

# TAKE OFF!

DAS  
MESSESTADT-  
MAGAZIN

Schutzgebühr 2 €

INKLUSIVE  
VERANSTALTUNGS-  
PROGRAMM

*Etage*  
Kultur  
Messestadt

**Arzt für Kinder**  
Besuch bei  
Dr. Wendeborn

**Blades und Bibel**  
Fitnesstipps vom  
katholischen Vikar

**Lernen und Treffen**  
Start der Riemer  
Volkshochschule

# GESUNDHEIT!

# HAPPY BIRTHDAY



**Wir haben Geburtstag!**  
 Vom 11. bis 16. März feiern wir mit vielen tollen Aktionen. Seid dabei!

**EDITORIAL**



**Liebe Messestadt,**

wenn mir meine Verwandtschaft zum Geburtstag gratuliert, kommt meistens als erster Wunsch: "Gesund bleim!" In diesen zwei Worten spiegelt sich eine Erkenntnis wider, die dem Philosophen Arthur Schopenhauer zugeschrieben wird (von dem zufälligerweise in diesem Heft auch auf Seite 9 die Rede ist): Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Deswegen wollen wir diesmal schauen, wie und wo man sich im Viertel gesund halten kann. Den Spaziergang im Park und das Bad im See setzen wir dabei als bekannte Möglichkeiten voraus. Wir haben darüber hinaus Tipps für ausgewogene Ernährung gesammelt, Übungen für einen beweglichen Körper ausprobiert und uns auf die Suche nach positiven Schwingungen für die Seele gemacht. Und wenn das alles einmal nicht ausreichen oder keinen Effekt haben sollte, dann finden sich in diesem Heft auch Porträts und Adressen zahlreicher Ärzte, die im Viertel Hilfe anbieten.

**Und jetzt noch zwei Hinweise in eigener Sache:** Unser kleines, aber feines Stadteilmagazin erscheint ab sofort nur noch dreimal im Jahr: Anfang März, Juli und November. Dafür werden die Hefte künftig etwas dicker, und wir steigern die Auflage von 6.000 auf 7.000 Exemplare pro Ausgabe – damit Take Off! auch künftig – und vielleicht sogar intensiver als bisher – DAS Forum für die Messestadt bleibt.

*Einen gesunden Frühling wünscht  
 Hans Häuser*

Titelfoto: G. Endres

**NEU**

- 4 Wir haben Post
- 6 Lida sagt Danke
- 8 TV Riem sucht neue Führung
- 8 Jugend-Fußball-Cup
- 9 Weltpremiere in der Kultur-Etage
- 9 Volleyballer suchen Verstärkung
- 10 Start der Volkshochschule
- 12 Wagnis-Werkstatt
- 13 Musik-Workshops
- 14 Take Off! Talk
- 16 Tanzbegeisterte gesucht
- 18 Schülerfirmen im Förderzentrum
- 19 Märchen-Vorleser... gesucht!
- 20 Backen wie in Kabul
- 20 Gänsekot usw.
- 21 Stillstand beim Jugendtreff

**TOPTHEMA**

- 24 Kinderarzt in der Messestadt
- 26 Noch ein Hausarzt fürs Viertel
- 26 Welt-Yoga-Tag
- 28 Trend Meal Prepping
- 30 Erfolgreiche Tanzgruppen
- 30 Gesunde Musik
- 32 Sport-Tipps
- 34 Gesunde Ernährung
- 36 Medizintechnik von Brainlab

**GOTT**

- 39 Österreichischer Kirchen-Praktikant
- 40 Gesundheit und Glaube
- 42 Angebote Muslimisches Forum/Sophienkirche
- 42 Gesundes Singen

**INFO**

- 43 Truderinger Kunst-Tage
- 44 Termine Kulturetage
- 52 Veranstaltungskalender
- 56 Wichtige Rufnummern
- 57 Impressum

**ZUM GUTEN SCHLUSS**

- 58 Take Off! Talk: Worüber wollt Ihr reden?
- 58 Lieber Messedorf als Messestadt?

 **POST AN TAKE OFF!**

## FREUDE AUF JEDE AUSGABE!

Zur Ankündigung, dass das gedruckte Take Off!-Magazin künftig nur noch dreimal pro Jahr erscheint, wir aber regelmäßig Diskussionsveranstaltungen im Kopfbau anbieten (Take Off! 89)

Die Antwort auf Ihre Frage, was ich davon halte, dass Take Off einmal weniger erscheint, dafür mehr Raum für Veranstaltungen bleibt: 🙌. Ich freue mich weiterhin auf jede Ausgabe. Das Foto vom Novotel (Take Off! 89) ist sehr gut getroffen! Der Gedanke, dass der Mensch die Unterkunft beseelt, trifft sich mit meiner Idee von der eigenen schlichten Einrichtung.

*Peter Sasahara*

## BESITZER VON FAHR- RADSCHLÖSSERN GESUCHT!

An den Fahrradständern bei der U-Bahn Messestadt Ost hängen neuerdings immer mehr Fahrradschlösser ohne Fahrrad. Ich rätsele, wie es dazu kommt: Nutzen die Besitzer ihr Fahrradschloss nur an der U-Bahn-Station und lassen es hängen, um es nicht am Rad transportieren zu müssen? Soll das eine Reservierung eines Platzes sein wie das berühmte deutsche Handtuch auf der Strandliege im Urlaub? Haben Fahrraddiebe die geschlossenen Zahlenschlösser zurückgelassen, damit der Besitzer merkt, dass 000 keine sichere Zahlenkombination ist?

*Henrike Zock*

Anmerkung der Redaktion: Wer hat Hinweise, wie sich dieses Phänomen erklären lässt? Gerne per E-Mail an [redaktion@takeoff-magazin.de](mailto:redaktion@takeoff-magazin.de)



Take Off!  
Ausgabe Nr. 89

## STRASSEN SCHON JETZT AN DER GRENZE DER BELASTBARKEIT

Zum Talk im Kopfbau über die Pläne für den 5. Bauabschnitt der Messestadt (siehe Bericht Seite 14)

Ich war damals bei der Präsentation vor dem Kopfbau und habe mir die Pläne intensiv angesehen. Dabei konnte ich feststellen, dass die Verbindungen für den Individualverkehr und auch für den öffentlichen Nahverkehr über die bestehenden Straßen abgewickelt werden sollen. Ich frage mich, wie das funktionieren soll, nachdem diese Straßen jetzt schon an der Grenze der Belastbarkeit stehen, vor allem während der Messezeiten. Mir fehlt die Vorstellungskraft, wie Busverbindungen zu U2, Messestadt West oder Am Moosfeld und vor allem zum Bahnhof Trudering aussehen sollen. Die Verbindung zur Wasserburger Landstraße kann man ja jetzt schon als suboptimal bezeichnen.

*Horst Schmoranz*



So soll das Areal westlich des Parks bebaut werden

## Neu in Riem Kommen Sie herein!



Fünf modern ausgestattete Räume und ein Foyer mit Stil und Alpenblick warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

### Programmstart ab 8. April 2024

Bei der MVHS in Riem haben Sie die Wahl: Workshop zum Thema Wertschätzung und erfolgreiches Lernen, Studium Generale, (Reise)Vorträge, Zeichenkurse, freies Malen, Ölmalerei, Druckgrafik, Goldschmieden, Nähmaschinenkurse, Literaturkreise, Improtheater, Burlesque, Rock 'n' Roll, Boogie, Bauchtanz (für Senior\*innen), Singen, Gitarre, Ukulele, Cajon, Instrumentalensemble, Yoga, Qigong, Erste-Hilfe-Kurs, Feldenkrais, Pilates, Zumba, Kurse für den Beruf, Digitales für Senior\*innen, Magie der Schlagfertigkeit, verschiedene Sprachkurse. Lernen Sie Ihre Stadtviertelthemen mit Führungen durch Ihr Viertel kennen.

Die Ausstellung „Der Bildungscampus Riem entsteht“ zeigt den Baufortschritt auf dem Bildungscampus auf Fotografien von Benno Steuernagel-Gniffke.

### Tag der offenen Tür mit Musik und Kurshäppchen

**Freitag, 7. Juni 2024, 14.00 bis 20.00 Uhr**

Lernen Sie unser Haus bei einer Führung und bei einer Auswahl ausgesuchter Kurssequenzen kennen. Zum Abschluss servieren wir Ihnen ein Six o'Clock-Konzert mit dem Quartett Julia Hornung & Collectif Django – begeisternder After-Work-Swing mit treibenden Rhythmen, schillernden und melodiosen Improvisationen.

**Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf Sie!**

### Information und Beratung

Paul-Wassermann-Str. 10/2. OG  
Telefon (089) 48006-6754/6709  
E-Mail: [riem@mvhs.de](mailto:riem@mvhs.de)

**Bitte beachten:** Einige Kurse können im März beginnen, weil wir sie in der Kulturetage Messestadt und im Kulturzentrum Trudering unterbringen konnten. Ab April ziehen dann alle Kurse in das neue Stadtteilzentrum um!



Münchner  
Volkshochschule

Weitere Kursangebote und vieles mehr finden Sie unter [www.mvhs.de/riem](http://www.mvhs.de/riem)





## „AM LIEBSTEN MÖCHTE ICH ALLE UMARMEN!“

Nach wiederholten **Überfällen auf den Tante-Emma-Laden** an der Selma-Lagerlöf-Straße haben Nachbarn Spenden für die Inhaberin gesammelt. Die zeigt sich überwältigt von der Solidarität und berichtet, warum sie trotz der Vorfälle weitermacht.

**Z**um Jahreswechsel ist Velida Abdic umgezogen. Von der einen Seite der Selma-Lagerlöf-Straße auf die andere. Ein kleiner Weg nur, eine kleinere Wohnung jetzt, aber ein großer Schritt für Lida, wie sie alle im Viertel nennen. „Der Ortswechsel tut mir gut nach diesem Jahr. Die Beschäftigung mit der neuen Wohnung hat mir geholfen. Ich hoffe auf neues Glück.“

2023 hat sie einiges Unglück durchgemacht. Dreimal ist ihr Laden Opfer von Kriminellen geworden. Im April haben Jugendliche ihr alle E-Zigaretten geklaut. Im Juni sind Unbekannte

nachts eingebrochen, haben ihr komplettes Münzgeld gestohlen. Und zuletzt, kurz vor Weihnachten, kamen, wie sie erzählt, drei Männer zu ihr. Einer wartete im Wagen, zwei im Laden, bis keine Kunden mehr anwesend waren. Dann habe sie einer mit einem Schlagring bedroht und sei mit ihren Tageseinnahmen abgehauen.

### Das Gefühl der Sicherheit verloren

Die Polizei spricht von nur einem Täter, hat auch einen Tatverdächtigen festgenommen, ihn aber wenig später wieder freigelassen. Es bedürfe noch weiterer Ermittlungen, hieß es.

**Das Herz am rechten Fleck: Lida möchte sich bei den Menschen im Viertel für die Solidarität der letzten Wochen bedanken!**

Wie auch immer: Lida hat in diesem Jahr mehrere tausend Euro verloren – und ein bisschen auch den Glauben, dass sie sicher ist, hier, in der Messestadt, in ihrem Geschäft. Pfefferspray hat sie seitdem immer dabei, und daheim noch einen großen Schraubenzieher neben dem Bett.

Lida kämpft sich durch diese Zeit. „Was dich nicht zerstört, macht dich stärker. Ich bin dankbar für das, was ich habe: Meine Kinder, meine Kunden. Die Liebe.“ Liebe, die sie jeden Tag verteilt. Jedes Kind verlässt ihren Tante-Emma-Laden mit einer kleinen Süßigkeit. Jeder Nachbar, der mit Sorgenfalten hinein-

kommt, geht mit einem Gefühl der Erleichterung hinaus. Weil Lida zuhört. Und Trost spendet. „Der Mensch braucht das Gefühl, dass er nicht allein ist“, sagt sie, während sie das Paket einer Kundin registriert und auf einem Haufen ablegt.

### „Die Leute vertrauen mir.“

„Emotionen sind ein großer Wert seit meiner Kindheit. Und die Leute vertrauen mir, weil sie wissen: Was sie mir erzählen, nehme ich mit ins Grab.“ Seit Corona seien viele Leute besorgter, kämpften mit finanziellen Problemen. Jugendliche würden kriminell. Es gebe viel häusliche Gewalt.

Auch die heute 55-Jährige hatte es nicht immer leicht. Die Familie zog früh von Bosnien nach Slowenien. Lida wollte Krankenpflegerin werden, Stewardess oder Polizistin, aber die Eltern erlaubten es nicht, beharrten auf einer Ausbildung

im Bergbau, wo ihr Vater arbeitete. Um ihren Mann zu heiraten, ging sie zurück nach Bosnien, dann mit ihm nach München. Er versorgte die Baustellen in der Messestadt mit Beton und entdeckte den Laden an der Ecke Selma-Lagerlöf / Mutter-Teresa-Straße. So fing es an, 2008. Damals wohnte sie mit den beiden Söhnen in Berg am Laim, 2017 zog sie in die Messestadt. Der Mann war da schon wieder zurück in Bosnien.

Der Laden läuft einigermaßen, sagt sie. Aber es ist halt viel Arbeit. Dienstag bis Sonntag, 50 bis 60 Stunden ist er offen. Montag macht sie seit Kurzem einen Ruhetag, der aber meistens mit Einkaufen und Arztterminen draufgehe. Aushilfe oder Angestellte habe sie probiert, aber es habe nicht funktioniert. Ans Aufhören denkt sie manchmal, aber verwirft den Gedanken schnell wieder. Schließlich kann sie hier selbständig sein, den ganzen Tag quirlig sein und in ihrem ganz eigenen Rhythmus arbeiten. Da plötzlich aussteigen und vielleicht einen Angestelltenjob annehmen, käme für sie nicht infrage.

### Hilfe für die Helferin

„Jeder muss sich selbst helfen“, das sagt ausgerechnet sie, die für so viele im Viertel eine so große Hilfe ist. Nach dem Überfall vor Weihnachten hat eine Nachbarin Spenden gesammelt. Über 5.000 Euro kamen zusammen, Dutzende Anwohner haben sich an der Aktion beteiligt. „Ich möchte am liebsten alle umarmen. Danke, dass wir alle im Viertel zusammenhalten.“ Noch viel mehr wert als das Geld ist ihr die Geste, die dadurch zum Ausdruck kommt: die Geste der Menschlichkeit. Seit Wochen schon grübelt Lida, wie sie sich für die Solidarität bedanken kann. Vielleicht wird sie eine kleine Party machen, im Sommer, wenn es wieder warm ist und man draußen sitzen kann. Nötig wäre das wahrscheinlich nicht.

Die meisten sind sicher einfach froh, dass Lida auch 2024 immer noch da ist, mit ihren Waren und Dienstleistungen, vor allem aber mit ihrem großen Herzen.

Hans Häuser

# TV RIEM DORNACH SUCHT NEUE VEREINSFÜHRUNG

Auf der Jahreshauptversammlung des TV Riem Dornach e.V. im November platzte eine kleine Bombe: Wie die Vorsitzende Heidi Rose bekannt gab, wird mit Ausnahme von Alina Wellenbrock der **gesamte Vorstand** nach der laufenden Amtszeit Ende 2025 zurücktreten.



Foto: M. Rauch

**Nur noch bis Ende 2025 gemeinsam im Amt: Ingeborg Weber, Martina Strobl, Angela Wimmer, Heidrun Rose, Alina Wellenbrock (v. l. n. r.)**

na turbulenten Zeit. Nun soll Platz gemacht werden für eine neue Generation. Einen Kandidaten gibt es bereits, weitere werden noch gesucht.

**Martin Rauch**

**D**ieser amtierte in der aktuellen Zusammensetzung mit Angi Wimmer, Martina Strobl und Heidi Rose seit 2017, Heidi und Angi sind sogar bereits seit 2004 bzw. 2009 in dem Gremium. Auch Inge Weber, die über 20 Jahre als Kassiererin und zuletzt als Schriftführerin tätig war, wird sich zurückziehen. In all den Jahren führten sie den Verein mit seinen aktuell rund 1.700 Mitgliedern mit viel Hingabe, insbesondere in der letzten durch Coro-



## WELTPREMIERE IN DER KULTUR-ETAGE

Würdigung einer zu Unrecht unbekannteren Frau: Szenische Aufführung über **Adele Schopenhauer**

**A**dele Schopenhauer war mehr als nur die Schwester des berühmten Philosophen Arthur Schopenhauer. Sie schrieb Märchen, Gedichte und Romane – und war eine Meisterin des Scherenschnitts. Heuer vor 175 Jahren ist sie gestorben. Frauen, die viel geleistet haben und doch zeitlich im Schatten berühmter Männer standen, reizen die Messestädter Schauspielerin und Autorin Cornelia Bernoulli schon lange. Um deren fast vergessene Talente ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu bringen, widmet sie ihnen szenische Programme und geht damit auf Tour. Weltpremiere für das Stück über Adele Schopenhauer ist am 20. April in der Kulturetage.



### Preisgekröntes Theater

Bernoulli hat für ähnliche Projekte schon Preise und Förderungen bekommen. Die gebürtige Schweizerin lebt seit knapp 30 Jahren in München. Kurzzeitig war sie auch im Vorstand des Bürgerforums der Messestadt aktiv. Das Adele Schopenhauer-Projekt gestaltet sie zusammen mit der Münchner Schauspielerin Adela Florow und der Ebersberger Cellistin Karolin Alliger.

**Hans Häuser**

## TROTZ REGEN EINE SUPER-STIMMUNG

Vierte Auflage des Messestadt Fußballcup

**B**ereits zum vierten Mal organisierte vergangenen Sommer eine Arbeitsgruppe der Sozialarbeiter von REGSAM den Fußballcup in der Messestadt. Dem Temperatursturz und Wetterumschwung trotzend, spielten knapp 70 Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren auf dem Feld der Mittelschule in zwei Gruppen um den begehrten Pokal. Den ersten Platz sicherte sich wie bereits im Vorjahr das Team Joga Bonito mit einem 2 zu 0 über die „Jungstars“. Alle teilnehmenden Mannschaften erhielten als Preis einen Fußball. Auf den Rängen eins bis vier gab's zusätzlich noch Gutscheine für die Riem Arcaden.

**Redaktion Take Off!**



## SPASS UND GEMEINSCHAFT...

...erwarten alle, die schon ein bisschen Volleyballspielen können und das künftig regelmäßig tun wollen. Die Freizeitligamannschaft BUGATIS sucht Nachwuchs. Eine gemischte, internationale Truppe, die immer donnerstags ab 20.30 Uhr trainiert und pro Saison 14 Spiele absolviert. **Interessierte melden sich bei Monika Axmann: [moni67@web.de](mailto:moni67@web.de) oder schauen einfach beim Training in der Lehrer-Wirth-Turnhalle vorbei.**

**Redaktion Take Off!**

Noch Baustelle, bald Ort der Begegnung: Stadtbereichsleiter Eckardt und Pädagogische Leiterin Möller-Arnsberg in der neuen Volkshochschule Riem.



Foto: H. Häuser

## FLIRTEN IN DER VOLKSHOCHSCHULE?

Fast eineinhalb Jahre später als geplant soll die **neue Volkshochschule (VHS)** in Riem starten. Take Off! hat den Stadtbereichsleiter Winfried Eckardt und die Pädagogische Leiterin Birgit Möller-Arnsberg am künftigen Ort des Geschehens gefragt, worauf sich die Messestädter freuen können. Und eine durchaus unerwartete Antwort bekommen.

**Im Moment ist hier noch Baustelle, aber bald werden Sie starten. Welche Vision haben Sie? Was soll die VHS hier sein?**

**Möller-Arnsberg:** Ein Ort der Begegnung, offen für alle. Wir wollen auch Leute erreichen, die normalerweise vielleicht nicht zur Volkshochschule finden.

**Eckardt:** Das bedeutet natürlich auch, dass wir wohnort- und arbeitsplatznah sein wollen, eine VHS der kurzen Wege. Mit einem standortangepassten Angebot.

**Mit welchem Programm starten Sie?**

**Möller-Arnsberg:** Wir hatten ja schon in Trudering oder in der Kultur-Etage einige Kurse, die wandern jetzt alle an den neuen Standort. Ansonsten fangen wir mit einem Standard-

programm an und testen mal, wie die Leute reagieren. Es wird Gesundheitskurse geben wie Zumba, Pilates und Yoga. Wir haben auch Workshops am Wochenende und Vorträge, zum Beispiel über Impressionismus. Und wir haben auch spezielle Seniorenangebote. Einführung ins iPhone, Bauchtanz und Gruppentänze.

**Eckardt:** Wir wollen dann auch zunehmend in den Bereich Philosophie gehen und einige Formate wieder aufleben lassen, die wir schon im Vorlaufprogramm im Kopfbau hatten, wie Talk & Music. Wir planen auch eine enge Kooperation mit dem Gymnasium und der Realschule und anderen Einrichtungen im Viertel.

**Möller-Arnsberg:** Außerdem gibt's noch Stadtviertelthemen. Das ist ein eigenes Programm, das den Stadtteil abbildet. Da war Riem bisher ein

bisschen schwierig. Wir hatten eine Tour nach Salmdorf oder durch den Landschaftspark und haben im nächsten Programm das Hofbräuhaus und die Geothermie mal wieder drin. Wir wollen also auch hinter die Kulissen der Unternehmen hier schauen. Und im Rahmen der Stadtteilkulturwoche im Juni sind wieder Spaziergänge platziert.

**In der Messestadt leben ja nicht nur Menschen, die sich für Kultur, Diskussionen und Philosophie interessieren. Was gibt's für die?**

**Eckardt:** Wir wollen zum Beispiel auch versuchen, stärker Menschen der zweiten und dritten Generation von Migrantinnen und Migranten Kenntnisse in ihren Herkunftssprachen anzubieten. Es gibt ja hier viele, die in beiden Sprachen nicht richtig zu Hause sind. Da wird daheim arabisch oder türkisch geredet, aber nicht unbedingt auf Schulbildungsniveau. Und sie gehen auf deutsche Schulen und lernen Deutsch, haben aber zuhause nicht genügend Sprachpraxis.

**Was kostet der Spaß?**

**Eckardt:** Wir verlangen je nach Kurs etwa 5 bis 10 Euro pro Doppelstunde. Aber es gibt viele Ermäßigungen. Wer den München-Pass hat oder zu weniger attraktiven Tageszeiten kommt, bekommt zum Beispiel 50 Prozent. Politische Bildung und zeithistorische Führungen sind kostenfrei.

**Jetzt müsste es nur noch endlich losgehen. Wie ist der aktuelle Zeitplan?**

**Eckardt:** Ganz ursprünglich hätten wir schon vor einem Jahr einziehen sollen. Dann ist das in den Herbst gerutscht. Und dann ist uns eröffnet worden, dass auch das nicht zu halten ist. Zum Frühjahrssemester im 1. März ist uns sehr ver-

bindlich zugesagt worden. Aber ganz unlängst erfuhren wir, dass die Übergabe sich um voraussichtlich vier Wochen verzögern wird.

### Die neue Riemer Volkshochschule

Im Internet: [mvhs.de/riem](http://mvhs.de/riem)

Telefon-Infos zu allen Kursen: 089/4800 66 750

Tag der Offenen Tür: Freitag, 7. Juni, 14 bis 20 Uhr, Paul-Wassermann-Str. 10\*

**Also, wann soll es losgehen?**

**Eckardt:** Wir gehen davon aus, dass wir nach den Osterferien am Montag, 8. April, starten werden. Seit Februar läuft die Anmeldung.

**Und dann steigt gleich die große Einweihungsparty?**

**Eckardt:** Wir planen erstmal ohne große Eröffnungsfestivität, sondern später mit einem Tag der Offenen Tür im Rahmen der Stadtteilwoche im Juni, mit Führungen im Haus und einem Konzert.

**Hier gibt's ein großes Foyer mit Sitzgelegenheiten. Darf man auch einfach ein bisschen verweilen und netzwerken?**

**Möller-Arnsberg:** Was zwischen den Kursen passiert ...

**Eckardt:** ... darauf haben wir keinen Einfluss (lacht). Es hieß früher, die VHS sei der größte Kontakthof Münchens. Das hat sich vielleicht ein bisschen überholt, aber was ich wirklich super finde: Dadurch, dass wir so viele unterschiedliche Angebote machen, begegnen sich hier Menschen, die sich sonst nie begegnen würden.

Interview: Hans Häuser

### \*Wer war das?

**Paul Wassermann** war ein Münchner Chemiker und Unternehmer. Er erbte zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Kerzen- und Seifenfabrik. Zudem war er Geschäftsführer der Münchner Fortbildungskurse für Arbeiter. Diese und andere Kurse wurden später in der Volkshochschule München zusammengefasst. Die VHS würdigt Wassermann deshalb als einen ihrer Mitbegründer und freut sich, dass die neue Riemer Dépendance ihren Sitz ausgerechnet an der Paul-Wassermann-Straße hat. Wassermann war Jude und wurde 1941 von den Nazis ermordet.

# WENN DIE MESSESTÄDTER WÜSSTEN, WAS ES IN DER MESSESTADT ALLES FÜR MÖGLICHKEITEN GIBT ...

Zum Beispiel in der **Wagnis-Werkstatt**: Vom Schreinern über das Nähen, Töpfern, Bildhauern, Drucken, Handarbeiten, Buchbinden, Laubsägearbeiten (auch elektrisch), Passepartouts schneiden, Schnitzen, Specksteinarbeiten, Seifensieden und Kerzen ziehen. Und damit nicht genug!

**A**uch Reparaturen aller möglichen Gegenstände wie Möbel, Kleidung und Taschen können bei uns umwelt- und geldbeutel-schonend selbst erledigt werden. Solche Dinge zu Hause zu machen braucht Platz. Oder Geräte, die man nicht einfach mal so im Keller stehen hat. Oder das Know-how fehlt. Tausend Gründe, die gegen das Selber-Werkeln sprechen. Oder doch nicht?

All das, was Sie zu Hause an Hindernissen überwinden müssten, das können Sie in der Wagnis-Werkstatt einfach vergessen und loslegen. Es gibt Platz (wenn nicht gerade ein Kurs stattfindet). Eine große Auswahl an Büchern zu den Themen

Handarbeiten, Nähen, Töpfern, Patchwork, Bildhauern, Holzarbeiten, Upcycling, Fahrradrepauratur und Basteln geben unzählige Anregungen für Hobbys, Reparaturen und künstlerische Arbeiten. Außerhalb der Ferien ist die Werkstatt immer am Samstagvormittag von 10 bis 12 Uhr offen für Ihre Anliegen. Sie können sich umschauen, beraten lassen oder schnelle Vorhaben gleich ausführen.

## Kontakt Samstagvormittag - oder per E-Mail

Adresse: Heinrich-Böll-Str. 69, Zugang durch die Tiefgarageneinfahrt, Klingel am Eingang. Oder Sie schreiben eine E-Mail an [werkstatt@wagnis-werkstatt.org](mailto:werkstatt@wagnis-werkstatt.org)

Zudem gibt es meist am Samstagnachmittag Kurse und offene Treffs. Außerdem sucht die Werkstatt regelmäßig Unterstützung. Wer seine handwerklichen Fähigkeiten einbringen oder Material spenden will, kann sich ebenfalls jederzeit per E-Mail melden.

*Heidi Scheer*  
Die Autorin ist Mitglied im Nachbarschaftswerk Wagnis

Alle Infos im Internet:  
[www.nachbarschaftswerk-wagnis.org/werkstatt.html](http://www.nachbarschaftswerk-wagnis.org/werkstatt.html)



Nicht nur, wer rosa mag, ist hier richtig: kräftiger Farbanstrich in der Wagnis-Werkstatt.

Foto: Elke Engel



Foto: R. Miesbach

Den Gipfel des Musikgenusses hat schon fast erreicht, wer sich zum Workshop anmeldet.

## WIE KLINGT UNSER VIERTEL?

Zwischen den Osterferien und den Pfingstferien finden vier Abendworkshops statt zum gemeinsamen Singen, Songs schreiben, improvisieren, Bodypercussion, Community Music.

Gemeinsam Singen und Musizieren – für alle, einfach und inklusiv. Songs, Gstanzl und Improvisation, Lieder aus aller Welt. Musik erfinden, eigene Songs für die Messestadt kreieren!

Termine: montags am 15., 22. und 28. April sowie am 6. Mai, jeweils ab 19 Uhr 30 im Nachbarschaftstreff Heinrich trifft Böll in der Heinrich-Böll-Str. 69. Die Teilnahme ist kostenlos. Finale werden ein Tagesworkshop und ein Auftritt sein, am 8. und 9. Juni im Rahmen der Stadtteilwoche Trudering-Riem. Informationen und Anmeldung unter: [sing@singgemeinsam.de](mailto:sing@singgemeinsam.de)

*Nika Hollmann*  
[www.herzensgesang.de](http://www.herzensgesang.de)

## GESUNDE ZÄHNE FÜR EIN GESUNDES LÄCHELN!

Die **Zahnarztpraxis für Kieferorthopädie** mitten in der Messestadt – für dauerhaft gesunde Zähne.



**Zahnarztpraxis für Kieferorthopädie Buchberg MSC**  
Georg-Kerschensteiner-Str. 10, 81829 München  
Telefon: 089/99 01 85 55



[www.kieferorthopaedie-messestadt.de](http://www.kieferorthopaedie-messestadt.de)



**Fachkundig besetztes Podium: Bauherrnsprecher Gerd Henghuber, Städtischer Planungsexperte Georgios Rebouskos, Bezirksausschuss-Vorsitzender Stefan Ziegler, Projekt-Skeptiker Peter Grünbeck, Bürgerforums-Vorstand Tilman Renz (sitzend v.l.n.r.) mit Moderator Take Off!-Chefredakteur Hans Häuser.**

„den Mut, zeitgemäß zu bauen“. Moderator Häuser präsentierte zum Vergleich ein Bild vom Brainlab-Tower: Sogar noch etwas höher hinaus als dessen 35 Meter will das Neubaugebiet an immerhin vier Stellen. Untergebracht im Gebiet werden ferner eine Grundschule nahe der Bahn, ein Jugendtreff am Rand des Parks, ein Seniorenwohnheim, Gewerbeflächen und eine Hochgarage beim Friedhof – und an den zentralen Plätzen möglichst auch Läden.



**Intensive Diskussion: Auch viele der rund 50 Gäste im Publikum brachten ihre Ansichten ein.**

# NICHTS GELERNT AUS NEUPERLACH?

Engagierte Diskussion über den 5. Bauabschnitt, die „Arrondierung Kirchtrudering“: Take Off! und das Portal Unsere Messestadt haben das **geplante Neubaugebiet am Westrand des Parks** zum Thema ihrer Diskussionsrunde „Talk im Kopfbau“.

Im Planungsreferat der Stadt galt das Vorhaben jenseits des Kopfbaus an der Grenze zu Kirchtrudering lange als „der fünfte Bauabschnitt der Messestadt“. Und natürlich werden die derzeit geplanten 2.500 neuen Wohneinheiten in bis zu zwölfstöckigen Häusern Auswirkungen haben, auch auf die Messestadt. Trotz ziemlich unterschiedlicher Meinungen geriet die Diskussion zwar engagiert, aber auch friedlich und freundlich.

## Große Straße, große Qualität?

Kritik gab es erwartungsgemäß vor allem an der Höhe und Dichte der Gebäude und deren Auswirkungen auf die Frischluftschneise, auf den

Verkehr im gesamten Stadtbezirk und die soziale Infrastruktur. Der von Take Off!-Chefredakteur Hans Häuser befragte Architekt Georgios Rebouskos aus dem städtischen Planungsreferat verwies bei der Veranstaltung Ende Oktober zunächst auf die Vorzüge des Konzepts: So seien die Wohnblöcke abgestuft zum Riemer Park und auch zum Kirchtruderinger „Straßl ins Holz“. Ein großer Boulevard in der Mitte des 25 Hektar großen Gebiets zwischen Friedhof und Rappenberg und zwischen Mitterfeld und Kopfbau biete als „Entlastungsstraße“ eigene Busspuren: „Große Straße, große Qualität“, sagte er. Die Häuser in der Mitte des Gebiets seien „höher, weil sie höher sein können“. Man zeige hier

te wie in Paris, Manhattan oder Hongkong“. Tilman Renz, Vertreter des Bürgerforums Messestadt, erklärte: „Das wirkt schon recht heftig.“ Damit trafen beide auch im Publikum einen Nerv. Eine Besucherin erklärte, sie sei eigens aus Neuperlach weggezogen und könne es nicht fassen, dass die Stadt nichts dazulerne. „Peinlich“ sei das. Herbert Danner, Bezirksausschussmitglied der Grünen, monierte: „Diese Dichte ist keine gute Antwort auf diesen Ort.“ Gerade an der Kante zum Straßl ins Holz sei der Entwurf „erschlagend“.



**Peter Grünbeck vertrat die Kirchtruderinger Anwohner und kündigte weiteren Protest an.**

## Dichte Bebauung gegen Wohnungsnot

Einige hofften, dass mit diesem großen Zuwachs in der Umgebung wenigstens die Idee eines Hochhausbandes entlang der Willy-Brandt-Allee vom Tisch sei. Das konnte ihnen Eva Regensburger vom Planungsreferat zwar nicht für alle Zeiten zusagen, sie verkündete jedoch, dass dies „derzeit kein Thema“ sei. Zur Dichte und Höhe des geplanten Viertels kamen allerdings auch bejahende Stimmen: So sagte eine Messestädterin, es gebe auch gute Beispiele für Dichte, etwa im Werksviertel. Und Stefan Blomberg von der örtlichen SPD verwies auf die Wohnungsnot: „500 Wohnungen weniger sind 500 Familien ohne Wohnung.“ Anwohner-Vertreter Grünbeck kündigte zum Abschluss an, die IG Kirchtrudering werde an vielen Stellen noch „versuchen Einfluss zu nehmen. Wir haben noch so einiges vor.“

*Renate Winkler-Schlang*

**LINKTIPP: Einen Bericht mit weiteren Reaktionen aus dem Publikum und Links zu den wichtigsten Akteuren rund um das Projekt finden Sie auf [www.takeoff-magazin.de](http://www.takeoff-magazin.de)**



# LISSABON – MUMBAI – MESSESTADT

Ballettmeisterin Ana Prati Goulart sucht Tanzbegeisterte für ein lokal-internationales Projekt

**K**omm wie du bist, komm mit deinen Freunden, komm mit deiner Familie, komm für die Freude am Spaß, komm, tanz mit uns!

Wie würde ein moderner Ball aussehen? Vor ca. 30 Jahren in Belgien entstanden, ist der Bal Moderne inzwischen eine Tradition in den französisch-sprechenden Ländern und begeisterte

darüber hinaus Menschen in so unterschiedlichen Orten wie Lissabon und Mumbai. Und jetzt ist die Messestadt dran! Im Rahmen der Kunstspielorte (siehe auch Seite 43) ist das Projekt von Ballett in Riem und Bal Moderne der einzige Beitrag, der international und lokal miteinander verbindet.

Der Ablauf eines Bal Moderne folgt einer festen Form: drei kurze Choreografien von ca. 3 bis 4 Minuten werden im Laufe eines Balls getanzt. Es dauert etwa 45 Minuten, jeden Tanz zu meistern, in einer Atmosphäre konzentrierten, spielerischen Spaßes.

Wenn der Prozess beginnt, beginnt auch das Vergnügen. Denn obwohl die Tänze nicht einfach sind, werden sie so vermittelt, dass kein Üben oder Auswendiglernen notwendig sind. **Die Termine stehen noch nicht fest, werden in den nächsten Wochen auf [www.kunstspielorte.de](http://www.kunstspielorte.de) bekannt gegeben.**

*Redaktion Take Off!*



**Sich verbiegen und dabei Spaß haben: Einige der Ballettschülerinnen unterstützen die Laien beim Bal Moderne.**

## BALLETT-GUTSCHEINE ZU GEWINNEN!

Welches Lied verbinden Sie mit dem Lebensgefühl der Messestadt? Anlässlich des Bal Moderne möchte das Ballett in Riem eine Playlist aus Liedern zusammenstellen, die Sie mit der Messestadt verbinden und einige davon dann aufführen.

Also: wählen Sie ein Lied, welches Sie an die Messestadt erinnert und schicken Sie Titel und

Interpret per E-mail an [ballett@ana-ana.de](mailto:ballett@ana-ana.de). Unter den Einsendungen verlosen wir zwei Gutscheine für je zwei Probestunden nach Wahl, aus dem Erwachsenenprogramm im Ballett in Riem. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.) Das Programm gibt es unter [www.ana-ana.de/stundenplan](http://www.ana-ana.de/stundenplan)

**EINTRITT FREI!**

# STADTTEILWOCHE

25 JAHRE MESSESTADT RIEM

## TRUDERING-RIEM | 6. BIS 12. JUNI

Am Festplatz im Riemer Park (Nähe Skatepark) und vielen weiteren Spielorten im Stadtbezirk

Das Stadtteil-Kulturfestival mit Musik, Kabarett, Theater, Tanz, Lesungen, Führungen, Ausstellungen, Infomarkt, Kinderprogramm & Aktionen u.a. mit: Michael Altinger, Die Couplet AG, Eva Eiselt, Zucchini Sistaz, Winfried Frey und vielen mehr!

Im Stadtbezirk Trudering-Riem wird in diesem Jahr – **in dem die Messestadt Riem ihr 25-jähriges Jubiläum feiert** – zu einer Stadtteilwoche eingeladen. Lernen Sie das Stadtviertel mit seinem Kulturangebot und den Aktiven vor Ort kennen und tauschen Sie sich aus. Unter dem Motto „Wir machen was“ gestalten zahlreiche Kreative, Vereine und Institutionen aus Trudering-Riem gemeinsam das Programm. Hauptveranstaltungsort mit täglichem Programm wird der Festplatz im Riemer Park sein und liegt somit im Jubiläumsviertel – der Messestadt.

Das Programm startet dort am Donnerstag, 6. Juni, mit den Original Truderinger Böllerschützen, die die ersten Besucher\*innen um 19.00 Uhr lautstark vor Ort willkommen heißen. Um 19.15 Uhr wird die Stadtteilwoche offiziell mit den Grußworten des Bezirksausschussvorsitzenden Stefan Ziegler eröffnet und im Anschluss gibt Michael Altinger mit seinem Kabarettprogramm „Lichtblick“ den künstlerischen Auftakt. Beim täglichen Feierabendtreff im Gastrozelt sind Musikgruppen aus dem Stadtviertel zu erleben, und als Gastkünstler\*innen treten im Abendprogramm Größen der Kleinkunst- und Musikszene auf. Über die zahlreichen Vereine und Initiativen aus dem Stadtbezirk kann man sich am Wochenende, Samstag, 8. und Sonntag, 9. Juni im Rahmen einer Kulturdult mit Ständen, Aktionen und Auftritten am Festplatz einen Überblick verschaffen.

Die großen, bereits etablierten Kultureinrichtungen im Stadtviertel, wie z. B. das Kulturzentrum Trudering,

der Kultur-Etage Messestadt oder dem Kopfbau Riem, bieten während der ganzen Woche ebenfalls täglich kostenfreies Programm an. Neben zahlreichen anderen Angeboten für Kinder wird unter anderem am Samstag, den 8. Juni um 11.00 Uhr das Münchner Theater für Kinder mit dem Theaterstück „Hase und Igel“ auf der Stadtteilwoche ein Gastspiel geben. Aber auch für die Jugend wird einiges geboten sein: Beispielsweise eine Pop-Up-Stage auf der Freifläche vor dem Kopfbau Riem, ein Skate-Contest im Skatepark Messestadt, ein Jugendcafe und eine Medienkunstwerkstatt im Quax, „Jugend musiziert“ in den Riem Arkaden oder ein „Hood Training“ mit einem Graffiti-Workshop.



**DAS KOSTENLOSE PROGRAMMHEFT** liegt in der Stadtinformation im Rathaus, im Kulturzentrum Trudering, in der Kultur-Etage Messestadt, im Kopfbau Riem, in den Stadtbibliotheken Riem und Waldtrudering und bei teilnehmenden Einrichtungen im ganzen Stadtbezirk vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn aus. Im Internet ist es unter: [www.stadtteilwochen-muenchen.de](http://www.stadtteilwochen-muenchen.de) abrufbar.

Die Stadtteilwoche wird veranstaltet vom Kulturreferat der Landeshauptstadt München in Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss 15.

Freiwilligenprojekt „MachsGanz“ aus Haidhausen leitet das Repaircafe an.

# SWEET & PRETTY, BROTBRÖSEL, FARBKLECKS

Fotos: SFZ München Ost

Das sind die Namen sogenannter Schülerfirmen. Im **Förderzentrum München-Ost in der Messestadt** sollen die dort beschäftigten Jugendlichen praxisnäher als sonst ans Berufsleben herangeführt werden.

**Z**u Beginn jedes Schuljahres starten acht Schülerübungsfirmen für das 1. Halbjahr. Die Schüler und Schülerinnen bewerben sich schriftlich für diese Firmen. Die Leiter/innen führen dann Bewerbungsgespräche mit ihnen durch. In jedem Schuljahr arbeiten die Jugendlichen in zwei verschiedenen Firmen. Alexandra Leicht leitet „Brotbrösel“, die den Pausenverkauf vor-

bereitet und organisiert. Sie versteht ihre Arbeit als Teamwork mit den Jugendlichen: Sie müssen planen, was sie im Pausenverkauf zum Essen anbieten, welche Mengen und welche Getränke sie brauchen. Vor dem Pausenverkauf müssen die notwendigen Waren eingekauft und verarbeitet werden.

## Fahrradreparatur und Autowaschen

Die Firma Sweet&Pretty stellt Süßwaren her. Für Schulleiter Andreas Stüwe ist es dabei wichtig, dass der einzelne Jugendliche und seine Fähigkeiten von dem Jugendlichen selbst und den Lehrern wahrgenommen werden. Die Leiter/innen bringen dabei auch eigene, vor dem Schuldienst erworbene Fähigkeiten ein. Eine Lehrkraft hat früher als Schreiner und im Veranstaltungsmanagement gearbeitet. Weitere Schülerübungsfirmen sind:

„Sweet&Pretty“: diese Schülerfirma kreiert Süßigkeiten.



Technikwerkstatt: Hier werden Fahrräder und andere Geräte repariert.

Farbklecks (Malerei). Second Chance kümmert sich um gebrauchte Kleidung. Die Technik-Werkstatt wartet und reinigt Fahrräder und Gokarts und TipTopAuto bietet Autopflege an. Und dann gibt's noch MachsGanz, das Repaircafe. In den Firmen wird immer am Donnerstag fünf Stunden gearbeitet, im Rahmen des siebenstündigen Unterrichtsfachs Berufs- und Lebensorientierung. Ziel ist es, berufspraktische Zusammenhänge modellhaft darzustellen, etwa rechnen, wiegen, messen. Dieses „Lernen“ erfolgt im Prozess der Arbeit, des Tuns und motiviert daher ganz anders als der „normale“ Unterricht.

## Reklamation erwünscht

Auch für die Lehrer/innen ist diese Form des Arbeitens eine Abwechslung, vielleicht auch mal eine Herausforderung, da sie als „Firmenchef/in“ die Letztverantwortung übernehmen: Der Kunde/die Kundin will schließlich mit der bezahlten Ware oder Leistung auch zufrieden sein. Der Anspruch sei jedenfalls, eine gute „semiprofessionelle“ Leistung anzubieten. Die Kunden/innen werden ausdrücklich darauf hingewiesen, wenn Sie mit der Leistung nicht zufrieden sind, dies auch zu sagen und eine Nachbesserung verlangen. Die Schüler/innen erhalten so eine direkte Rückmeldung für ihre geleistete Arbeit und lernen in der Schülerübungsfirma vielfältige Kompetenzen, auch über die Ergebnisse der eigenen Arbeit nachzudenken und die Fehler und das Gelingen damit zu erkennen.

Gerhard Endres

# MÄRCHEN- VORLESER IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN GESUCHT!



Sandra Kemmling und Andrea Spindler von der Kita „Haus am See“.

Frau Holle auf Griechisch? 1001 Nacht im arabischen Original? So könnte es sich anhören, wenn der Plan des **Kinder-Tages-Zentrum „Haus am See“** Wirklichkeit wird: Im Rahmen der Stadtteilwochen Anfang Juni soll dort eine Vorleseaktion „Märchen aus aller Welt“ steigen. Wer sich beteiligen kann, gibt bitte einfach Bescheid. Außerdem ist für Samstag, den 8. Juni, eine Vorführung des hauseigenen Zirkus Francesco geplant – natürlich standesgemäß im Original-Zirkuszelt.

KinderTagesZentrum Haus am See  
Heinrich-Böll-Straße 133  
Tel: 089 23 17 16 - 7753



# BACKEN WIE IN KABUL



Brotspezialitäten aus dem Mittleren Osten: Mohamed Arajabi an seinem original afghanischen Ofen.

Foto: B. Hosoda

Wenn man am späten Vormittag am **Ghaznavian Supermarkt** vorbeiläuft, strömt einem der wunderbare Duft von frischem Brot entgegen. Ab 11 Uhr beginnt Mohamed Arajabi damit, seinen Ofen anzuwerfen und für seine Kundschaft zu backen.

Die Brote sind bei Kunden aus ganz München sehr beliebt, werden oftmals vorbestellt und in hohen Stapeln aus dem Laden getragen. Die längeren Fladen bevorzugt von den Afghanen, die runden von Kurden und Arabern.

Arajabi war schon in Afghanistan als Bäcker tätig und hatte den Traum, sich in München

damit selbständig zu machen. Erst der größere Laden in der Messestadt hat dies möglich gemacht, und den speziellen Ofen hat er extra dafür importiert.

*Birte Hosoda*

**GHAZNAVIAN MARKET, Mutter-Teresa-Str. 62**

**Öffnungszeiten: Montag bis Samstag, 9–20 Uhr**

**Frisches Brot ab ca. 11 Uhr.**

## SÜSS SIND SIE JA, ABER ...

... die Gänse am Buga-See werden immer mehr und hinterlassen jede Menge Dreck. Vergangenen September war es so schlimm, dass einige Eltern ihre Kinder im extra dafür geschaffenen flachen Wasserbereich nicht mehr planschen lassen wollten: bis zu 80 Zentimeter ins Wasser hineinschwimmender, möglicherweise gesundheitsgefährdender grüner Gänsekot.

Die Stadt bleibt bislang untätig. Das Bürgerforum Messestadt möchte nun die Verwaltung zum Handeln auffordern und sucht Unterstützung. Bitte schicken Sie eine kurze Beschwerde-Mail mit ihrer Adresse an [buefo-mitglieder@messestadt.info](mailto:buefo-mitglieder@messestadt.info).

*Bürgerforum Messestadt*



Foto: H. Häuser

# KEIN PERSONAL. KEIN KONZEPT. KEIN JUGENDTREFF.

Stillstand am Elisabeth-Castonier-Platz: Dort sollen sich Jugendliche treffen und gemeinsam ein Café betreiben können. Doch der neue **Betreiber Condrops kommt nicht in die Pötte**. Droht auch er zu scheitern, wie zuvor die Arbeiterwohlfahrt?

Eigentlich sollte es ein Befreiungsschlag sein im Jugendhilfeausschuss des Münchner Stadtrates: Anfang Dezember beschloss das Gremium, die Suchtberatungsstelle Condrops mit der Leitung des Jugendcafés nahe dem U-Bahnhof Messestadt Ost zu betrauen. Zum Jahreswechsel soll es losgehen, hieß es in einer Mitteilung der Stadt. Doch auch Anfang Februar ist der Eingang noch geschlossen. Und von Condrops ist bis zum Take Off!-Redaktionsschluss

auch auf mehrmalige Nachfrage nichts Genaueres zu erfahren: Weder, wann denn nun der Start geplant sei. Noch, welches Konzept man verfolgen wolle.

Condrops betreibt schon Jugendarbeit in der Messestadt, hat etwa zusammen mit Startstark das „Projekt Messestadt Riem“ initiiert, in dem nach eigener Aus-

sage „Angebote für junge Menschen und ihre Familien“ organisiert werden. Condrops verfüge über eine „sehr gute Kenntnis des Sozialraums der Messestadt“, lobt die Stadt. Es sei wichtig, dass sich der neue Betreiber „im Erreichen der



Fotos: H. Häuser

Zielgruppe mit belastenden Lebenssituationen auszeichnet und krisensicher im Umgang mit Regelübertretungen zeigt“.

## Angst vor Übergriffen durch Jugendliche?

Schon zum Start des Jugendcafés hatte sich Condrops als Betreiber beworben, war damals aber laut Stadt nur Zweiter geworden. Den Zuschlag hatte die Arbeiterwohlfahrt München (AWO) erhalten. Sie eröffnete die Einrichtung vor gut einem Jahr, schloss sie dann aber im April wieder. Grund sei der Fachkräftemangel in der Branche. Die ursprünglichen Mitarbeiter hätten gekündigt. Neues Personal sei bis zuletzt nicht zu finden gewesen.

Gerüchte, wonach die bisherigen Mitarbeiter aus Angst vor Übergriffen durch Jugendliche gekündigt hätten, wies eine AWO-Sprecherin auf Anfrage von Take Off! zurück. Vor etwa einem Jahr war in die Einrichtung eingebrochen worden. Das Jugendcafé soll sich an 14- bis 21-jährige junge Leute aus der Messestadt wenden. Im Mittelpunkt soll ein für alle offener Treff sein, den die Jugendlichen so weit wie möglich selbst organisieren.

*Hans Häuser*



Moderne, kindgerecht gestaltete Räume: Behandlungsraum der Zahnarztpraxis in der Messestadt.

# ZAHNGESUNDHEIT

## Warum sollten sich Eltern ab der Schwangerschaft um die Zähne Ihrer Kinder kümmern?

Die Gesundheit unserer Kinder ist von größter Bedeutung, und die Pflege ihrer Zähne sollte dabei nicht vernachlässigt werden. Eine frühzeitige Vorsorge kann dazu beitragen, dass Kinder lebenslang gesunde Zähne behalten und spätere Zahnprobleme vermieden werden. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Mundhygiene von Kindern auch einen großen Einfluss auf ihre allgemeine Gesundheit hat. Karies und Zahnfleisch-erkrankungen können zu Schmerzen, Ess- und Schlafstörungen sowie zu Sprach- und Lernschwierigkeiten führen. Unbehandelte Zahnprobleme im Kindesalter können auch im späteren Leben zu ernsteren gesundheitlichen Problemen wie Lungen- und Herzschäden führen.

Außerdem sollten zusätzliche psychische und soziale Probleme nicht außer Acht gelassen werden. Sowohl eine schlechte Stellung als auch ein schlechter Zustand der Zähne können zu Hänseleien, Mobbing und Ausgrenzungen in sozialen Interaktionen führen. Dadurch kann es zu vermehrten Ängsten, sozialer

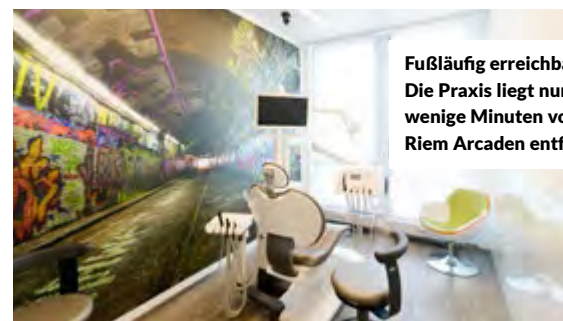
Isolation und einem verminderten Selbstwertgefühl kommen. Eine regelmäßige Zahnpflege im frühen Kindesalter ist daher von entscheidender Bedeutung. Demnach wird empfohlen, bereits ab dem ersten Zahn, regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Kinderzahnarzt zu vereinbaren.

Bereits während der Schwangerschaft lohnt sich ein Beratungstermin beim Kinderzahnarzt, um einen wichtigen Grundstein für die gesunde Entwicklung der Zahnkeime zu legen. Damit wird die Struktur des Zahnschmelzes gelegt. Eine solche Beratung bietet die wertvolle Gelegenheit, wichtige Aspekte wie die Verwendung von Fluorid, den Einsatz von Antibiotika, die Vorbeugung von Zahnentwicklungsstörungen und die Förderung der Zahngesundheit des Kindes zu besprechen. Im Alter von sechs Monaten, spätestens aber mit dem ersten Zahn, sollte eine Vorstellung des Kindes beim Kinderzahnarzt erfolgen. Nur so kann sichergestellt werden, dass Zähne und Zahnfleisch des Kindes gesund sind und bleiben. Die Behandlung von Zahnproblemen kann dazu bei-



tragen, dass Kinder später im Leben keine ernsteren Probleme entwickeln. Außerdem ist es wichtig, dass die Zähne von Kindern von einem erfahrenen Kinderzahnarzt behandelt werden. Denn Kinderzahnärzte sind speziell dafür ausgebildet, auf die Bedürfnisse von Kindern einzugehen und ihnen eine positive Erfahrung zu vermitteln. Zudem gewöhnen sich die Kinder so früh an die Vorsorge beim Zahnarzt und verlieren etwaige Ängste vor möglichen späteren Behandlungen.

Regelmäßige Zahnpflege in der Kindheit ist auch ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Kinder sollten von klein auf lernen, wie sie ihre Zähne pflegen, sich gesund ernähren und eine regelmäßige Mundpflege einhalten können. Eine gute Zahnhygiene im Kindesalter kann Kindern helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, von denen sie ihr Leben lang profitieren. Außerdem sind die Milchzähne in der Regel noch nicht vollständig entwickelt, was bedeutet, dass sie anfälliger sind für



Fußläufig erreichbar: Die Praxis liegt nur wenige Minuten von den Riem Arcaden entfernt.

Die kurze Wartezeit lohnt: Regelmäßige Zahnkontrollen verhindern spätere Probleme.

Karies und andere Zahnprobleme. Es ist deshalb von grundlegender Bedeutung, dass Eltern ihre Kinder schon in jungen Jahren zum Zahnarzt bringen. Dank regelmäßiger Zahnpflege im Kindesalter können Kinder langfristig gesunde Zähne und ein strahlendes Lächeln bewahren.

Nicht behandelte Milchzähne können zudem erhebliche Auswirkungen auf die Psyche und den sozialen Status von Kindern haben. Karies oder Zahnfehlstellungen in jungen Jahren können starke Schmerzen, Unbehagen und in fortgeschrittenen Stadien chronische Infektionen verursachen, was sich wiederum negativ auf die Psyche auswirkt. Es kann zu vermehrten Ängsten, sozialer Isolation, und einem geringeren Selbstwertgefühl kommen. Nutzen Sie das Angebot des deutschen Gesundheitswesens, eine kostenlose Beratung und Untersuchung in Anspruch zu nehmen.

### Gerne beraten wir Sie weiter.

Besuchen Sie unsere Kinderzahnarztpraxis im zahnärztlichen MVZ Messestadt-Riem, Werner-Eckert-Str. 10.

Wir freuen uns darauf, Ihnen und Ihren Kleinen zu einem gesunden und strahlenden Lächeln zu verhelfen.



Bleiben Sie und Ihre Kinder gesund.

Rusul Mohamad

Kinderzahnärztin

MVZ Messestadt Riem

Werner-Eckert-Str. 10

Tel.: 089 / 43 57 07 57

E-Mail: info@dr-gremminger.de



Auf Kinder eingerichtet: Mathias Wendeborn mit Teddy in der Mini-Küche.

# PREISGEKRÖNTER KINDERARZT IN DER MESSESTADT

Mathias Wendeborn ist der erste und bisher **einzigste Kinderarzt in der Messestadt**. Sein Spezialgebiet: die Behandlung von Flüchtlingskindern.

**G**efahr erkannt, Gefahr gebannt, das ist das Motto von Kinderarzt Dr. Mathias Wendeborn. Prävention, also Vorsorge, nimmt er sehr wichtig – auch bei einigen spezifischen Messestadt-Themen, etwa bei Kindern, die noch nicht so gut Deutsch sprechen. „Erkenne ich rechtzeitig eine schwierige Situation oder Kommunikationsprobleme, kann ab dem Zeitpunkt das Kind unterstützt und gefördert werden“. Ihm ist wichtig, dass Kinder bei Bedarf rechtzeitig eine sprachliche oder logopädische Förderung erhalten. Seine ärztliche Haltung: „Nicht belehren, sondern die Kinder und Eltern

zu Partnern machen.“ Für Wendeborn ist klar: Alle Eltern lieben ihre Kinder, also gibt es immer einen gemeinsamen Ansatz. Gleichzeitig sollen Kinder frühzeitig Neugier, Sprachkompetenz, Kommunikation, Frustrationstoleranz und auch das Aufschieben von Bedürfnissen lernen. Der Arzt setzt auf eine Bildung weg von der Defizitbetrachtung hin zu den noch nicht erkannten Fähigkeiten der Kinder. Er möchte die Kinder und deren Eltern unterstützen, selbstbewusste Menschen zu werden. Seit seinem Praxisstart 2022 hat sich schnell herumgesprochen, dass es einen Kinderarzt in der Messestadt



Gemeinsamer Einsatz für einen Messestädter Kinderarzt: Über die Einweihung freuten sich u.a. Anna Prinzessin von Bayern (4.v.l.), Oberbürgermeister Dieter Reiter (Mitte) und Gesundheitsreferentin Beatrix Zurek (3.v.r.)

gibt und sogar einen, der sich schon lange mit dem Thema „Menschenrechte, Migration und Gesundheit“ beschäftigt und sich im preisgekrönten Verein Refudocs für die Behandlung von Flüchtlingskindern engagiert. Er hat als einer der ersten auch ein Konzept erstellt, wie die medizinische Begleitung und Versorgung von Menschen in Flüchtlingsunterkünften sichergestellt werden kann.

## Der lange Weg zum Messestädter Kinderarzt

Seit dem Jahr 2010 hat der Bezirksausschuss Trudering-Riem, das Stadtteilparlament von Trudering-Riem, einen Kinderarzt für die Messestadt gefordert. Dies wurde aber von den Krankenkassen und der Kassenärztlichen Vereinigung (KVB) abgelehnt, da es ja in München rechnerisch insgesamt genügend Kinderärzte gäbe. So kam es, dass Norbert Blesch, der erste Geschäftsführer von Startstark (Interview mit Norbert Blesch Seite 58 und in ganzer Länge auf der Homepage), frühzeitig begann, sich für die Installation eines Kinderarztes zu engagieren. Es war klar: Ein Kinderarzt müsste dazu seinen Sitz in die Messestadt verlegen. Da dies nur überschaubar finanziell lukrativ sein würde, war auch relativ bald klar, dass ein Kinderarzt nur in einer Konstruktion, etwa in gemeinnütziger Trägerschaft, in der Messestadt kommen würde. Von Anfang an gab es eine breite Unterstützung, etwa von der Stiftung Lichtblick und von Beatrix Zurek, der Münchner Gesundheitsre-

ferentin, aber auch von Privatpersonen, wie Mark Wössner, dem ehemaligen Vorstandsvorsitzenden der Bertelsmann AG. Nun betreibt die München Klinik die Kinderarztpraxis als Filiale ihres MediCenters, das bereits an den Standorten Bogenhausen und Harlaching ambulante Leistungen im Bereich der Erwachsenenmedizin sowie am Standort Neuperlach ambulante Labordiagnostik anbietet.

## Vorbild auch für andere Städte?

Die „kinder- und jugendmedizinische Praxis Messestadt“ ist mit den Personal- und Mietkosten wirtschaftlich kein Selbstläufer. Die Stiftung Lichtblick hat maßgeblich die Anschubfinanzierung geleistet. Aufgrund der großen Nachfrage geht die München Klinik aber davon aus, dass die Praxis nach der Anlaufphase sich selbst tragen wird. Vorerst aber sind noch Zuschüsse nötig, da nicht nur die Patienten, sondern auch viele Eltern mit viel Zeit begleitet werden müssen.

Oberbürgermeister Dieter Reiter (SPD) sagte bei der Eröffnung, in der Stadt München gäbe es zwar eine herausragende Gesundheitsversorgung, allerdings sei diese ungleich verteilt. „Ich freue mich sehr, dass es uns mit der München Klinik als starke Partnerin und gemeinsam mit allen Unterstützer\*innen gelungen ist, die langersehnte Kinderarztpraxis für die Menschen in der Messestadt zu realisieren. Das Konzept hat Modellcharakter auch für andere Stadtteile“, so Dieter Reiter.

Gerhard Endres

**Wer die Praxis beim Start unterstützen möchte:**  
Spenden auf das Konto der Stiftung Lichtblick bei der Münchner Bank  
IBAN DE53 7019 0000 0000 0061 81  
Kennwort: Kinderarztpraxis Messestadt

**Kinder- und jugendärztliche Praxis Messestadt**  
Dr. med Mathias Wendeborn, Werner-Eckertstr. 10  
Tel: 089-550 521 00

Allgemeinärztin  
Petra Frantz in  
ihrer Praxis in der  
Messestadt



Foto Privat

## NOCH EIN HAUSARZT FÜRS VIERTEL

Die Praxis in den Riem Arcaden bekommt Verstärkung, sagt Petra Frantz im Take Off!-Kurzinterview.

**Frau Doktor Frantz, wie kommen Sie zurecht mit der Versorgung Ihrer Patienten hier in der Messestadt?**

Man bemerkt einen deutlichen Anstieg der Patienten. Dazu kommt die aufwändige Bürokratie, die mehr Zeit in Anspruch nimmt. Da könnte man viel mehr Patienten behandeln, wenn dies vereinfacht würde.

**Was könnte man noch tun?**

Die Mieten sind schon sehr hoch. Aber noch wichtiger ist natürlich das Verständnis der

Patienten, dass wir hier am Limit arbeiten. Aber wir weisen niemanden ab, im Gegenteil: Ich bekomme demnächst einen neuen Arzt dazu, und ich denke, dass sich die Lage dann entspannen wird.  
**Seit wann sind Sie jetzt hier?**  
Seit 2005. Ich mache das aus Leidenschaft, weil ich den Menschen helfen will.

*Interview: Ulrike Vogler*

---

**Praxis Petra Frantz | Willy-Brandt-Platz 5 |  
Tel: 089 / 45 45 26 68**

---



Foto PRIO PG Yogaraum

Der Yogaraum im RIO Riem in der Willy-Brandt-Allee 32 bietet ein stimmungsvolles Ambiente.

**V**on Zen Meditation bis Familienyoga – von morgens bis abends lädt ein vielseitiges Programm zum Mitmachen ein – kostenfrei und ohne Voranmeldung. Auch für Menschen ohne Vorkenntnisse. Wir üben je nach Wetter und Gruppengröße im Yoga-Raum, im Saal oder auf dem Dach. Das genaue Programm gibt's ein paar Tage vorher als Aushang und Flyer nicht nur im RIO, sondern auch an den einschlägigen Orten in der Messestadt, beispielsweise in der Stadtbibliothek am Elisabeth-Castonier-Platz.

*Das Yoga-Team von RIO*

## DIE MESSESTADT IM YOGA-FIEBER

Der 21. Juni ist **Weltyogatag** – auch im RIO Riem an der Willy-Brandt-Allee



## KIEFERORTHOPÄDISCHE PRAXIS

DR. A. GREMMINGER

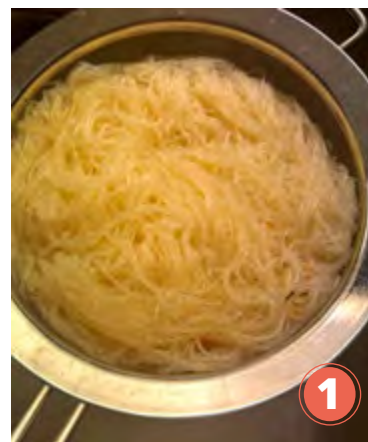
Werner-Eckert-Str. 10 • 81829 München

[www.dr-gremminger.de](http://www.dr-gremminger.de)

089 / 99 74 27 020



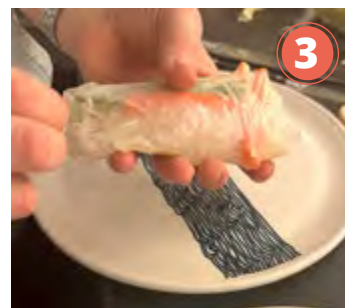
Wir sind auch am Samstag für Sie da!



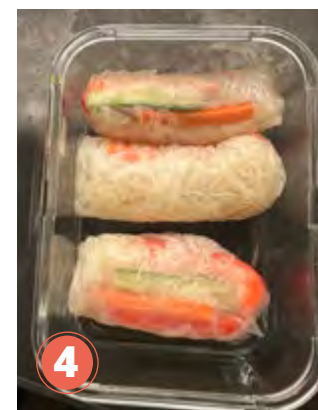
1

Los geht's mit Glasnudeln kochen, Gemüse klein schneiden und beides in feuchtes Reispapier wickeln.

Fotos: B. Heisig

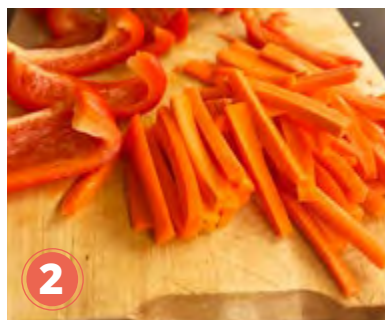


3



4

Einmal kochen, fünfmal genießen: Frieda Dindorf bei der Vorbereitung von vietnamesischen Sommerrollen.

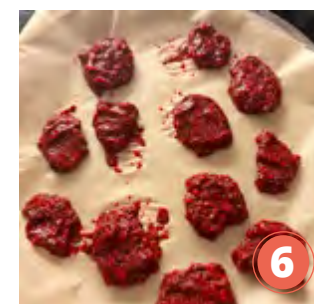


2



5

Dazu ein süß-saurer Dip und als Nachspeise Chia-Himbeer-Pralinen



6

# MEAL PREP STATT MENSA

Meal Prep, bzw. Meal Prepping ist ein Trend. Das Internet ist voll von Tipps und schönen Fotos – und Bestelladressen für das passende Zubehör. Sieht kompliziert und aufwändig aus. Ist aber eigentlich ganz einfach – sagt die Messerstädter Schülerin Frieda Dindorf. Schließlich geht es nur darum, das Essen für die Woche vorzukochen und mitzunehmen.

**A**ngefangen hat alles damit, dass Frieda das Mensa-Essen in der Schule nicht geschmeckt hat. „Ich bin schon ziemlich picky und mag vieles nicht“, erzählt sie. „Und dann habe ich doch öfter die Pommes oder Pizza genommen, was auf Dauer weder gesund noch befriedigend ist“.

Inspiriert von Instagram, beschloss Frieda deshalb vor ca. einem Jahr, den neuen Trend auszuprobieren. Seitdem kocht sie jeden Sonntagabend ihr Mittagessen für die kommende Woche vor. Für sie ist das eine gute Einstimmung. „Ich mag

Routinen. Deshalb macht es mir auch nichts aus, eine Woche dasselbe zu essen. Aber man könnte sicher auch variieren“. Sie sieht noch mehr Vorteile: „Es ist billiger, gesünder und ich weiß, was drin ist. Außerdem habe ich eine längere Mittagspause, weil ich mir die Schlange in der Mensa sparen kann.“

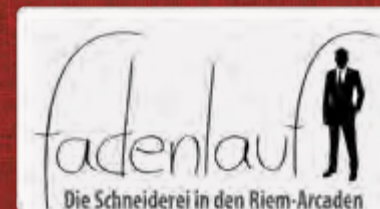
## Diese Woche: Sommerrollen

Was die Gerichte angeht, ist Frieda flexibel. Sie achtet ein bisschen darauf, dass alle Nährstoffe enthalten sind. Also Eiweiß, damit man lange satt

bleibt, viel Gemüse und auch ein paar Kohlenhydrate. Anregungen holt sie sich im Internet und probiert auch gerne mal etwas Neues aus. So wie heute – diese Woche gibt es vietnamesische Sommerrollen. Die Glasnudeln sind schon gekocht (Abb. 1). Routiniert schneidet Frieda Gemüse in feine Streifen (Abb. 2) und wickelt alles zusammen mit einem Salatblatt in eingeweichtes Reispapier (Abb. 3). Die vier Brotzeitboxen sind schnell voll (Abb. 4). Nach nicht einmal einer Stunde ist Frieda fertig. Aus Erdnussbutter und Sojasauce mischt sie noch einen Dip und füllt ihn in kleine Marmeladengläser. Sie lacht: „Ohne Dip wäre es noch gesünder, aber es soll ja auch schmecken!“. Deshalb gibt es auch immer einen Nachschick. Aus einer Masse aus Chia-Samen und gefrorenen Himbeeren (Abb. 5) formt sie kleine Häufchen, die noch einmal ins Gefrierfach wandern (Abb. 6). Später werden sie noch in dunkler Schokolade gewälzt.

Birgit Heisig

Änderungen  
Modernisierungen  
Reparaturen



Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance.

Wir beraten Sie gerne im Änderungs-Atelier **Fadenlauf!**



Der **Aufzug** hinter dem Nordsee-Restaurant in den Riem-Arcaden bringt Sie bequem zu uns.

Unsere Schneiderei befindet sich im **zweiten Obergeschoss**.

**Kontakt:**  
Tel. 089 89 04 14 70  
Mobil 0173 16 99 998  
[www.Schneiderei-Fadenlauf.de](http://www.Schneiderei-Fadenlauf.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo – Sa  
11:00 – 19:00 Uhr  
und nach Vereinbarung



Sofortige Änderungen möglich!

# GESUND – UND MANCHMAL SOGAR ERFOLGREICH

Messestädter Jazztanzgruppen schaffen es bei einem bayernweiten Wettbewerb aufs Podium

Im Januar haben zwei Jazztanzgruppen von „Ballett in Riem“ an der Willy-Brandt-Allee 32 gute Ergebnisse beim Jugend Tanz Wettbewerb in Dachau erzielt. In der Choreografie von Claudia Schreiter führte die Gruppe Riemix – Jazztänzerinnen der Altersgruppe 15 bis 26 Jahre – ihr Stück „Youth“ auf. Das sensible Blitzlicht des Innenlebens heutiger Jugendlicher kam auf den zweiten Platz. Die Nachwuchsgruppe Peanuts überzeugte mit „Better When I'm Dancin“ ebenfalls die Jury und erreichte in ihrer Kategorie den dritten Platz. Für die Qualifikation zum Bundeswettbewerb in Paderborn reichten die Platzierungen noch nicht, aber die Tänzerinnen und Tänzer wollen es dem Vernehmen nach beim nächsten Mal wieder probieren.

Redaktion Take Off!

Spaß an Tanz und Musik: Die Jugendgruppen von Ballett in Riem



## POSITIVE SCHWINGUNGEN UND ENTSPANNUNG

Auch Musik und Singen sind sehr gesund, das weiß der Messestädter Martin Reim

Er lädt deshalb jeden Donnerstag zum Chanten ein. Darunter versteht er das gemeinsame Singen von Liedern mit spirituellem Inhalt, meist mit eingängigen Melodien und vielen Wiederholungen. Die Stücke stammen aus diversen Kulturen. Chanten führe zu positiven Schwingungen und entspanne ungemein, sagt Reim. Wer interessiert ist: Kein Leistungsdruck, keine Verpflichtungen, keine Vorkenntnisse nötig! Und die Teilnahme ist auch noch kostenlos.

Donnerstags 19 Uhr 30 bis ca. 21 Uhr.  
Wogeno-Haus, Caroline-Herschel-Str. 25.  
Bitte bei „Gemeinschaftsraum“ klingeln.  
E-Mail: martinreim@aol.com

Moderne Einrichtung, dazu eine Topauswahl und die erstklassige Fachberatung garantieren bestes Einkaufserlebnis.



## INTERSPORT SIEBZEHRNÜBL IN DEN RIEM ARCADEN

Best in Sports in den Riem Arcaden. Mit Top-Serviceleistungen, kompetenter Beratung, starken Marken zum tollen Erlebniseinkauf. Intersport Siebzehrnühl – der regionale Sportanbieter in den Riem Arcaden mit 1200 m<sup>2</sup> Sportkompetenz.

Intersport Siebzehrnühl ist der größte Intersporthändler mit 7 Filialen in Südbayern, davon vier in München. Seit 2017 wird die Filiale erfolgreich von Tobias Hauser geführt. Zu seinem Team gehören 15 gut geschulte und sportbegeisterte Mitarbeiter. Bei Intersport stehen Kunden und Mitarbeiter im Fokus, sodass wir Ihnen zur jederzeit ein sportliches Einkaufserlebnis bieten können. Ob Outdoor – Training – Running – Fitness – Fußball – Wintersport, hier findet jeder Hobbysportler das passende Outfit bzw. die richtige Ausrüstung. Regionalität steht für uns an 1. Stelle, sodass wir für den Standort Riem immer das richtige Sortiment vor Ort haben.

### Top Marken zu besten Preisen

Intersport Siebzehrnühl steht für starke internationale Marken, Adidas, Nike, Under Armour im Trainingsbereich. Asics, Brooks, Hoka im Laufschuhbereich. Die angesagteste Marke im Schuhbereich ist aktuell On Running, hier findet der Kunde bei uns eine große Auswahl an Freizeit- und Runningschuhen. Im Outdoor und Wintersport sind mit CMP, Icepeak und Killtec Top-Marken mit einem sehr guten PreisLeistungsverhältnis verfügbar. Wer es sportlicher und funktioneller möchte,

findet eine große Auswahl an Salewa, Martini oder Dynafit Produkten. Exklusiv bei Intersport gibt es die Marken Mc. Kinley im Outdoorbereich und Energetics für Training/Fitness. Diese stehen für Exklusivität und einem sehr guten PreisLeistungsverhältnis. Laufschuhberatung mit Fußanalyse – Tennisschlägerbesaitungen – Bootfitting beim Skistiefel – Skiservice sind nur ein Teil der Serviceleistungen. Passformgarantie beim Sportschuhkauf, sowie Umtausch- und Bestpreisgarantie sind für Intersport Siebzehrnühl selbstverständlich.



Fußanalyse durch Sidas-Scanner. Bedient vom Filialleiter Tobias Hauser.

Mit der INTERSPORT CLUBKARTE können Sie zusätzlich sparen und bekommen auf Wunsch regelmäßig Infos zu Aktionen und Events. Fragen Sie bei Ihrem nächsten Besuch danach!

Das Team von Tobi Hauser freut sich täglich von 10 bis 20 Uhr in den Riem Arcaden auf Sie. Sie finden uns direkt neben P&C im Obergeschoss.



Heidi und der  
Gymnastik-Ball:  
Wichtig für einen  
gesunden Sport  
ist, er muss  
Spaß machen.

# AM BESTEN JEDEN TAG

Ein Leben ohne Sport und Spaß an der Bewegung ist möglich, aber für Heidi Rose nicht vorstellbar. Hier verrät sie **drei effektive Übungen** zur gesunden Lockerung und Stärkung für jeden Tag.

**H**eidi Rose stammt aus einer sportlichen Familie: Bruder und Mutter haben daheim in der Oberpfalz Turn- und Gymnastikgruppen geleitet. Seitdem war auch Heidi immer in einem Sportverein. Ein Leben ohne Sport, Spaß und Bewegung will sich Heidi Rose nicht vorstellen. Für sie ist regelmäßiger Sport lebenswichtig: So kann sie Stress abbauen, Sport ist gesund und „man fühlt sich gut danach“. Seit vielen Jahre (und immerhin noch bis nächstes Jahr, siehe Bericht Seite 8) ist Heidi Rose Vorstand beim TV Riem Dornach und gibt selbst jede Woche verschiedene Gymnastik- und Fitnessstunden in der Turnhalle der Lehrer Wirth Schule. Früher hat sie sich für Power-Sportarten begeistert, heute aber setzt sie mehr auf die Stärkung und Ausbau von Beweglichkeit. Ihr Herz schlägt jetzt leidenschaftlich für Yoga und Balance Swing (Fitnessstraining auf dem Mini-trampolin, Anm. der Red.).

## Auf den eigenen Körper hören

Für einen Sport, wie oft und in welcher Intensität jeder aktiv soll, ist natürlich individuell. Wichtig ist laut Heidi Rose aber immer: Die



Fotos: R. Miesbach

Sportart muss auch langfristig viel Spaß machen und zu einem passen. Also unbedingt auf die Signale des eigenen Körpers achten. Was tut mir gut und was nicht so? Heidi findet, mindestens zwei oder dreimal in der Woche Sport sollte schon sein. Besser aber noch wäre jeden Tag – wenn auch dann nur für 10 Minuten. Welche effektiven Trainingseinheiten gibt es, die zu Hause oder in Arbeitspausen einfach und ohne Aufwand innerhalb von 10 Minuten zu schaffen sind und dem Körper nachhaltig guttun? Heidi empfiehlt hierfür drei Übungen zu den üblichen Problembereichen – eine für den Rücken, eine für die Schultern und eine für die Stärkung von Bauch und Rumpf. Und wünscht: viel Spaß!

Reinhard Miesbach

1

## „Buckeln“ für Rücken und Wirbelsäule

Leicht in die Knie gehen, den Rücken gerade nach vorne beugen, die Hände oberhalb der Knie aufstützen und den Nacken lang machen. Dann die Schultern nach unten ziehen und den oberen Bereich der Wirbelsäule zu einem „Katzenbuckel“ nach oben drücken. Dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. 3 x 15 Wiederholungen.



2

## „Ausschwingen“ für Schulter und Nacken

Gerade hinstellen, einen Arm nach oben heben. Dann Arm und Schulter locker nach unten und hinten ausschwingen. Dabei den Oberkörper mitnehmen und in den Beinen leicht nachfedern. Abwechselnd linker und rechter Arm. Auch hier so lange es geht und Spaß macht. Oder 3 x 15-mal links und rechts schwingen.

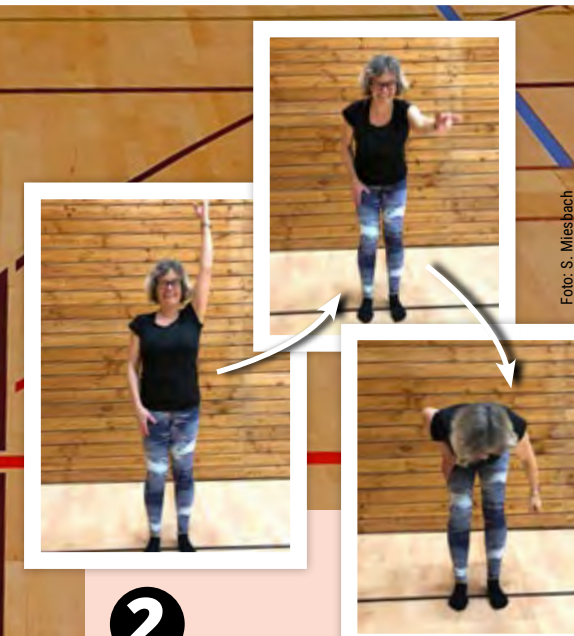
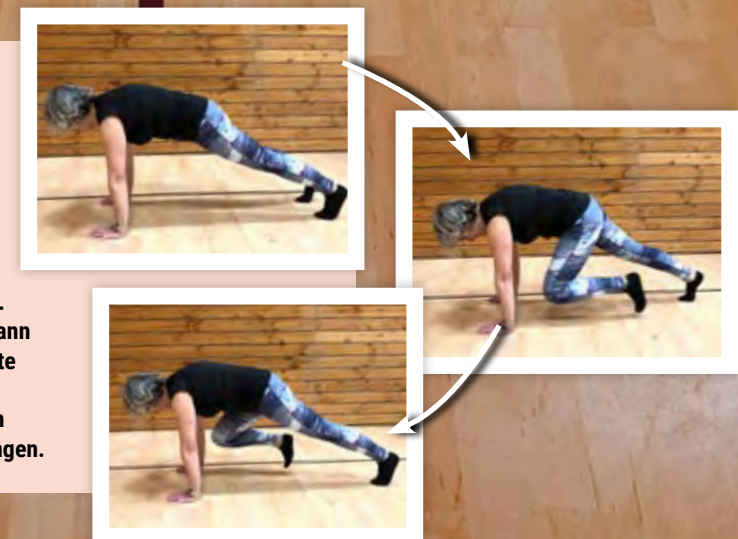


Foto: S. Miesbach

3

## „Das Brett“ zur Stabilisierung der Körpermitte

In die Liegestützstellung gehen, dabei die Arme leicht anwinkeln. Oberkörper gerade halten und dann abwechselnd das linke und rechte Bein zur Brust ziehen. Und auch hier gilt: So lange man möchte oder 3 x 15 Wiederholungen.



# GESUNDER GENUSS

Ausgewogene Ernährung lässt sich leichter als gedacht bewerkstelligen: Mit kleinen Änderungen bei Speiseplan, Einkauf und Kochen. **Tipps vom Messestädter Ernährungsexperten Karl von Körber.**



Foto: J. Feinerts

Fotos: P. Weber

**Pflanzliche Vielfalt saisonal genießen.**  
Lebensmittel der Region und entsprechend der Jahreszeit bevorzugen, dann sind auch Öko-Lebensmittel erschwinglich.

**Fair einkaufen.**  
Damit unterstützen Sie regionale Landwirte und die Lebensmittelherzeuger in anderen Ländern.

**Gemüse und Obst möglichst roh verzehren.**  
Schont Vitamine, Mineralstoffe und andere wertvolle Inhaltsstoffe.

**Wenig Fleisch und Milchprodukte.**  
Ist gesünder und günstiger. Spart Energie und fördert die Welternährung.

**Ordnung im Vorrats- und Kühlschrank halten.**  
So können keine Lebensmittel vergessen werden und verderben nicht.

**Nur so viel einkaufen, wie auch verbraucht werden kann.**  
Sollte doch zu viel vorhanden sein, Freunde, Schulkameraden und Nachbarn einladen. Alles ist besser als das Wegwerfen der Produkte.

**Reste kreativ zu neuen Gerichten verarbeiten.**  
Es lohnt sich auch, größere Mengen zuzubereiten und gut gekühlt an mehreren Tagen zu genießen oder mitzunehmen.

Take Off!-Autorin Pia Weber hat diese Doppelseite zusammengestellt. Sie verbringt gern ihre Zeit mit gesunden Rezepten in der Küche.

## KURZ UND GUT

Wenn's schnell gehen und trotzdem gesund und lecker sein soll: Grünkernsalat nach einem Rezept von Messestadt-Ernährungsexperte Karl von Koerber. Unsere Autorin hat's nachgekocht.

### Zutaten:

- 300 g Grünkern (als ganzes Korn)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe
- 8 Esslöffel Joghurt (100 g)
- 10 Esslöffel Milch (100 ml)
- 2 Esslöffel Salat-Öl
- 2 Teelöffel Sojasoße
- Curry, Paprikapulver, Pfeffer
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Äpfel (250 g)
- 1 grüne Paprikaschote (150 g)
- 1 rote/gelbe Paprikaschote (150 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel (80 g)
- 2 Gewürzcurken (80 g)
- 80 g Emmentaler Käse
- 2 Esslöffel Schnittlauch, frisch gehackt

### Zubereitung:

1. Den Grünkern mit den Lorbeerblättern und der Gemüsebrühe in 800 ml Wasser etwa 30 Minuten kochen. Den Grünkern abgießen (das Kochwasser anderweitig verwenden) und abkühlen lassen, das Lorbeerblatt entfernen.
2. In der Zwischenzeit den Joghurt, die Milch, das Öl, die Sojasoße, die Gewürze und die geschälte gepresste Knoblauchzehe in der Salatschüssel verrühren.
3. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, von den Stielansätzen und den Kernen befreien und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und zusammen mit der Gewürzcurke und dem Käse in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in die Sauce geben.
4. Den abgekühlten Grünkern hinzufügen und alles gut mischen. Dann den Schnittlauch darüber streuen.

Etwa 2040 kJ/481kcal pro Portion  
Zubereitungszeit etwa 45 Minuten



Regionale Lebensmittel: Ernährungsexperte Karl von Koerber kauft im Viertel.



- Webportal von Messestadt-Ernährungsexperte Karl von Koerber: [www.nachhaltigeernaehrung.de](http://www.nachhaltigeernaehrung.de)
- Leseempfehlung: Karl von Koerber, Hubert Hohler: Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft, Trias-Verlag, 25 Euro
- Lebensmittel-Einkauf: Biohof Butz im Wagnis-Innenhof in der Heinrich-Böll-Straße. Immer freitags von 14.30 bis 18 Uhr.



Fotos: Deutscher Zukunftspreis / Ansgar

Hitech aus der Messestadt:  
Die 4D-Thermalkamera von Brainlab

# ZIELGENAU DURCH DEN KÖRPER NAVIGIEREN

Ein international führendes Medizintechnik-Unternehmen hat seinen Sitz in der Messestadt: Brainlab. Aber was machen die eigentlich genau? Wir haben die Verantwortlichen um einen Überblick gebeten.

In 1989 von seinem heutigen Vorstandsvorsitzenden Stefan Vilsmeier gegründet, beschäftigt Brainlab 2.200 Mitarbeiter:innen mit 85 verschiedenen Nationalitäten weltweit, 900 davon am Hauptsitz in München. Mehr als 6.300 Krankenhäuser auf der ganzen Welt nutzen die medizinischen Hard- und Software-Lösungen des Unternehmens. Vilsmeiers Vision: Mit digitalen Technologien die medizinische Versorgung und Lebensqualität so vieler Patient:innen wie möglich zu verbessern.

Um das zu erreichen, digitalisiert Brainlab medizinische Abläufe von der Diagnose bis zur Therapie. Patienten-Daten werden mithilfe Künstlicher Intelligenz strukturiert, kartografiert und zu dreidimensionalen Modellen verarbeitet. Dies bildet die Basis eines Navigationssystems für den menschlichen Körper, das ermöglicht, Hirntumore sicher zu entfernen, Schrauben in der Wirbelsäule präzise zu platzieren oder Brustkrebs millimetergenau zu bestrahlen.

Durch Robotik und Augmented Reality werden digitale und reale Welt gekoppelt. Zusätzlich unterstützt Brainlab die Erhebung strukturierter Langzeitdaten und medizinischer Register. Während der Aus- und Weiterbildung klinischen Fachpersonals fördert Brainlab durch Computerspieltechnik die Anpassung an technologische Fortschritte und lässt digitale Modelle ganzer Eingriffe entstehen.

## Tumortracking für präzise Strahlentherapie

Ein weiteres Beispiel für eine innovative Lösung ist ExacTrac Dynamic, das demnächst unter anderem bei der Therapie von Lungenkrebs zum Einsatz kommen soll. Während der Bestrahlung bewegen sich Patient:innen und auch der Tumor wird durch die Atmung unregelmäßig verschoben. Daher wird üblicherweise ein Sicherheitsbereich rund um den Tumor bestrahlt, der den gesamten Raum umfasst, in dem sich der Tumor



Der Hauptsitz der Brainlab AG in München-Riem mit dem ehemaligen Flughafen-Tower.

aufgrund der Atmung bewegt. Nachteil ist, dass die Behandlung so auch gesundes Lungengewebe zerstört. Mithilfe der Technologie können Patient:innen während der Bestrahlung millimetergenau positioniert werden.

## JEDE MENGE JOBS

Wer einen Beitrag zu solchen Innovationen leisten will, findet offene Stellen vom Azubi, über Mitarbeiter:innen in der Produktion oder im Lager bis hin zu Softwareentwickler:innen auf der Brainlab-Homepage unter: [www.brainlab.com/de/jobs-karriere/](http://www.brainlab.com/de/jobs-karriere/)

So gelingt es, wirkungsvoll Tumorgewebe zu zerstören und gleichzeitig gesundes Gewebe zu schonen. Für die Entwicklung dieser Methode arbeitete Brainlab eng mit der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zusammen. Gemeinsam waren sie damit für den Deutschen Zukunftspreis 2022 nominiert.

Gerhard Endres

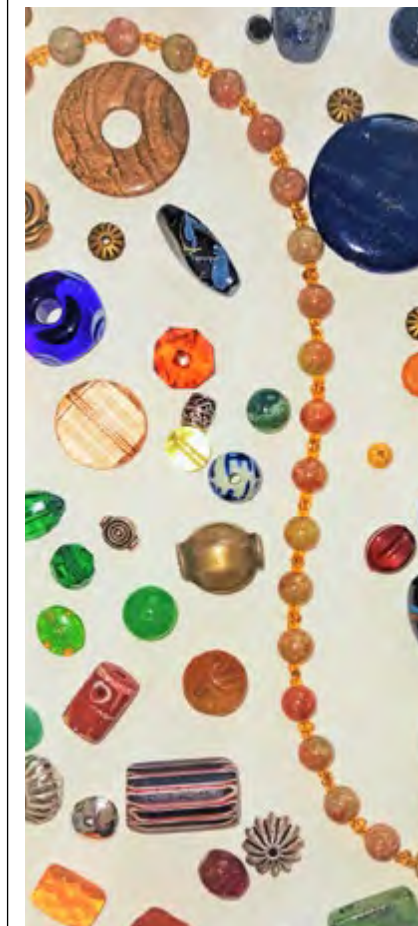


(v.l.) Prof. Dr. med. Cordula Petersen, Leiterin der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Stefan Vilsmeier und Claus Promberger von Brainlab.

# GEMMAE

PERLEN-RARITÄTEN

EXQUISITE  
SCHMUCKSTÜCKE



Ankauf & Verkauf  
Gestaltung & Reparatur  
Workshops

TERMINE NACH ABSPRACHE

Nymphenburger Straße 145,  
80636 München  
(Nähe U1 Rotkreuzplatz)  
Tel. 089 552 69 606  
gemmae@muenchen-mail.de

# EIN ÖSTERREICHER IN DER MESSESTADT

Das Pfarramt im Alltag wollte der **Gemeindepraktikant** in der evangelischen Sophienkirche kennenlernen. Hier berichtet der Kärntner von seinen Erfahrungen.

Ich bin 23 Jahre alt, geboren im schönen österreichischen Bundesland Kärnten, katholisch sozialisiert, seit zwei Jahren bekehrter Protestant lutherischer Prägung und studiere Theologie. Als Gleicher unter Gleichen Menschen für Gott begeistern – darin sehe ich meine berufliche Zukunft und ich bin dankbar, dass ich in Ihrer Gemeinde das erste Rüstzeug für die weitere kirchliche Ausbildung erwerben darf. Wenn ich Frau Feher beruflichen Alltag betrachte, wird mir deutlich: Mönchlein, Mönchlein, du gehst einen schweren Gang.

Der erste Tag ist mir noch in guter Erinnerung. Im Evangelischen Haus für Kinder wurde ein Erntedankgottesdienst abgehalten und ich war angenehm überrascht, wie unkompliziert ich in die Gemeinschaft integriert wurde. Mir begegnete von Beginn an eine Offenheit, die ich anderntags auch im Rahmen des ökumenischen Dienstgesprächs zwischen Frau Feher und den Vertretern der Gemeinde St. Florian erleben durfte. Mir selbst ist die Zusammenarbeit zwischen den Konfessionen ein großes Anliegen und es war für mich interessant zu erfahren, wie sich diese Kooperation in konkreten Aufgabensstellungen, etwa in der gemeinsamen Gestaltung des Dreikönigstages (Epiphania), realisiert.

## Begegnungen mit Juden und Bahai

Offenheit und gelebte Ökumene begegneten mir auch im Rahmen der Erweiterung des Riemer Friedhofs. Die Einweihung gestaltete sich als interkonfessionelle Segnungszeremonie, bei der nicht nur Frau Feher und ein katholischer Priester, sondern auch ein Rabbi, ein Vertreter der



Theologiestudent  
Seisser-Marktl  
erlebte die  
Ökumene in der  
Messestadt.

Foto: privat

alevitischen Gemeinde in München, ein buddhistischer Abt sowie eine Angehörige der Bahai (Anm. d. Red: Religionsrichtung, die im 19. Jahrhundert im Iran entstand.) anwesend waren. Im Tod spielen Glaubensunterschiede keine Rolle und ich wünschte mir, dass der in Riem gelebte Dialog zwischen den Religionen auch andernorts gelebt werden kann. In diesem Prozess gibt es noch viel zu tun.

Ich denke an die apokalyptischen Zustände im Gaza-Streifen und an den bedrohten Weltfrieden insgesamt und mir wird deutlich, dass die Verkündigung der biblischen Botschaft gebotener ist denn je.

Thomas Seisser-Marktl

Dr. Schmidt ist seit September 2023 in St. Florian als Pfarrvikar im Einsatz. Zuvor hat er Theologiestudenten begleitet bei der Entscheidungsfindung: Priester werden – ja oder nein?

# WENN BRUDER ESEL DIE ROLLERBLADES RAUSHOLT

Hilft der Glaube beim Gesundbleiben oder Gesundwerden? Ein Gespräch mit dem katholischen Pfarrvikar in St. Florian Andreas Schmidt.

## Take Off! Wie stressig ist der Beruf des Priesters?

Andreas Schmidt: Nun, ich bin ja nur Pfarrvikar, habe also keine eigene Pfarreverantwortung. Priestersein aber erlebe ich als einen stark beanspruchenden Beruf. Da sind einmal die umfangreiche Seelsorge, dann die intensiven persönlichen Begleitungen bei oft schwierigen Lebenslagen und die Betreuung von Gruppen, Initiativen und Projekten. Da ist es nicht ganz einfach, eine gute Work-Live-Balance zu finden.

## Geht das in der Messestadt leichter oder schwerer als anderswo?

In der Messestadt ist noch die besondere Situation, dass Menschen aus unglaublich vielen unterschiedlichen Nationen herziehen. Dazu fallen mir spontan die vielen Haus- und Willkommensbesuche ein. Das ist spannend. Wir

gehen einfach hin, klingeln und hoffen, dass gerade jemand zu Hause ist. Dann fragen wir: Was wünschen Sie sich hier von ihrem neuen Umfeld und natürlich auch von der Kirche? Eine schöne Herausforderung.

## Kommen Sie manchmal auch gesundheitlich an Ihre Grenzen?

Gottlob bin ich mit einer guten Gesundheit gesegnet. Manche Aufgaben sind aber auch sehr emotional fordernd. Zum Beispiel die Begleitung von schweren Trauerfällen. Da leidet man mit. Da ist es mir auch wichtig, alles, was mir hilft, in Anspruch zu nehmen, zum Beispiel geistige Begleitung oder Supervision von einem erfahrenen Geistlichen. Zusätzlich habe ich noch einen psychologischen Coach, mit dem ich meine emotionalen Zustände regelmäßig besprechen

kann und der mir hinsichtlich der vielen menschlichen Beziehungen Ratschläge gibt. Generell ist für Priester die Gefahr groß, sich zu überarbeiten. Weil es eben nicht so diese klare Trennung zwischen Beruf und Privatem gibt. Der Tag der Erholung ist eigentlich der sogenannte „Freie Montag“. Der ist aber de facto nicht immer wirklich frei, wenn etwa eine Beerdigung ist. Auch ein Priester muss sich fragen, wo sind meine Grenzen? Was brauche ich zum Wiederauftanken? In die Natur gehen, sich zu geistlichen Tagen ins Kloster zurückziehen, Bibel lesen, Freunde treffen?

## Ist praktizierender Glaube der Gesundheit förderlich?

Ich denke schon. Der christliche Glaube legt Wert auf Geist, Seele und selbstverständlich auch auf die leibliche Gesundheit. In vielen Evangelientexten im neuen Testament geht es ja um Heilungen.

## Muss mich fragen: Wo sind meine Grenzen?

Der heilige Franziskus zum Beispiel forderte, man solle auch auf „Bruder Esel“ achten. Das war der Spitzname, den er seinem eigenen Körper gegeben hat.

## Also Spiritus Sanus in Corpore Sano, gesunde Spiritualität im gesunden Körper?

Ja, in etwa. So gibt es auch die christliche Askese als Leibübungen. Das Fasten zum Beispiel. Eine uralte Tradition. Man kann es übertreiben, was dann sehr ungesund ist. In rechter Weise kann es jedoch sehr guttun und zur Gesundung des Körpers beitragen. Es geht um das sich Loslösen von falschen Abhängigkeiten und dann in Verbindung mit dem Gebet zu einem rechten Maß zu kommen. Das ist ein guter Weg, die Selbstkontrolle wiederzuerlangen und sich freizumachen. Dann schmeckts nachher auch wieder umso besser. An meiner letzten Fastengruppe hatten sogar 300 Leute teilgenommen. Es ist unheimlich spannend, was dann auch spirituell in Gang kommt.

## Die Darstellungen von Märtyrern in Kirchen vermitteln doch eine gewisse Körperfeindlichkeit. Bringt körperliches Leiden geistliches Heil?

Der Leib ist für Christen sehr wichtig. Aber es gibt bedeutenderes als Essen, Trinken und alle materiellen Güter. Als extreme Gegenposition, die keinesfalls verherrlicht werden soll, haben zum Beispiel Märtyrer ganz bewusst Leid und Tod auf sich genommen, in der Entscheidung, dass der Glaube ihnen immer der höchste Wert und nicht verhandelbar ist. Und Christus hat nicht das Leiden gesucht, er ist aber auch nicht davor davongelaufen.

## Wie geht das Christentum mit Krankheit um?

Christus kam, um Sünde, Krankheit und Leid aus der Welt zu schaffen. Deshalb gibt es auch in unserer Kirche die Krankensalbung und die große Bedeutung von christlich geführten Spitälern. Krankheit sollte nicht verachtet oder verdrängt werden, sondern im richtigen Sinne angenommen und dann bestenfalls geheilt werden. Der Glaube soll also helfen, das Leiden zu überwinden. Beten kann auch tatsächlich heil machen. Das habe ich schon selbst erlebt. Das Leiden und der Tod dürfen nie das letzte Wort haben.

## Wie wichtig ist Ihnen der eigene Körper?

Durchaus wichtig. So gehe ich wöchentlich ins Fitnessstudio. Ein Priester muss gut für seinen Körper sorgen und einsatzfähig bleiben. Ein gesundes Maß an Eitelkeit ist aber auch dabei. Ein Priester sollte keine Zumutung sein. Die Menschen sollen sich doch freuen können, wenn sie einen sehen.

## Wie nutzen Sie dann die Möglichkeiten der Messestadt, um sich gesund und fit zu halten?

Das ist doch wunderbar hier. Man muss nur ein paar Schritte laufen, dann ist man im Park. Den schönen Herbst habe ich genutzt, um möglichst oft in den See zu hüpfen. Ansonsten jogge ich hier gern und fahre Fahrrad. Und ich möchte heuer so oft wie möglich meine Rollerblades rausholen. Darauf freue ich mich.

Interview: Reinhard Miesbach

## PSYCHISCH UND PHYSISCH GESUNDEN FÜR FRAUEN UND FAMILIEN

Die Angebote des Interkulturellen Muslimischen Forums umfassen Beratung in persönlichen Krisen, bei Diskriminierung und rechtlichen Anliegen.

Hilfe bei Trennung und Scheidung. Unterstützung bei der Erziehung und Infos zu Job- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Und natürlich gibt es auch Tipps für die physische, also körperliche Gesundheit, etwa für einen gesunden Lebensstil.

**Kopenhagenstraße 11 | Tel: +49 173 9039503**

**E-Mail: info@imfff.de**

## BETEN WIE IN TAIZÉ

Zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen, gute Gedanken hören, Musik hören, sich einfach fallen lassen.

Die evangelische und die katholische Gemeinde treffen sich bei Kerzenschein zum Taizégebet. Darunter versteht man einen eher kurzen, besinnlichen Gottesdienst ohne Predigt. Vorbild sind die spirituellen Zusammenkünfte im französischen Dorf Taizé. Bei meditativen Gebeten, Gesängen und Stille können auch Sie dem Alltag entfliehen und sich besinnen.

**Bis Ostern immer donnerstags, 20 Uhr, in der Sophienkirche.**

## WARUM SINGEN SO GESUND IST

**Trällern, summen, singen – was uns als Kinder fast täglich begleitet hat, kommt vielen auf dem Weg ins Erwachsenenalter abhanden und wird durch die feste Überzeugung „Ich kann überhaupt nicht singen“ abgelöst. Dabei ist Singen eine so große Kraftquelle für Körper und Gemüt!**

Wie heilsam Singen ist, belegen mittlerweile wissenschaftliche Studien: Hilfreiche Hormone werden produziert, Stresshormone abgebaut, Lunge und Zwerchfell weiten sich, durch die verschiedenen Tonhöhen und Rhythmen werden lustvoll viele Hirnnerven aktiviert. Man konnte sogar nachweisen, dass der Speichel nach einer halben Stunde mehr Wirkstoffe gegen Entzündungen enthält. Wie unfassbar gut

Singen tut, darf ich auch immer wieder in den Gottesdiensten mit alten und dementen Menschen oder auch an Krankenbetten erleben. Wie viel Wachheit und Lebendigkeit gut bekannte kirchliche Lieder wecken, ist immer wieder sehr berührend. Besonders eindrücklich ist mir in Erinnerung, wie ich einmal am Bett einer Sterbenden betete. Zuvor hatte ich sie nur mit sehr leiser, krächzender Stimme erlebt. Als ich nun das „Großer Gott, wir loben Dich“ anstimmte, sang sie auf einmal hell, klar und deutlich mit – und die Augen leuchteten freudig dabei. Eine kleine Auferstehungserfahrung im Sterben! Wenn Ihnen jetzt ein Lied durch den Kopf geht oder eine Melodie auf den Lippen liegt: Warum nicht einfach trällern, summen, singen? Es ist ein Dienst an Ihnen und vielleicht eine Einladung an andere.

**Beate Schwaiger**

Die Autorin ist Pastoralreferentin im Luise-Kiesselbach-Haus in Alt-Riem. Dort werden 150 Pflegebedürftige betreut.



Es ist ein ideales Osterspaziergangsziel, fast direkt am südlichen Ende des Parks. Malerei, Fotografie, Skulpturen: Aus mehr als 170 internationalen Einsendungen hat eine Fachjury 24 Kreative ausgewählt, die das Kulturzentrum an der Wasserburger Landstraße 32 in einen spannenden Kunst-Tempel verwandeln.

Die gesamte Ausstellungsdauer über stehen die Künstlerinnen und Künstler für Gespräche zur Verfügung. Und die Gäste votieren und vergeben am Ende zwei Publikumspreise in Höhe von 700 und 500 Euro. Der Sieger/die Siegerin erhält zudem die begehrte Trophäe „Trude“.



Hochkarätige Ausstellung: (v. l.) Werke von Raphael Larch und von Sun Yun Park

## 24 KÜNSTLER UND EINE TRUDE

Ein Haus voller Kunst und voller Künstlerinnen und Künstler, mit denen das Publikum in Dialog treten kann: Das sind die Truderinger Kunst-Tage. Heuer zum 16. Mal



**TRUDERINGER KUNST-TAGE:**  
Vernissage am Gründonnerstag, 28. März, 19 Uhr.  
Anschließend geöffnet von Karfreitag bis Ostermontag, jeweils von 13 bis 18 Uhr.  
Finnissage und Preisverleihung am Ostermontag, 18 Uhr.

## KUNSTSPIELOORTE IN DER MESSESTADT

Zwischen Mai und September werden im Viertel wieder Kunstspielorte eingerichtet: Fünf Projekte im öffentlichen Raum, zum Mitmachen und Menschen treffen.

Diesmal eine Wahrnehmungslotterie, eine Performance-Bühne, ein internationales Tanz-

projekt mit der Messestädter Ballett-Schule von Ana Prati Goulart (siehe Seite 16), ein Treffpunkt mit historischen Spielautomaten und ein interaktives Radiospiel inklusive Schnitzeljagd.

**Mehr Infos und alle Termine unter [www.kunstspielorte.de](http://www.kunstspielorte.de)**

Mittelbau Riem Arcaden, östlicher Seiteneingang (19), 3.OG | kultur@messestadt.info | Tel. (089) 99 88 68 93-0

Kurzfristige Programmänderungen möglich. Bitte informieren Sie sich auf [www.kultur-etage.de](http://www.kultur-etage.de)

## VERANSTALTUNGEN März 2024

Fr 1.+ Sa 2.3. | 20:00 Uhr |



**Uraufführung: Schauspielermord - Komissarin Berger ermittelt**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Krimi-Musical. Regie: Lucia Feneberg, Musikalische Leitung: Simon Moll, Choreografie: Deborah Buchinger, Text+Idee: Maria Moll. Eine Frau wird morgens tot in einer Straße gefunden. Die Ermittlungen führen die alteingesessene Kommissarin Berger und ihre motivierte junge Kollegin Moff in ein kleines Theater. Dort finden sie ein seltsames Ensemble vor. Befindet sich die Täterin oder der Täter unter den Theaterleuten? Und wenn ja, welches Motiv steckt dahinter? Während die Kommissarinnen in ein verwirrendes Beziehungsgeflecht vordringen, treffen ständig neue Informationen aus der Polizeizentrale und der Gerichtsmedizin ein. Jede(r) Anwesende scheint ein Motiv zu haben.

**Ausstellung | 4. - 22.3. |**



**Fotowerkstatt Messestadt: Die Wege des Wassers**

**Eintritt: frei**

Zwei Drittel unserer Erde sind von Wasser bedeckt, das sich in einem permanenten Kreislauf befindet. Sonne und Wärme lassen es verdunsten, es bilden sich Wolken, die Tausende von Tonnen Wasser in sich tragen. Als Regen, Schnee oder Hagel fällt es auf die Erde zurück. In diesem Kreislauf geht kein Tropfen kostbares Nass verloren, alles bleibt im Fluss. Im Altertum verehrte man Quellen, Flüsse und Meere als Heiligtümer und Gottheiten. Das Team der Fotowerkstatt präsentiert Aufnahmen rund um das unerschöpfliche Motiv Wasser aus heutiger Sicht. Geöffnet: mo-fr von 9 bis 12 und 18 bis 21 Uhr di + do auch 16 bis 18 Uhr und zu den Veranstaltungen.

Freitag 8.3. | 20:00 Uhr |



**Gabriele Misch: Tafelspitz in Bilbao**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Die Schauspielerin Gabriele Misch entstammt einer Münchner Künstlerfamilie. Sie weiß also genau, wovon sie erzählt in ihrem neuesten Bühnenprogramm „Tafelspitz in Bilbao“. Es geht um die Welt des Theaters, die in Texten von oder über Goethe, Brecht, Milva, Tabori, Meyerhoff oder Gisela Stein greifbar wird. Gemeinsam mit Carola Beil und Willi Hörmann lässt sie diese Theaterpersönlichkeiten auf der Bühne aufleben. Klaus Greif sorgt am Kontrabass für den musikalischen Untergrund dieser szenischen Lesung. Er begleitet Gabriele Misch und Carola Beil bei einigen wohl sortierten Songs aus der Feder von Kurt Weill, Tom Waits und Voodoo Jürgens.

Samstag 9.3. | 18:30 Uhr |



**Schwarzlichttheater Magic Light: Optische Illusionen**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Es gibt Momente, in denen wir uns wünschen, der Realität zu entfliehen und in eine Traumwelt einzutauchen. Seit über 30 Jahren arbeitet das Magic Light - Team mit einer Technik, die die Tradition der Prager Laterna Magica weiterführt. Voraussetzung sind ein komplett abgedunkelter Raum und eine UV-Lichtquelle. Wie von Geisterhand bewegt, schweben Objekte und Körperteile durch den Raum und ziehen das verblüffte Publikum in ihren Bann. Die Aufführung setzt sich aus mehreren Showacts zusammen, die ohne gesprochene Dialoge auskommen und kleine Geschichten erzählen. Die abwechslungsreiche Musik macht aus jeder Aufführung ein spannendes multimediales Erlebnis.

## VERANSTALTUNGEN März 2024

Freitag 15.3. | 20:00 Uhr |



**Roaring Zucchini: Jump That Swing!**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

„Roaring“ steht für „tosend, donnernd, tobend, schwunghaft“. Diese Begriffe skizzieren die Power der „Roaring Zucchini“. Erschöpfend beschrieben ist sie dadurch nicht. Ihr Repertoire umfasst vom quirligen 20er-Jahre Song bis Rihanna alles, was groovt und swingt. Maßgeblich beteiligt am Drive der Band ist der charismatische Sänger Toby Mulherrin. Er sorgt dafür, dass auch zurückhaltende Temperamente zum fetzigen Sound der Roaring Zucchini begeistert das Tanzbein schwingen. Kongenial unterstützt wird Mulherrin von einer perfekt eingespielten Rhythmus- und Bläsersektion. 1993 gegründet, spielen die „Roaring Zucchini“ heute auf den großen Musikfestivals in Deutschland und der Schweiz.

Samstag 16.3. | 20:00 Uhr |



**„Baby, You Can Drive My Car“ - Pop, Jazz und Latin mit Catchatune**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Catchatune, einer der beliebtesten Jazzchöre Münchens, kommt mit seinem aktuellen Programm in die Kultur-Etage. In bewährter Manier schütteln und rühren sie klassische Ohrwürmer mit aktuellen Hits zu einem vorführerischen Song-Cocktail: George Gershwins „You can't take that away from me“ trifft auf das sexy Beatles-Stück „Baby, you can drive my car“ oder den Erfolgssong „Think about things“ des Isländischen Sängers Daði Freyr. Mal gefühlvoll-melancholisch, mal heiter-fetzig: Unter der Leitung der brasilianischen Chorleiterin Lilian Zamorano und in Begleitung von Josef Reßle (Piano) und Andreas Kutschera (Percussion) wird jeder Song der Catchatunes zum Hochgenuss.

Dienstag 19.3. | 20:00 Uhr |



**Generationenkomplott: Kann denn Jubeln Sünde sein? Frauen unter Hitler**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Regie: Karla Leisen. Warum haben Millionen von Frauen Hitler begeistert zugejubelt? Dieser Frage widmen sich die Schauspielerinnen Gisela E. Marx und die Pianistin Dorrit Bauerecker. Durch Zuspitzung und Persiflierung des im 3. Reich vorherrschenden Frauenbildes gelingt ihnen der Spagat zwischen historischem Grauen und informativer Unterhaltung. Gisela Marx hat Theater-Engagements in Frankfurt, Düsseldorf, Köln und zahlreiche eigene Projekte realisiert. Mit Dorrit Bauerecker gründete sie Generationenkomplott. Dorrit Bauerecker gilt als „Multitasking-Virtuosin“ auf Piano, Akkordeon und Toy-Piano. Ihr Fokus liegt auf genreübergreifenden Spielformen und Verfahren, die sie mit beeindruckender Bühnenpräsenz auflädt.

Freitag 22.3. | 20:00 Uhr |



**Gerard Conners and his Circle of Friends**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Mit Gerard Conners (Saxophon, Querflöte), Wolfgang Göhringer (Gitarre), Peter Hops (Bass), Tekin Altin (Drums, Congas). Seit über 30 Jahren lebt er in der Bluesstadt St. Louis geborene Musiker, Komponist und Autor Gerard Conners in München und bereichert die Musikszene. Conners spielt Saxophon, Klarinette, Querflöte und Mundharmonika und ist ein gefragter Sideman der europäischen Jazz- und Blues-Szene. Mit „Circle of Friends“ bringt er eine sanfte Mischung aus Jazz, Blues, Funk, R&B und Soul auf die Bühne. Als charismatischer Frontman gewinnt der „Gentleman of the Blues“ sein Publikum auf Anhieb und lässt jedes Konzert zu einem beglückenden Erlebnis werden.

Mittelbau Riem Arcaden, östlicher Seiteneingang (19), 3.OG | kultur@messestadt.info | Tel. (089) 99 88 68 93-0

Kurzfristige Programmänderungen möglich. Bitte informieren Sie sich auf [www.kultur-etage.de](http://www.kultur-etage.de)

## VERANSTALTUNGEN April 2024

**Ausstellung** | 8. - 26.4. |



**Jonny Heinig: Magnetismus-Malerei**

**Eintritt frei**

Der Münchner Künstler Jonny Heinig hat sich seinen Weg in die Kunst als Autodidakt erarbeitet. Auf Leinwand und Leinen experimentiert er mit unterschiedlichsten Materialien und Techniken. Acryl- und Ölfarben kommen ebenso zum Einsatz wie Harze, Säuren, Eisenpulver und Metallfarben. Als „Magnosserie“ bezeichnet er eine von ihm entwickelte Technik. Bei diesem Prozess wird mithilfe eines starken Magneten ein Magnetfeld auf der Leinwand erzeugt, auf das die metallhaltigen Pigmente reagieren. Die auf diesem Weg entstehenden Formen und Strukturen werden mit Harzen und Lacken fixiert. Geöffnet: mo - fr von 9 bis 12 und 18 bis 21 Uhr di + do auch 16 bis 18 Uhr und zu den Veranstaltungen.

**Samstag 13.4.** | 20:00 Uhr |



**TWOplusONE: Pop goes Jazz - Einzigartige Musik in ungewöhnlicher Besetzung**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Zwei Klaviere begegnen einer Violine. TWOplusONE sind die beiden Pianisten Philipp Weiß und Maruan Sakas sowie der Jazzgeiger Max Grosch. Seit etwa sechs Jahren spielen die drei Musiker in dieser sehr speziellen Besetzung zusammen. Sie wählen musikalisch gehaltvolle Pop-Hits von Amy Winehouse, Adele, Lady Gaga, Coldplay oder Ed Sheeran und arrangieren diese komplett neu. Für jeden Song entwickeln sie einen neuen, innovativen Sound und machen ihn dadurch zu einem neuen „Standard“. Durch den Einsatz eines Moog-Synthesizers und Effektklänge der Violine entsteht eine außergewöhnliche Bandbreite an klanglichen Möglichkeiten.

**Samstag 20.4.** | 20:00 Uhr |



**Premiere: Adele Schopenhauer und ihr Feldmärchen - Frauenpower im 19. Jhd.**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Im Zentrum der szenischen Collage von Theaterautorin Cornelia Bernoulli steht Adele Schopenhauer (1797-1849). Die Schwester des Philosophen Arthur Schopenhauer wurde geprägt von der Salonkultur ihrer Mutter Johanna, die Unterhaltungsliteratur schrieb. Mit Auszügen aus dem skurrilen und amüsanten „Feldmärchen“ gewähren Cornelia Bernoulli und Adela Florow Einblicke in Adele Schopenhauers schriftstellerisches Werk. Erweitert wird der Blick auf die Künstlerin durch den Briefwechsel mit der Altertumsforscherin Sibylle Mertens-Schaaffhausen und Ottilie von Goethe. Musikalische Akzente der Cellistin Karolin Alliger werden eingespielt und runden die szenische Collage ab.

**Dienstag 23.4.** | 20:00 Uhr |



**Tjango! Finnische Weltmusik mit Herz und Humor**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Warum geht die Musik dieses Quartetts so sehr unter die Haut? Ist es die Mischung aus finnischem Tango, Gypsy Jazz, Irish Folk und Bluegrass? Die durchwegs eigenen Kompositionen und Arrangements halten den Stilmix von Tjango! zusammen und verleihen ihrer Musik eine spezielle und unverwechselbare Note. Mit ihrem akustisch erzeugten Sound erreichen sie alle Herzen, und das funktioniert im großen Konzertsaal wie in der kleinen Jazzbar. Gegründet wurde Tjango! 2010 in Helsinki. Seitdem tritt die Band in ganz Europa auf. Auf Einladung der Deutsch-Finnischen Gesellschaft kommen Tjango! nun zum ersten Mal nach München und spielen exklusiv in der Kultur-Etage. Was für ein Glück!

## VERANSTALTUNGEN April & Mai 2024

**Fr 26.+ Sa 27.4.** | 20:00 Uhr |



**Premiere: Hotel-Musical: Fateeva Inn Teil II – Malefattis Rache**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Musical von Joy Green. Ort des Geschehens ist das charmante Hotel „Fateeva Inn“ in dem irischen Provinzstädtchen Moyvilla. Die Jubiläumsfeier des neu erblühten Hotels steht bevor. Auch der Bösewicht aus Teil I, Malefatti, frisch aus dem Gefängnis entlassen, mischt wieder mit und sorgt für Aufregung. „Fateeva Inn“ ist die dritte Musicalproduktion der vielseitigen Sängerin Joy C.Green. Seit 1981 ist die klassisch ausgebildete Sängerin auf deutschen und internationalen Bühnen präsent. Sie ist eine gefragte Gesangspädagogin, Vocal Coach und Musikveranstalterin. Mit dem Musical „Fateeva Inn“ hat Joy Green eine Plattform geschaffen, um begabte Jugendliche und junge Musikbegeisterte zu fördern.

**Mittwoch 1.5.** | 20:00 Uhr |



**LATS**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Mit Lucca Züchner (Gesang), Frank Schneider (Gitarre, Gesang), Stefan (Klavier, Gesang), Thomas (Bass), Chris (Schlagzeug). Die fünf MusikerInnen haben ihr Handwerk als Pianist, Liedermacher, Indierocker, Musical-Sängerin, Soundtüftler und Punk-Drummer gelernt. Sie komponieren Songs in einer Mischung aus Rock, Pop, Soul und Jazz. In ihren Texten geht es augenzwinkernd um das Ganze: die Liebe, das Leben und den Tod. Hin und wieder covern sie im unverkennbaren LATS-Style. Damit erweitern sie ihr Repertoire um Songs z.B. von Fortuna Ehrenfeld, Metric, Tal Wilkenfeld, Genevieve, John Grant, Tom Waits, Fiona Apple. Bei ihren Konzerten kann man tanzen, mitsingen oder einfach nur entspannt der Musik und den Texten lauschen.

**Freitag 3.5.** | 20:00 Uhr |



**Joe Bawelino & Gige Brunner: Gipsy-Swing & Fingerstyle**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Der international renommierte Gitarrist Joe Bawelino ist berüchtigt für eine atemberaubende Technik, mit der er Bebop-, Swing- und Gipsymelodien virtuos interpretiert. Der gebürtige Franke Gige Brunner beherrscht das Fingerstyle-Spiel kongenial und hat sich den Ruf des „kleinsten Swing-Orchesters der Welt“ erworben. Wenn beide Gitarrenvirtuosen gemeinsam spielen, entfaltet sich ein ungeahnter musikalischer Kosmos. Ihre perfekte Technik tritt in den Hintergrund zugunsten einer stark berührenden, musikalischen Intensität. Ein Abend mit diesem speziellen Duo ist ein Muss und ein großes Vergnügen für alle Fans herausragender Gitarrenmusik!

**Sa mstag 4.5.** | 20:00 Uhr |



**Katrin Ambrosius & Sarah Cocco: Sommerzauberharmonien**

**Eintritt 14 €, ermäßigt 10 €**

Sommerzauberharmonien versprechen die Violinistin Katrin Ambrosius und die Harfenistin Sarah Cocco. Ihr Programm umfasst feurige Csárdás-Rhythmen, romantische Klänge von Camille Saint-Saëns, lyrische Melodien von Jules Massenet und Gabriel Fauré, sowie die lustvoll-barocke Musik Antonio Vivaldis und die Vertonung von Miguel Cervantes Novelle „La Gitanella“. Katrin Ambrosius spielt in Häusern wie dem Gewandhaus Leipzig, der Philharmonie Hamburg und mit den Münchner Philharmonikern. Sarah Cocco arbeitet mit Orchestern wie den Münchner Symphonikern, der Philharmonie der Nationen oder dem Evian-Festival-Orchester. Außerdem ist sie in zahlreichen Ensembles und als Solistin aktiv.



Mittelbau Riem Arcaden, östlicher Seiteneingang (19), 3.OG | kultur@messestadt.info | Tel. (089) 99 88 68 93-0

Kurzfristige Programmänderungen möglich. Bitte informieren Sie sich auf [www.kultur-etage.de](http://www.kultur-etage.de)

## VERANSTALTUNGEN Mai 2024

7.5. | 10 Uhr | 8.5. | 9:30,11:00 | Kindertheater im Fraunhofer: Das Krokodil aus dem Koffer



Eintritt 5 €

Nach dem Buch „Komm nach Iglau Krokodil“ von Janosch, mit Zuzana Erby und Renate Groß. Das kleine Krokodil erfüllt so gar nicht die Erwartungen seines Vaters: Anstatt groß, grimmig und gemein zu sein, ist es fröhlich und liebt es, zu tanzen und mit den Schmetterlingen zu spielen. Nach einem schlimmen Streit mit seinem Vater beschließt es, sein Glück selbst in die Hand zu nehmen und macht sich auf den Weg, einen Ort zu finden, an dem es so leben kann, wie es seinem Naturell entspricht: Friedlich und in Freundschaft mit anderen Tieren und nicht als Herrscher über sämtliche Tiere am Fluss.

Freitag 10.5. | 20:00 Uhr |



Travelling Cadillacs: Back to the „Good Old Days“ des Rock'n Roll

Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €

Seit über fünfzehn Jahren sind die „Travelling Cadillacs“ in Fahrt und on Tour. Gegründet wurde die Band in Trudering vom Gitarristen und Sänger Joachim „Eddi“ Eder, dem Bassisten Stefan Hackl und dem Gitarristen Ulrich „Ulli“ Lüders. Aktuell spielen sie im Quintett mit dem Sänger und Kazoo-Player Roland „Jacky“ Jakob und Michael Haldmeier am Cajon. Ihre mitreißende Mischung aus Blues, Rock 'n' Roll, Country und Zydeco versetzt die ZuhörerInnen in die „Good Old Days“ des amerikanischen Südens. Damals verkörperten Rock 'n' Roll und Country ein Lebensgefühl der grenzenlosen Freiheit und Unabhängigkeit. Ihr neues Programm haben sie um einige Lieder in bayerischer Mundart erweitert.

Samstag 11.5. | 20:00 Uhr |



Anheizholz: Schall und Rauch

Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €

Thomas Beer (Gesang, Gitarre) erzählt in seinen Liedern von Alltäglichem und Tiefgründigem, Sehnsüchtigem und Ironischem aus Bayern und der Welt. Begleitet wird er von Christine Schreier, die mit genialen Blockflötensolos und zauberhaftem Tastenglockenspiel glänzt und als Orchester, Chor und Schlagwerk in Personalunion fungiert. Den Blick nach vorne gerichtet überwinden die beiden alle Schwierigkeiten dieser Zeit und gehen der Zukunft voller Optimismus entgegen. Dabei versöhnen sie die moderne Welt mit den heimatischen Wurzeln, das Provinzielle mit dem Urbanen. Thomas Beer studierte an den Musikhochschulen in Nürnberg und Münster. Christine Beer schloss ihr Studium am Mozarteum in Salzburg ab und ist im Orchester des Staatstheaters am Gärtnerplatz aktiv.

Freitag 17.5. | 20:00 Uhr |



Swing das Ding: Jazz, Wienerlied und Schlagereskes auf höchstem Niveau

Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €

Die Allroundmusiker Karin Bachner und Jörg Seidel können hervorragend swingen, und dies sogar auf Deutsch und Österreichisch. Kein Genre ist vor ihnen sicher. Ob Wienerlied, Schlagerklassiker, Jazzballade oder Eigenkompositionen: die beiden bringen jeden Song sofort zum Swingen. Dabei greifen sie auf eigene und Dialekte des deutschen Sprachraums zurück. Die gebürtige Österreicherin Karin Bachner zelebriert mit Vorliebe das Wienerische, der gebürtige Bremerhavener Jörg Seidel bringt norddeutsches Flair ein. Für zusätzliche Abwechslung sorgen eine Reihe ungewöhnlicher Instrumente wie die Kazoo-Posaune oder das Stylophone. Mit viel Spielfreude, Witz und einer professionellen Bühnenshow unterhalten sie ihr Publikum auf höchstem Niveau.

## VERANSTALTUNGEN Juni 2024

Freitag 7.6. | 20:00 Uhr |



Mira Cardui: Pop, Blues, Chanson, Jazz

Stadtteilwoche Trudering Riem - Eintritt frei

Die Sängerin Mira Cardui will mit ihrer Musik „in eine Welt entführen, in der Liebe, Freude und Frieden den Weltenlauf bestimmen.“ Ihre kraftvolle Stimme und ihre Stevens-Gitarre sind hervorragend geeignet, die emotionalen Höhen und Tiefen ihrer geliebten Songs auszuloten. Neben Chansons von Jaques Brel und ZAZ, Balladen von Nina Simone und Popsongs von Eva Cassidy gehören auch selbst verfasste Kompositionen zu ihrem Repertoire. Starke eigene Gefühle stehen im Mittelpunkt ihrer Songs. In dem Lied „Kasimir und Esmeralda“ besingt Cardui „das innere Kind, das in sich Kräfte erweckt, mit deren Hilfe es in dieser komplexen Welt die Liebe in sich bewahren und in die Welt hinaustragen kann.“

Samstag 8.6. | 20:00 Uhr



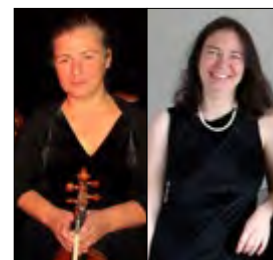
Katrin Ambrosius & Daniela Warter: Sommerzauber im schillernden Licht

Stadtteilwoche Trudering Riem - Eintritt frei

Ungarische Tänze von Johannes Brahms, lyrische Melodien von Jules Massenet und Barockmusik von Arcangelo Corelli, sowie Werke von Antonin Dvorák und Georg Kreisler bilden das Repertoire des sommerlichen Abends.

Die Violinistin Katrin Ambrosius absolvierte ihre Ausbildung an der Hochschule für Musik in Leipzig und am Moskauer Tschaikowski-Konservatorium. Seitdem ist sie in ganz Europa als Orchestermusikerin, Kammermusikerin und Solistin tätig. Die Pianistin Daniela Warter studierte an der Hochschule für Musik in Würzburg. Ihre künstlerischen Schwerpunkte liegen in der Liedbegleitung und Kammermusik.

Freitag 14.6. | 20:00 Uhr |



Anna Kakutia & Marita Matschke

Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €

Für ihr Programm „Allegro“ wählten die Violinistin Anna Kakutia und Pianistin Marita Matschke Sonaten von W. A. Mozart, F. Schubert und A. Dvořák, Miniaturen Fritz Kreislers und Volkstänze von Béla Bartók. Anna Kakutia studierte am Konservatorium in Tbilisi und an der Hochschule für Musik und Theater in München. Sie absolvierte Meisterkurse, erhielt zahlreiche Stipendien und Auszeichnungen und arbeitet u.a. mit den Münchner Synchronisten zusammen. Marita Matschke studierte an der Münchner Musikhochschule. Die mehrfache Preisträgerin war Stipendiatin der Yehudi-Menuhin-Förderung „live music now“. Sie ist als Solistin für Orchestern und Kammermusikformationen im In- und Ausland tätig.

Samstag 15.6. | 20:00 Uhr |



Salty Rose: In Concert

Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €

Mit Bettina Bergau (Keyboard, Akkordeon, Gesang), Daniel Friedrich (Gitarre, Gesang), Matthias Friedrich (Bass, Gesang), Jens Freyberg (Drums). Die Brüder Daniel & Matthias Friedrich machen seit ihrer Kindheit zusammen Musik. Als Duo mit dem vielsagenden Namen „2 Rox“ huldigen die beiden hauptberuflichen Schauspieler ihren Idolen der 60er und 70er Jahre. Mittlerweile selbst Urgesteine des Rock 'n' Roll, holen sie sich für ihr Bandprojekt „Salty Rose“ junge Verstärkung mit Keyboarderin und Sängerin Bettina Bergau und Drummer Jens Freyberg. Gespielt werden Songs von Sergio Mendez, Chubby Checker, Roy Orbison und jede Menge Beatles.

Mittelbau Riem Arcaden, östlicher Seiteneingang (19), 3.OG | kultur@messestadt.info | Tel. (089) 99 88 68 93-0

## VERANSTALTUNGEN Juni 2024

Freitag 21.6. | 20:00 Uhr |



**Jakarta Blues Band: Chicago Blues at its best**

**Eintritt 14 €, ermäßigt 10 €**

Mit Klaus Benz (Keyboards), Georg Bichlmaier (Gitarre), Sigi Grasser (Bass), Florian Niklas (Saxophon), Teddy Reumschüssel (Drums), Markus Stegbauer (Gitarre, Gesang) Live zieht die Jakarta Blues Band alle Bluesregister. Von strammen Shuffles und schnellen Jump-Blues wechseln sie zu dramatischem Slow-Blues oder groovigen Soulnummern. T-Bone Walker, B.B. King und Otis Rush heißen ihre Vorbilder. Deren Sound ist das Ziel, dem sie mit jedem Auftritt ganz nahe sind. Kaum ein Gitarrist pflegt den Chicago-Blues-Stil wie der Sänger der Band, Markus Stegbauer, der die Vorlagen seiner Idole als Inspiration nutzt und in eigene Soli verwandelt. Das ist „Jakarta - Chicago Blues at its best“.

Samstag 22.6. | 20:00 Uhr |



**20 Jahre CANTAMI-Chor: Der Cantami - Zauberbaum**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Vor über 20 Jahren wurde der CANTAMI-Chor von der musikalischen Leiterin Melli Mayer-Lück ins Leben gerufen. Seitdem gibt der Chor den Spaß am gemeinsamen Singen mit jedem Konzert an das Publikum weiter. Beim Jubiläumskonzert schöpfen die Sängerinnen und Sänger aus dem Vollen. Sie kombinieren die Juwelen aus ihrem über zwei Jahrzehnte gesammelten Repertoire mit brandneuen Nummern zu einer abwechslungsreichen und kurzweiligen Bühnenshow. Fast alle Stücke werden a cappella und in anspruchsvollen vier- bis sechsstimmigen Arrangements vorgetragen, stets umrahmt von unterhaltsamen Moderationen.

Sonntag 23.6. | 11:30 Uhr |



**animato münchen orchestra**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Zur Aufführung kommen das Violinkonzert in g-moll, Opus 26 von Max Bruch und die Sinfonie Nr. 3, Op. 56 von Felix Mendelssohn Bartholdy. Beide Kompositionen zählen zu den Hauptwerken der Künstler und stellen hohe Anforderungen an die Solisten. Erstmals spielt das Orchester unter der Leitung von Vladimir Tolpygo. Das musikalische Multitalent wurde 1988 in Moskau geboren und erhielt seinen ersten Geigenunterricht im Alter von vier Jahren. Vladimir Tolpygo studierte an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Mannheim und an der Hochschule für Musik in Karlsruhe. Er ist Preisträger nationaler und internationaler Wettbewerbe. Seit 2016 ist er Mitglied der Münchner Philharmoniker.

Freitag 28.6. | 20:00 Uhr |



**Arash Sasan & Josef Ressler: Weltmusik, die begeistert**

**Eintritt: 14 €, ermäßigt 10 €**

Mit ungeheurer Intensität erzählt Arash Sasan von eigenen Erlebnissen oder vertont persische Lyrik von Dichtern wie Saadi, Rumi oder Hafiz. In seiner Musik hört man Einflüsse vom Kaukasus bis zum Persischen Golf neben mediterranen Klängen und jazzigen Impulsen. Nach und nach entwickelte er seine typische Melange aus persischer Sprache und spanischer Harmonik und Rhythmik. Josef Reßle ist der kongeniale musikalische Partner für Arash Sasans rhythmisch oft mitreißende Lieder. Der in Jazzkreisen hochgeschätzte Münchner Pianist, Preisträger des BMW-Welt Young Artist Jazz Award 2016, ist in vielen Formationen aktiv. Gemeinsam spannen die beiden Musiker einen musikalischen Bogen



**Musical: Schauspielmord**  
Fr 1.+ Sa 2.3. | 20:00 Uhr



**Fotowerkstatt**  
Ausstellung | 4. - 22.3.



**Tafelspitz in Bilbao**  
Freitag 8.3. | 20:00 Uhr



**Schwarzlichttheater**  
Samstag 9.3. | 18:30 Uhr



**Roaring Zucchini**  
Freitag 15.3. | 20:00 Uhr



**„Baby, you can drive my car“**  
Samstag 16.3. | 20:00 Uhr



**Generationenkomplott**  
Dienstag 19.3. | 20:00 Uhr



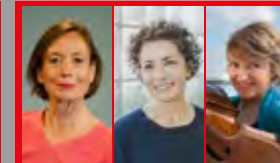
**Gerard Connors**  
Freitag 22.3. | 20:00 Uhr



**Jonny Heinig**  
Ausstellung | 8. - 26.4.



**TWOplusONE: Pop goes Jazz**  
Samstag 13.4. | 20:00 Uhr



**Adele Schopenhauer ...**  
Samstag 20.4. | 20:00 Uhr



**Tjango!**  
Dienstag 23.4. | 20:00 Uhr



**Fateeva Inn Teil II**  
Fr 26.+ Sa 27.4. | 20:00 Uhr



**Etage Kultur**  
U2 Messestadt West | Riem Arcaden  
Mittelbau, Eingang 19, 3.OG  
kultur@messestadt.info  
Tel. 089 99 88 68 930  
www.kultur-etage.de



**LATS**  
Mittwoch 1.5. | 20:00 Uhr



**Joe Bawelino & Gige Brunner**  
Freitag 3.5. | 20:00 Uhr



**Katrin Ambrosius, Sarah Cocco**  
Samstag 4.5. | 20:00 Uhr



**Kindertheater im Fraunhofer**  
7.5.: 10 Uhr | 8.5.: 9:30, 11 Uhr



**Travelling Cadillacs**  
Freitag 10.5. | 20:00 Uhr



**Anheizholz**  
Samstag 11.5. | 20:00 Uhr



**Swing das Ding**  
Freitag 17.5. | 20:00 Uhr



**Mira Cardui**  
Freitag 7.6. | 20:00 Uhr



**Anna Kakutia & Marita Matschke**  
Freitag 14.6. | 20:00 Uhr



**Salty Rose**  
Samstag 15.6. | 20:00 Uhr



**Jakarta Blues Band**  
Freitag 21.6. | 20:00 Uhr



**20 Jahre Cantami Chor**  
Samstag 22.6. | 20:00 Uhr



**animato münchen orchestra**  
Sonntag 23.6. | 11:30 Uhr



**Arash Sasan & Josef Ressler**  
Freitag 28.6. | 20:00 Uhr

## ▶ REGELMÄSSIG

Gilt nur bedingt in den Ferien und an Feiertagen. Zu den Sportvereinen: Mehr Informationen finden Sie im Internet.

### Montag

- 8:45 Frühstückscafé Fameri
- 8:45 Alphabetisierg. Anfäng. NT Flugh.-Riem-S.
- 9:00 Abenteuerspielpl. Kl. Kind., Kigas Quax
- 9:00 Mo-Fr Training Plate One ASZ
- 9:00 Qi Gong 1 ASZ
- 9:00 4.3./8.4. Sprechstde. AWO f. Ältere + Angehörige ASZ
- 9:00 Mo-Fr Integrationskurs ab 12.4. Kultur-Etage
- 9:00/9:15 Mo-Fr ab 15.4. Integrationskurs m. Alphabetisierg. MVHS P.-Wassermann-S. 10
- 9:00 Bambini-Club NT Oslos.
- 9:30 Eltern-Kind-Gruppe Fameri
- 9:30 Pilates Frauen NT H.-Böll-S.
- 9:30 Migrationsberatg. f. Erw. NT Galeriah.
- 10:00 Qi Gong 2 ASZ
- 10:00 Pilates + Kind Ballett in Riem
- 10:30 Alphabetisierg. Fortgeschr. NT Flugh.-Riem-S.
- 11:00 Qi Gong 3 ASZ
- 12:00 Mittagstisch ASZ
- 13:30 Gitarre, Sopranblockflöte ab 8 J. + Erw. NT Oslos.
- 14:00 Spiele ASZ
- 14:00 Mo-Fr Lernraum f- Jugendl. Gate6
- 15:00 Geschichtenwerkst. Kind. ab 6 J. Grünwerkst.
- 15:00 Bücherverleih f. Kind. ab 6 J. Grünwerkst.
- 15:00 Zirkusschule 4-6 J. Quax
- 15:00 Ukrain. Eltern-Kind-Gruppe Fameri
- 15:00 Lernwerkstatt Erw. Bildungslokal
- 15:00 Büchertausch NT H.-Böll-S.
- 15:30 Ballett 4-6 J. Ballett in Riem
- 15:30 Treff NT H.-Böll-S.

- 16:00 18.3./15.4. Kinderkino Stadtbiblioth.
- 16:00 4.+11.3. Töpfern Kind. ab 6 J. Quax
- 16:00 Kindertraining Leon Gym
- 16:15 Zirkusschule 7-12 J. Quax
- 16:30 Ballett ab 6 J. Ballett in Riem
- 17:00 ab 15.4. Pilates-Gymnastik ASZ
- 17:00 Muay Thai Leon Gym
- 17:00 Formularservice; Beratg. dt. Rentenversicherg. NT Oslos.
- 17:30 Ballett ab 9 J. Ballett in Riem
- 17:45 Mo/Di/Do 23.4.-2.7. Integrationskurs Orientierungskurs A.-Lindgren-S. 1
- 18:00 Zirkusschule Jugendl., junge Erw. Quax
- 18:00 ab 15.4. Pilates-Gymnastik ASZ
- 18:00 Pfadfind. 7-9 J. St. Florian
- 18:00 Mo-Do ab 14.3. Integrationskurs Kultur-Etage
- 18:30 Muay Thai Leon Gym
- 19:00 18.3./22.4. Türk. Fraucenafé ASZ
- 19:00 Fußball Frauen Maccabi
- 19:00 Ballett Erw. Ballett in Riem
- 19:00 15.4.-6.5. SinGemeinsam NT H.-Böll-S.
- 19:00 Tanzen Erw. NT Oslos.
- 19:45 Feldenkrais Werkstatt
- Abend 14täg. Pfadfind. Leitende St. Florian
- 20:30 Meditation St. Florian

### Dienstag

- 8:45 Frühstückscafé Fameri
- 9:00 Acrylmalen Kultur-Etage
- 9:00 Di/Mi/Fr 4.6.-19.7. Deutsch A1.1 12.3.-17.5. B2.2 MVHS
- 9:00 Piccolino Fameri
- 9:00 Afghan. + nicht-afghan. Mütter NT Oslos.
- 9:30 Bleib fit mach mit ASZ
- 9:30 Lebenswirklichkt. in Bayern IMF
- 9:30 Eltern-Kind-Gruppe Fameri
- 9:45 14täg. Portrait, Figur, Mensch ASZ
- 10:00 Kitafinde-Sprechstde. BildungsLokal
- 10:30 Med. Chi Gong Ballett in Riem

- 11:00 Digitale Sprechstde. Bildungslokal
- 12:00 Bewegg. f. mehr Energie Ballett in Riem
- 13:00 Kitafinde-Sprechstde. KiTZ Widmanns. 34
- 14:00 5.3./9.4. Sprechstde. Seniorenbeirat ASZ
- 14:00 2.+4. Di/Mon. Patientenberatg. GesundheitsTreff
- 14:00 Kleidertausch NT Galeriah.
- 15:00 Abenteuerspielpl. Kind. ab 6 J. Quax
- 15:00 14täg. Beratg. f. Geflüchtete NT H.-Böll-S.
- 15:00 Zirkusschule 4-6 J. Quax
- 15:00 Büchertausch NT H.-Böll-S.
- 15:30 Kinderbiblioth. NT Oslos.
- 16:00 Capoeira 5-13 J. Anfäng. Kultur-Etage
- 16:00 Vorlesen 4-10 J. Stadtbiblioth.
- 16:15 Zirkusschule 7-12 J. Quax
- 16:30 Ballett ab 6 J. Ballett in Riem
- 16:30 Musikal. Früherziehg. 0-3 J. Fameri
- 16:30 Lego-Modelle bauen NT H.-Böll-S.
- 17:00 2.+4. Di/Mon. Bewegg. f. Menschen m. MS ASZ
- 17:00 Capoeira 5-13 J. Fortgeschr. Kultur-Etage
- 17:00 Engl. 2-19 J. Fameri
- 17:20 Ballett ab 8 J. Ballett in Riem
- 18:00 Zirkusschule Jugendl., junge Erw. Quax
- 18:00 Capoeira Jugendl., Erw. Kultur-Etage
- 18:00 Dance Crew Gate6
- 18:30 Ballett ab 14 J. Ballett in Riem
- 18:30 Gebet o. Gottesdienst St. Florian
- 19:00 Selbsthilfegruppe AA ASZ
- 19:00 5./19.3., 9./23.4., 7./15.5., 4./18.6. Improtheatergruppe Rio Riem
- 19:00 Fußball B-Jugend Arcadia
- 19:00 Beratg., Aufenthaltsmögl. f. Jugendl. Streetwork Bus Pl. d. Menschenrechte
- 19:00 Dance Crew Gate6
- 19:30 19.3./16.4./14.5./18.6. Töpfern Jugendl., Erw. Wagnis
- 19:30 Fußball Herren Maccabi
- 19:30 Fußball Herren Arcadia
- 20:30 Kirchenchorprobe St. Florian

### Mittwoch

- ab 12.5. Beratg. z. kindl. Entwickl. in ukrain./russ. Sprache Fameri
- 8:45 Frühstückscafé Fameri
- 9:00 Latin Moves Ballett in Riem
- 9:00 Bambini-Club NT Oslos.
- 9:30 Eltern-Kind-Gruppe Fameri
- 9:45 14täg. Aquarell; Zeichnen ASZ
- 10:00 Faszien in Bewegg. Ballett in Riem
- 11:00 Tanzgymnastik ASZ
- 12:00 Mittagstisch ASZ
- 14:00 Café ASZ
- 14:00 Karten-/Brettspiele ASZ
- 15:30 Kinderkunstwerkst. ab 6 J. Quax
- 15:30 Ballett 4-6 J. Ballett in Riem
- 15:30 1x/Mon. Korean. Eltern-Kind-Gruppe Fameri
- 15:30 Kindertraining Leon Gym
- 16:00 Jugendcafé ab 5. Klasse Quax
- 16:00 Schach Kind. Anfäng. NT Oslos.
- 16:00 Formularservice; Malen 5-7 J. NT H.-Böll-S.
- 16:30 Schach ab 6 J. + Jugendl. Stadtbiblioth.
- 16:30 Kindertraining Leon Gym
- 16:30 Ballett ab 11 J. Ballett in Riem
- 16:30 Schach ab 6 J. + Jugendl. Stadtbiblioth.
- 16:30 27.3./17.4. Vorlesen auf Französ. Stadtbiblioth.
- 16:30 Formularservice NT Galeriah.
- 17:00 Kindermusical zum Mitmachen Sophiengde.
- 17:00 10.4./19.6. Mach dich fitter Jugendl. ab 5. Klasse Quax
- 17:00 Schach Kind. Fortgeschr. NT Oslos.
- 17:15 Malen 5-7 J. NT H.-Böll-S.
- 17:30 Muay Thai Leon Gym
- 17:30 17.4.-12.6. Dt. Texte verstehen + verfassen, Jugendl. ab 9. Kl. Mittel-/Realschule o. BOS MVHS
- 17:40 Ballett ab 8 J. I Ballett in Riem
- 18:30 Pfadfind. 13-15 J. St. Florian
- 18:30 Floorball Inklusionstraining FBCM Halle Gymnasium
- 19:00 Fußball Frauen Maccabi
- 19:00 Latin Moves Ballett in Riem

- 19:30 Pfadfind. 16-21 J. St. Florian
- 20:00 Hauskreis Sophiengde.
- 20:00 Jazztanz Erw. Ballett in Riem

### Donnerstag

- 8:00 Bücherbus I.-v.-Twardowski-Pl. 14täg. Fußpflege ASZ
- 9:00 Bewegl. bleiben 1 Übungen im Sitzen, Stehen, Liegen ASZ
- 9:00 Piccolino Fameri
- 9:00 2./3./4. Do/Mon. Nähcafé NT Galeriah.
- 9:30 14.3./18.4./16.5./27.6. Töpfern Jugendl., Erw. Wagnis
- 9:30 Lebenswirklichkt. in Bayern IMF
- 10:00 Bewegl. bleiben 2 Übungen im Sitzen, Stehen ASZ
- 10:00 14täg. ab 12.10. Bücherzwerge 1-3 J.+ Betreuungsperson Stadtbiblioth.
- 10:30 Lernwerkstatt Erw. Bildungslokal
- 11:00 Bewegl. bleiben 3 Übungen im Sitzen, Stehen ASZ
- 11:00 Mama lernt Dt. m. Kind. Fameri
- 11:00 1. Do/Mon. Alban. Frauengruppe NT Galeriah.
- 12:00 Mittagstisch ASZ
- 12:00 Gottesdienst St. Florian
- 13:00 Pilates Ballett in Riem
- 14:00 Caritasberatg. St. Florian
- 14:00 Café, Kochen Fameri
- 14:00 1. Do/Mon. Elterntalk NT Galeriah.
- 15:00 Abenteuerspielpl. Kind. ab 6 J. Quax
- 15:00 Büchertausch NT H.-Böll-S.
- 15:15 Ballett 4-6 J. Ballett in Riem
- 16:00 Girls Club, Mädch. ab 5. Klasse Quax
- 16:10 Jazztanz Kids Ballett in Riem
- 16:30 Lego-Modelle bauen NT H.-Böll-S.
- 16:45 Ballett Wagnis
- 17:00 Teenie Jazz; Ballett ab 10 J. Ballett in Riem
- 17:00 1. Do/Mon. Brandmalerei f. Erw. NT Flugh.-Riem-S.
- 17:15 Musikal. Früherziehg. 3-6 J. Fameri
- 18:00 Teenie Jazz Ballett in Riem

- 18:20 Fun-Fußball 10-14 J., 6-9 J. TV Riem-Dornach Halle L.-Wirth-S.
- 18:30 Pfadfind. 10-13 J. St. Florian
- 18:30 Pilates Frauen NT H.-Böll-S.
- 19:00 Fußball B-Jugend Arcadia
- 19:00 21.3./18.4./16.5./20.6. Bezirksausschuss Trudering Kulturzentr.
- 19:10 Pilates Ballett in Riem
- 19:30 Chanten Wogenohs. C.-Herschel-S. 25
- 19:30 Fußball Herren Maccabi
- 19:30 Fußball Herren Arcadia
- 19:45 Pilates Frauen NT H.-Böll-S.
- Abend 2.+4. Do/Mon. Eltern(berat) L.-Wirth-Grundschule NT Oslos.
- 20:00 März Zeit für Gott Gemeindezent.
- 20:10 Zeitgenöss. Tanz Ballett in Riem

### Freitag

- 8:45 Alphabetisierg. Erw. NT Flugh.-Riem-S.
- 7:30 Pilates Ballett in Riem
- 8:45 Frühstückscafé Fameri
- 8:45 Alphabetisierg. Fortgeschr. NT Flugh.-Riem-S.
- 9:00 Türk. Frauengruppe Messest. West NT Galeriah.
- 9:15 Musikal. Früherziehg. 0-3 J. Fameri
- 9:30 Eltern-Kind-Gruppe Fameri
- 9:30 Sprachcafé/-spaziergang Bildungslokal
- 9:30 jed. 2. Fr./Mon. Elterntalk Bildungslokal
- 10:00 Gedächtnistraining ASZ
- 10:00 Engl. Konversation ASZ
- 10:00 Wochenmarkt W.-Brandt-Pl.
- 10:00 Tanz, Spaß + Gesundh. Ballett in Riem
- 10:30 Alphabetisierg. Anfäng. NT Flugh.-Riem-S.
- 13:00 Abgabe Fahrräder an Bedürftige Fahrradwerkst. ADFC
- 14:15 Ballett ab 6 J. Förderklasse Ballett in Riem
- 15:00 Abenteuerspielpl. Kl. Kind. Quax außer wenn Lesenacht Kaba-Club Kind. ab 6 J. Quax o. Grünwerkst.

# VERANSTALTUNGSKALENDER

- 15:00 22.3./19.4./21.6. **Naturwerkst. 6–12 J.** Grünwerkst.
- 15:00 **Biohof Butz** H.-Böll-S. 69–71
- 15:00 **Blockflöte ab 5 J.** Fameri
- 15:00 9x ab 17.5. **Mit Spaß experimentieren 9–11 J.** Grundschule Helsinkis.
- 15:00 **Interkulturelle Frauengruppe** NT H.-Böll-S.
- 15:00 jed. 2. Fr **Treff 6–12 J.** NT Galeriah.
- 15:15 **Ballett ab 12 J.** Ballett in Riem
- 15:30 **Formularservice; Beratg. dt. Rentenversicherg.** NT Oslos.
- 16:00 **Jugendcafé ab 5. Klasse** Quax
- 16:00 1.3./5.4. **Info + Beratg. Ehrenamt** Stadtbiblioth.
- 16:00 **Treff Jugendl.** Gate6
- 16:00 **Kinder-+ Juniorentraining** Leon Gym
- 16:00 **Familien-Gruppe** NT H.-Böll-S.
- 16:30 **Ballett ab 14 J.** Förderklasse Ballett in Riem
- 16:30 **Malen f. alle** RioRiem
- 17:00 **Mädchenttraining** Leon Gym
- 17:45 **Choreografie f. Förderklasse** Ballett in Riem
- 18:00 **Ind. Tanz Fortgeschr. Mädch.** NT Oslos.
- 18:00 1. Fr./Mon. **Internationale Frauengruppe** NT Galeriah.
- 18:30 **Capoeira Jugendl., Erw.** Christophorus Schulverein
- 18:30 **Muay Thai** Leon Gym
- 19:00 **Tanzfitness** Ballett in Riem
- 19:30 1. Fr./Mon. **Pfadfind. Stammes-Stammtisch ab 16 J.** St. Florian
- 20:00 **Boxen** Leon Gym
- 22:00 **Fußball, Basketball Jugendl. ab 14 J.** Halle L.-Wirth-S.

## Samstag

- 6:00 März **Flohmarkt** Messiefreigelände
- 9:00 **Riemer Parkrun** ab Stockholms.
- 10:00 **Abenteuerspielpl. Kind.** Quax
- 10:00 16.3./13.4./11.5./15.6. **Acrylmalen** Kultur-Etage
- 10:00 **Werkstatt** Wagnis
- 10:00 **Bibliothek** Wagnis
- 14:00 **Jugendcafé ab 5. Klasse** Quax

- 15:00 9.3./13.4./18.5./15.6. **Reparaturcafé Erw.** Grünwerkst.
- 15:30 **Freies Kindertraining** Leon Gym
- 16:30 **Freies Training** Leon Gym
- 16:45 letzt. Sa/Mon. **Beichtgelegenht.** St. Florian
- 17:15 **Rosenkranz** St. Florian
- 17:30 letzt. Sa/Mon. **Nigerian. Netzwerk** NT Oslos.
- 18:00 **Freies Training** Leon Gym
- 18:00 2.+4. Sa/Mon. **Vorabendmesse o. Wortgottesdienst m. Kommunionsausteilg.** St. Florian

## Sonntag

- 9:00 2wöch. **Peruan. Tanzworkshop; Malkurs 6–12 J.** NT Oslos.
- 10:00 **Gottesdienst** Sophiengde.
- 10:00 **Arab. lesen lernen Mädch., Frauen** NT Galeriah.
- 11:00 **Pfarrgottesdienst** St. Florian
- 11:00/12:00 **Dance Crew** Gate6
- 12:00 **Arab. lesen lernen Jungen, Männer** NT Galeriah.
- 13:00 4. So/Mon. **Vietnames. Fest, Treffen** NT Oslos.
- 15:00 2wöch. **Selbsthilfegruppe Phönix** NT Flugh.-Riem-S.
- 16:00 1.So/Mon. **Kaffeetreff Frauen**

## SONSTIGE TERMINE

### März

- 1.3.–30.6. **ExpeRIEMent Kopfbau** Kopfbau
1. **Eröffng. Stadtteilzentr./ MVHS** Gymnasium
1. **Zukunft Handwerk** Messe

- 1.–3. **Internationale Handwerksmesse; Garten; Handwerk + Design** Messe
1. 9:00 **Theaterwerkst. Schulklassen 2.–4. Kl.** Quax
1. 16:00 **Kino f. Kind. ab 6 J.** Quax
- 1.–2. 17:00 **Kinderübernachtg. 6–12 J.** Sophiengde.
- 1.+16. 18:30 **Töpfern Erw.** Quax
1. 19:00 **Kino f. Jugendl. ab 5. Klasse** Quax
2. 14:30 **Töpfern Erw.** Quax
2. 15:00 **Töpfern ab 7 J. + Jugendl.** Wagnis
2. 17:00 **Kino f. Jugendl. ab 5. Klasse** Quax
3. 10:00 **Familiengottesdienst z. Weltgebetstag** Sophiengde.
4. 14:15 +10.4./15.5./26.6. **Giftmobil** Edinburghpl.
- 5.–7. **Lopec Kongress** Messe
5. 9:00 **Stadtführg. Landshut** ASZ/ ab Hbf. Infotafel
- 6.–7. **Lopec** Messe
6. 17:00 **Rap-Workshop Jugendl. ab 5 Klasse** Quax
7. 14:00 **Frühjahrskonzert** ASZ
7. 16:00 **Kochen f. Mädch. ab 5. Klasse** Quax
8. 15:00 **Bilder am iPad malen Kind. ab 6 J.** Grünwerkst.
8. 18:00 **Finissage/Vortrag** **Denkwürdige Münchnerinnen im Porträt** Stadtbiblioth.
10. 17:00 **Kreistänze** Sophiengde.
11. 15:00 **Zeitreise zu schrägen Typen 6–12 J.** Sophiengde.
11. 18:00 **Was braucht mein Kind, um gut + gerne zu lernen** Bildungslokal
12. 11:00 **Autor\*innen-Lesungen f. Schulklassen Kind. ab 5, 8, 10 J.** Quax, Grünwerkst.
12. 14:30 **SeMes: Besinnungsnachmitt.** Gemeindezentr.
14. 14:00 **Führg. Seniorenwohnen Kieferngarten** ab ASZ
14. 16:00 **Bilderbuchkino** Stadtbiblioth.
15. 15:00 **Kickern, Tischtennis Kind. ab 6 J.** Quax
15. 19:00 **Sing Along** Wagnis
16. + 13.4. **Yogalehrer Ausbildg.** Wagnis

16. 10:00 **Ramadama** ab Quax/ Grünwerkst.
16. 15:00 **Glasierern ab 7 J. + Jugendl.** Wagnis
17. 10:00 **Familiengottesdienst z. Passionszeit** Sophiengde.
17. 12:30 + 21.4./18.5./15.6. **Skateboardkurs 6–15 J.** Quax, Skatepark
17. 22:45 + 14.4. **Yogalehrer Ausbildg.** Wagnis
18. 18:00 **Elternabend Lesen lernen + verstehen** Bildungslokal
19. 18:00 **Erste Schritte m. ChatGPT** Stadtbiblioth.
- 20.–21. **Performance Days** Messe
20. 10:00 **Sturzprophylaxe** ASZ
21. 10:00 **Bücherzwerge 1–3 J. + Betreuungsperson** Stadtbiblioth.
21. 14:30 + 25.4. **Singen** ASZ
21. 16:00 **Sticker gestalten Mädch. ab 5. Klasse** Quax
22. 15:00 **Kochwerkst. f. Kind. ab 6 J.** Quax
22. 16:00 **KI-Experimentieren + Talk Jugendl. ab 5. Klasse** Quax
22. 18:00 + 26.4. **Intuitiver Tanz + Meditation** Wagnis
22. 19:00 **Speakers Corner Thema Musik Jugendl. ab 5. Klasse** Quax
22. 19:30 **Lesenacht Die Olchis f. Kind.** Grünwerkst.
- 25.–28. 8:00 **Tagesausflüge 12–15 J.** ab Quax
- 25.–28. 8:00 **Bauen Pflanzen Viechereien 6–12 J.** Quax, Grünwerkst.
26. 10:00 **Osterfrühstück** ASZ
- 26.–28. 14:00 nur bei gut. Wetter **Meister Lampes Osterwerkst. Kind. ab 6 J.** Oranger Würfel R.-Beutler-S. od. Wiese b. Kopfbau
28. 16:00 + 30.4. **Infotreff** ASZ

## April

- 2.–5. 8:00 **Tagesausflüge 6–12 J.** ab Quax
3. 14:00 **Fahrrad-Training** ASZ
- 9.–12. **analytica; ceramitec** Messe
10. 10:00 **Ratgeber Ernährg. Im Alter** ASZ
13. 11:00 **Floorball 2. Bundesliga Damen, vs. Red Devils Wernigerode** FBC Halle Gymnasium
13. 16:00 **Floorball, vs. FBC Havel** FBC Halle Gymnasium
16. 14:00 **Rollatorentaining** ASZ
16. 14:30 **SeMes: Sitztänze** Gemeindezentr.
18. 14:00 **Rechtsberatg.** ASZ
20. 14:00 **Etagern aus Tellem bauen ab 15 J. + Erw.** Wagnis
23. 14:00 **Kino** ASZ
30. 10:30 **Fahrradausflug Amper, Dachau** ASZ

## Mai

3. 18:30 **Bienenfreundl. Balkonbepflanzg. Erw.** Grünwerkst.
5. 13:00 **Vogelstimmen im Park** ab Grünwerkst.
- 13.–17. **Ifat** Messe
- 21.–24. 8:00 **Ökopolis 8–12 J.** Quax
- 21.–24. 8:00 **Tagesausflüge Naturdetektive 6–12 J.** ab Quax
21. 14:30 **SeMes: Bildvortrag Kambodscha** Gemeindezentr.
- 26.5.–1.6. **Kunst-/Abenteuerreise nach Umbrien 12–15 J.** ab Quax

## Juni

- 3.–5. **Outdoor by Ispo** Messe
8. **Tagesworkshop SinGemeinsam** NT H.-Böll-S.
8. 10:00 **Menschen zeichnen 14–25 J.** MVHS
8. 14:00 **Pflanzentauschbörse Erw.** Grünwerkst.
9. **Auftritt SinGemeinsam** NT H.-Böll-S.
15. 15:00 **Specksteinbearbeitg. ab 8 J. + Jugendl.** Wagnis
15. 15:00 **Geschirrtücher mal anders nähen Jugendl. ab 12 J. + Erw.** Wagnis
18. 14:30 **SeMes: Gehirnjogging** Gemeindezentr.
- 19.–21. **ees; Power2Drive; EM Power; Intersolar** Messe
- 20.–26. **Stadtteilwoche** Messestadt
21. **Welyogatag** Rio Riem

### ABKÜRZUNGEN:

ASZ = Alten- und Servicezentrum  
fameri = Familienzentrum  
IMF = Interkulturelles  
Muslimisches Forum  
Lsg. = Lesung  
NT = Nachbarschaftstreff

### Fehlt Ihr Termin?

Schicken Sie bitte die Daten 7–10/24 bis 15.05.24

an:

redaktion@takeoff-magazin.de

UNSERE MESSESTADT

Alle Termine topaktuell und mit bequemer Suchfunktion gibt's im Internet:

[www.unsere-messestadt.de](http://www.unsere-messestadt.de)

## Notfälle

Polizei / Notruf .....	110
Feuerwehr .....	112
Feuerwache 10.....	235 30 10
Polizeiinspektion 25, Trudering Riem .....	451 87-0

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern.....	018 05-19 12 12
Giftnotruf .....	192 40
Frauen-Notruf .....	76 37 37
Opfertelefon (bundesweit, anonym, kostenlos) .....	116 006
Weißer Ring e. V. ....	09078/894 94

## Lokales

ADFC AG Soziales Fahrradwerkstatt, Heinrich-Böll-Str. 5	430 27 75
Älten- und Service-Zentrum (ASZ Riem), Platz der Menschenrechte 10	41 42 43 96-0
Ballett in Riem, Willy-Brandt-Allee 32	13 93 62 54, 0176 96 60 03 02
Bayerischer Reit- und Fahrverband, Landshamer Str. 11	92 69 67 250
Bauzentrum München, Konrad-Zuse-Platz 8	54 63 66-0
Beratung für Schwangere, Sozialdienst kath. Frauen, Werner-Eckert-Str. 11	94 38 01 42 0
Beratungsstelle für Ausländer/innen (BRK), Goethestr. 53 Ludwigsvorstadt	532 89 89
Bezirksausschuss 15 Trudering-Riem, Geschäftsstelle	233-614 84
Bezirkssozialarbeit (Sozialbürgerhaus BTR) - Infothek	233-968 08
BildungsLokal Riem, Elisabeth-Castonier-Platz 17	233 28 750
Bildungswerkstatt e.V., Astrid-Lindgren-Str. 16	94 46 68 71
Bürgerforum, Kultur-Etage, Take Off, Erika-Cremer-Str. 8/III	99 88 68 93 0
Caritas - Migrationsberatung, Pfarrbüro St. Florian, Pl. d. Menschenrechte 2	43 73 78 86
Caritas - Soziale Beratung, Tisch Messestadt, Balanstr. 28	45 87 40 53
Caritas - Stromspar-Check, Mobile Werkstatt, Lüdersstr. 10	67 82 02 70
Center Management Riem-Arcaden, Willy-Brandt-Patz 5	93 00 60
Condros Pedro Suchtfachstelle Ost, im GesundheitsTreff, Willy-Brandt-Allee 44,	189232-10
Easy Contact family AEH, Condros e. V., Berg-am-Laim-Str. 131	95 47 45-37
Familienzentrum, Helsinkistr. 10, und Mittagsbetreuung an Grundschulen	40 90 60 74
Floorballclub (FBC) München e.V., Selma-Lagerlöf-Str. 40	01590 6248751
Gate 6 Startstark Jugendcafé, Heinrich-Böll-Str. 5124 14 9950	
Gate 6 Dance Crew, Heinrich-Böll-Str. 5	17 28 16 56 49
Gesundheitsladen im GesundheitsTreff, Willy-Brandt-Allee 44	189 137 24
GesundheitsTreff Riem, Willy-Brandt-Allee 44	01525 6652164, 233-28720
Grünanlagenaufsicht	233-276 56
Gut Riem, Isarlandstr. 1	90 71 92
Kickboxen Muay Thai, Leon Gym Neuperlach, Heinrich-Böll-Str. 5	0163 3177020
Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen, Konrad-Zuse-Platz 11/ 1. Stock	35 70 43-0

Logopädie Messestadt Riem, Julia Johna, Elisabeth-Mann-Borgese-Str. 6	45 22 60 88
Logopädie Praxis, Renate Fischer, Flughafen-Riem-Str. 34	44 38 38 38
Luiße-Kiesselbach-Haus, Graf-Lehndorff-Str. 24	94 46 97-08
MRG (Maßnahmeträger München-Riem GmbH)	945 50 00
Münchner Volkshochschule Ost	62 08 20 20
Nachbarschaftstreff GaleriaTreff, Lehrer-Wirth-Str. 19	23 17 16-79 80
Nachbarschaftstreff Heinrich trifft Böll, Heinrich-Böll-Str. 69	23 17 16-79 70
Nachbarschaftstreff Oslostr. 10	41 23 82 62
Nachbarschaftswerk Wagnis e.V. Heinrich-Böll-Str. 69 info@nachbarschaftswerk-wagnis.org	
Olympia Reitanlagen GmbH, Landshamer Str. 11	926 967 101
Pflegestützpunkt Riem, Hanns-Schwindt-Str. 17	62214399
Praxis für Psychotherapie Cornelia Lüttig, Willy-Brandt-Allee 32	23 02 89 52
Projekt Messestadt Riem Startstark gGmbH + Condros H.-Böll-S. 5	32 63 02 99-0
Quax (Echo e.V.), Helsinkistr. 100	94 30 48 45
Reitakademie München e.V., Schichtstr. 50	90 82 90
Rentenberat. Gerhard Endres ehrenamtl. Berater Dt. Rentenversicherg.	0171-496 99 71
SC Arcadia Messestadt München e.V., Astrid-Lindgren-Str. 3	4373732
SOS-Kinder-und-Familientreff Messestadt Ost, Astrid-Lindgren-Str. 65	2170 379 430
SOS-Kindertreff Riem Riemer Str. 367, Riem	2170 379 440
SOS Beratungs- und Familienzentrum, St.-Michael-Str. 7, Berg am Laim	2170 379 410
SOS Beratungszentrum Riem, Mittbacher Str. 15, Riem	2170 379-530
SOS Familienzentrum Riem, Mittbacher Str. 15	2170 379 530
SOS-Familienzentrum Riem Mittbacher Str. 15	2170 379 420
Stadtbibliothek, Elisabeth-Castonier-Platz 19	233 287 00
Stadtjugendamt München, Kontaktstelle Frühe Förderung, Oslostraße 10	0162-255 64 10
Streetwork, Stadtjugendamt München, Willy-Brandt-Allee 40	0171 973 82 59/233 59101
Tierheim, Riemer Str. 270	921 00 00
TSV Maccabi München, Riemer Str. 300	90 78 99
TV Riem-Dornach e.V., Elisabeth-Dane-Str. 54	0151/26 37 24 05

VJF e.V., Ambulante Erziehungshilfen (AEH), Lehrer-Wirth-Str. 14	45 43 95 600
Verein für Jugend- und Familienhilfen e.V., Schulsozialarbeit	233-47405
Wohnen im Viertel, Astrid-Lindgren-Str. 58, Ambulante Pflege, Bewohnercafé	54 84 87 65

## SCHULEN + KINDERGÄRTEN

Berufsschule für Finanz- und Immobilienwirtschaft, Astrid-Lindgren-Str. 1	233-418 50
Berufsschule für Rechts- und Verwaltungsberufe, Astrid-Lindgren-Str. 1	233-417 50
Christophorus Schule zur emotional-sozialen Förderung, Leibengerstr. 16	99 14 88-0
Christophorus Tagesstätten, Heilpädagogische Tagesstätten, Leibengerstr. 16	99 14 88-0
Grundschule Astrid-Lindgren-Str. 11	233-474 00
Grundschule Ilse-v.-Twardowski-Pl. 1	943 86 12-0
Grundschule Lehrer-Wirth-Str. 31 / Außenstelle Helsinkistr. 55	233-858 36
Gymnasium Riem, Paul-Wassermann-Str. 18	233 37500
Haus für Kinder (Kinderschutz e.V.), Elisabeth-Mann-Borgese-Str. 35	23 17 16-77 60
Hochschule der Bayerischen Wirtschaft (HDBW) gGmbH, Konrad-Zuse-Pl. 8,	456 78 45-0
Kindergarten (AWO), Lehrer-Wirth-Str. 28	90 53 97 84
Kindergarten (Verein für soziale Arbeit), Helsinkistr. 12	43 74 66 64
Kindergarten (St. Florian), Platz der Menschenrechte 3	93 94 87-135
Kindergarten mit Tagesheim/ Hort (städt.), Caroline-Herschel-Str. 5a,	17 95 94 80
Kindergarten mit Hort (städt.), Stockholmstr. 12	43 77 78 90
Kindergarten (Montessori-Kinderhaus/ Kinderose/ KidsO), Widmannstr. 2 - 4	43 66 59 89
Kinderkrippe (AWO), Elisabeth-Dane-Str. 37	94 37 91 90
Kinderhaus Kai, Heilpädagogische Tagesstätte, Heinrich-Böll-Str. 104	18 90 80 69-10
KinderTagesZentrum (Kinderschutz München) Heinrich-Böll-Str. 133	23 17 16-77 50
KiTa BRK, Stockholmstr. 5	15 98 67 91 00
KiTa Caritas, Platz der Menschenrechte 7	45 15 19 50
KiTa ev. / Innere Mission, Astrid-Lindgren-Str. 127	18 90 82 93-0
KiTa ev. / Innere Mission, Georg-Kerschensteiner-Str. 54	945 48 23
KiTa Glockenbachwerkstatt e.V., Elisabeth-Mann-Borgese-Str. 7	54 84 49 71
KiTa Paritätischer Wohlfahrtsverband, Mutter-Teresa-Str. 3	43 75 91 75
KiTa städt., Hort, Lehrer-Wirth-Str. 31	23 38 58 39
KiTa städt., Maria-Montessori-Str. 2	90 77 80 90
KiTa städt. (Hort Förderzentrum Mü/Ost), Astrid-Lindgren-Str. 7	233-474 60
KiTa städt., Hort und Kindergarten, Michael-Ende-Str. 26	890 63 68 00
KiTa städt., Widmannstr. 34	89 05 35 21
KiTa städt., Erdinger Str. 9	90 84 32
KiTa Kath. Jugendfürsorge der Erzdiözese,	

Magdalena-Schwarz-Str. 9	45 18 74 90
Krippe Fröbel, Galopperstr. 3	96 01 53 74
Mittelschule Lehrer-Wirth-Str. 31	233-858 10
Mittagsbetreuung PinguRiem e.V. Grundschule, Lehrer-Wirth-Str. 31	0179 6788252
Mittagsbetreuung PinguRiem e.V. Grundschule, Ilse-v.-Twardowski-Pl. 1	0176 62995460
Schule für individuelle Lernförderung, Astrid-Lindgren-Str. 5	233-474 20
Schulsozialarbeit, VJF e.V. an der Grundschule Astrid-Lindgren-Str. 11	233-474 05
Schulsozialarbeit, VJF e.V. an der GS L.-Wirth-Str. 31	233-85832
Schulsozialarbeit, VJF e.V. an der GS L.-Wirth-Str. 31 Außenstelle Helsinkistr.	233-85773
Tagesheim Astrid-Lindgren-Str. 11	233-474 50
Tagesheim Helsinkistr. 55	233-857 62
Tagesheim Ilse-v.-Twardowski-Pl. 1	943861220

## Religiöse Gemeinschaften

Kath. Gemeinde St. Florian	93 94 87-111
Evang. Sophiengemeinde	94 38 99 77
Muslimisches Forum	0160-96 28 75 34, 0176-84 24 91 37

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER: Bürgerforum Messestadt e.V.**  
Erika-Cremer-Str. 8, 3. OG | 81829 München  
Tel. (089) 99 88 68 930

**REDAKTIONSANSCHRIFT: Take Off!**  
Erika-Cremer-Str. 8, 3. OG | 81829 München  
E-Mail: redaktion@takeoff-magazin.de

CHEFREDAKTION: Hans Häuser (V.i.S.d.P.),  
Gerhard Endres  
REDAKTION: Eva Döring, Gerhard Endres, Irene Ferraris,  
Jakob Graf, Birgit Heisig, Theresa Höpfl, Jonathan Kurk,  
Martin Rauch, Pauline Schob, Sabine Wagner, Sophie  
Zipperer

GRAFIK, LAYOUT, WEB-DESIGN: Reinhard Miesbach  
SCHLUSSREDAKTION: Christine Jesuiter  
ANZEIGEN: Gerhard Endres, Reinhard Miesbach  
ERSCHEINUNGSWEISE AB 2024: drei Mal im Jahr  
AUFLAGE: 7000. Es gilt die Anzeigenpreisliste von  
01/2024

Die Take Off! wird an alle Haushalte der Messestadt  
sowie in Teilen von Riem, Salmdorf, Gronsdorf und  
Kirchtrudering verteilt. Die abgedruckten Beiträge stellen  
nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Für die  
Inhalte sind jeweils die genannten Autoren verantwortlich.  
Die Redaktion behält sich vor, Beiträge und Zuschriften  
zu kürzen oder auch nicht abzdrukken. Für unverlangt  
eingesandte Manuskripte und Bilder kann keine Haftung  
übernommen werden.



## WORÜBER WOLLT IHR REDEN?

Unsere Diskussions-Reihe Talk im Kopfbau ist ein voller Erfolg: Zweimal haben wir schon Anwohner und Experten eingeladen, um ausführlich über Themen zu sprechen, die das Viertel bewegen. Wir hatten eine durchaus engagierte bis hitzige Diskussion über die Sicherheitslage in der Messestadt. Und wir haben informiert, was mit dem Neubaugebiet am westlichen Rand des Parks noch auf uns zukommen wird.

**In diesem Jahr wollen wir auch wieder zu zwei Talks im Kopfbau einladen: jeweils dienstags am 30. April und am 10. Dezember.**

Also, wer weit vorausplanen kann und will: Save the Dates! Worüber wir dann sprechen



werden, steht noch nicht fest. Welches Thema interessiert Euch?

**Bitte einfach eine kurze E-Mail an: [redaktion@takeoff-magazin.de](mailto:redaktion@takeoff-magazin.de)**

Fotos: R. Miesbach

Foto: H. Häuser

## Ist der Riss noch zu kitten?

Nicht nur das Eis im Buga-See scheint gespalten. Auch unsere Gesellschaft. Erst protestieren die Bauern, dann die Demokratieschützer. Wer bei den einen mitmarschiert, lässt die anderen je nach Perspektive links oder rechts liegen. Die einen werfen den anderen rechtsradikale Unterwanderung vor, die anderen vermuten bei den einen Linksextremisten unter den Organisatoren. Wie lässt sich diese Spaltung überwinden? Mehr miteinander reden statt übereinander wäre ein Anfang. Vor allem braucht es wohl viel Geduld. Und die Zuversicht, dass irgendwann auch der tiefste Riss verschwinden kann – wenn es milder wird und das Eis schmilzt.

*Hans Häuser*

Foto: G. Endres



**Norbert Blesch, verlässt STARTSTARK und die Messestadt.**

dürfe unser Viertel nicht vergessen. Blesch wünscht sich mehr Initiativen für ein noch besseres Zusammenleben aller Menschen. Das städtische Konfliktmanagement AKIM, das zwischenzeitlich hier sehr aktiv war, war für ihn ein erster, aber nicht ausreichender Schritt. So wie es in Dörfern Bürgermeister gebe, die sich um alles kümmerten, brauche es auch im Viertel Menschen, zu denen alle jederzeit kommen, und bei denen sie ihre Sorgen und Wünsche abladen könnten.

*Hans Häuser*

### Ein Bürgermeister für die Messestadt?

**Take Off! hat Norbert Blesch auch gefragt, ob er als Messestädter Bürgermeister zur Verfügung stünde. Die Antwort und das ausführliche Interview gibt's online auf unserer Homepage: [www.takeoff-magazin.de](http://www.takeoff-magazin.de)**

## LIEBER MESSESTADT ALS MESSESTADT?

Deutliche Worte zum Abschied! Der Geschäftsführer des Quartiersentwicklers STARTSTARK, Norbert Blesch, hat zum Jahresende aufgehört.

Im Exklusiv-Interview mit Take Off! richtet er einen dringenden Appell an die Stadt: Diese



# SPORTKOMPETENZ MIT TOP SERVICE

**AUF 1200m<sup>2</sup>**

RUNNING | TRAINING  
OUTDOOR | BIKE  
BADEN/BEACH

GUTSCHEIN  
**10EUR**  
ab 60 EUR Einkaufswert

gültig bis 15.04.2024 - nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Intersport Siebzehnrübl · Willy-Brandt-Platz 5 · 81829 München

GUTSCHEIN  
**20EUR**  
ab 120 EUR Einkaufswert

gültig bis 15.04.2024 - nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Intersport Siebzehnrübl · Willy-Brandt-Platz 5 · 81829 München

**3 GUTSCHEINE**  
Hier kannst du richtig  
**SPAREN!**

gültig bis 15.04.2024 - nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

GUTSCHEIN  
**30EUR**  
ab 180 EUR Einkaufswert

gültig bis 15.04.2024 - nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Intersport Siebzehnrübl · Willy-Brandt-Platz 5 · 81829 München

 **INTERSPORT<sup>®</sup>**  
**SIEBZEHNRÜBL**

Riem Arcaden · Willy-Brandt-Platz 5  
81829 München