen klassische Liegestütze). Das Brustbein befindet sich ungefähr auf Höhe der Hände, der Blick ist nach vorn gerichtet. Auf dem Weg nach oben die Ellenbogen leicht nach hinten drehen. 15 Wiederholungen.

Wandsitz

Diese Position mindestens 30 Sekunden lang halten. Die Kniebeuge an der Wand formt Po und Schenkel. Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand und rutschen Sie so tief, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.





Haben Sie einen Augenblick?



Für gute Beratung nimmt man sich gerne einen Augenblick.

Brillenglasberatung

In unserer Brillenglasberatung erstellen wir Ihr individuelles Sehprofil, auf dessen Grundlage wir Ihnen die geeigneten Brillengläser empfehlen. Ob Einstärken-Brillengläser, Gleitsichtgläser oder hoch spezialisierte Gläser für den besonderen Sehbedarf – gern stellen wir Ihnen im Rahmen der Brillenglasberatung alle Vorteile und Besonderheiten der für Sie in Frage kommenden Brillengläser vor.

Bildschirmarbeitsplatzbrillen

Die Arbeit an Bildschirmen und Displays lässt Ihre Augen schnell ermüden. Eine gute Bildschirmarbeitsplatzbrille unterstützt Ihre ergonomische Körperhaltung bei diesen Tätigkeiten und lässt Sie ermüdungsfrei sehen. Besonders wenn Sie über vierzig Jahre alt sind und Ihnen das Sehen im Nahbereich schwerfällt, ist

eine individuell angefertigte Bildschirmbrille empfehlenswert. Gern erläutern wir Ihnen, wie Sie mit einer entsprechenden Brillenglasveredelung die Belastung für Ihre Augen durch ein Übermaß an künstlichen blauen Licht verringern können. Sehtests werden selbstverständlich für Jung und Alt angeboten. Der Service von Optik Augenblick beinhaltet Verträglichkeitsgarantie, Dneye® Scanner und Sofort-Reparatur und Sofort-Check.

Öffnungszeiten

Mo,Di,Do,Fr 9:30 - 18 Uhr
Mi geschlossen
Sa 9:30 - 13 Uhr

OPTIK AUGENBLICK
SCHLOSSPASSAGE, EG

Tel. 089 / 64 91 47 30

NEU! Instagram:

@optik_augenblick_gruenwald

Liebe Kunden und Besucher,



Wir, das Team der SCHLOSSPASSAGE, bedanken uns für Ihre Treue und freuen uns, Sie auch wieder im nächsten Jahr, 2023, begleiten zu dürfen.

Das Faszinierende an der Zukunft ist, dass sie gestaltbar ist.

Oftmals begegnen wir der Zukunft allerdings auch mit Unsicherheit, obwohl wir sie auch als einen offenen Gestaltungsraum, mit vollen Chancen sehen könnten,

die aktiv ergriffen werden können.

Dass unser bisheriges, gelerntes Verständnis von "Sicherheit" an Relevanz viel verloren hat, haben uns die Krisenerfahrungen der vergangenen Jahre klar aufgezeigt.

Zusammen sind wir aber in der Lage uns anzupassen, uns selbst zu verändern, ohne uns dabei zu verlieren. Doch um diese Potenziale zu aktivieren, braucht es in vielen Hinsichten einen Perspektivenwechsel, um dann die Ungewissheit und Unsicherheit auch als eine neue Chance zu sehen.

Genau so wollen wir mit Ihnen ins nächste Jahre starten - offen, flexibel, zukunftsmutig und unsere Chancen ergreifend.

Ihnen und Ihren Lieben, wünschen wir ein gesegnetes, ruhiges Weihnachtsfest und ein gesundes, friedvolles 2023.

Herzlichst Ihr

Peter Hinderer



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

14
Italienisches Restaurant

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

14B
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
Italienische Feinkost
Kindermoden
Metzgerei
Obst und Gemüse
Steuerberatung
Superfood

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 täglichen Bedarf 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,
Schlossstraße 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: 27.11.2022

Auflage: 9.000 Stk.

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

Bilder: SCHLOSSPASSAGE | Zangemeister
Klimscha | Adobe Stock