



Unternehmen & *Leben*



Austausch belebt
Neue Vorstandschaft bringt
neuen Schwung



Exklusive Einblicke
Tobias Warzel, Towasan,
im Interview



Ehrenamt verbindet
Natalie Rößl, Floristikgeschäft
Frick am Marktplatz

Ein neues Kapitel beginnt

Vertrauensvolle Übergabe in gute Hände

Liebe Kundinnen und Kunden,

unser Uhren-, Schmuck- und Augenoptik-Fachgeschäft am Marktplatz besteht in diesem Jahr seit 75 Jahren. Seit 40 Jahren dürfen meine Frau und ich für Sie da sein – gemeinsam mit unserem großartigen Team. Nun ist für uns die Zeit gekommen, unser Geschäft in jüngere Hände zu übergeben. Dieser Schritt geschieht mit einem lachenden und einem weinenden Auge: Mit einem weinenden, weil uns die vielen Begegnungen mit Ihnen, unseren treuen Stammkundinnen und Stammkunden, und die Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeiterinnen viel bedeutet haben. Mit einem lachenden, weil wir nun mehr Zeit für unsere Familie, unsere Hobbys und unseren Enkel haben werden.

Besonders freuen wir uns, mit dem Ehepaar Weber sympathische und engagierte Nachfolger gefunden zu haben, die unser Geschäft in unserem Sinne weiterführen möchten.

Auch in Zukunft ist Vieles vertraut: Unser Team bleibt bestehen – und auch wir werden noch eine Zeit lang an einigen Tagen im Geschäft anzutreffen sein.

Wir sagen von Herzen *Danke* – für Ihre Treue, Ihr Vertrauen und die vielen persönlichen Begegnungen in den vergangenen Jahrzehnten und würden uns sehr freuen, wenn Sie auch unseren Nachfolgern Ihr Vertrauen schenken.

Herzlichst

Daniela & Martin Piller



Strahlen über den geglückten Übergang: Eugenia und Marec Weber sowie Martin und Daniela Piller (v.l.).

Hallo und Grüß Gott, Markt Schwaben und Umgebung!

Es ist uns eine große Freude und Ehre, dieses traditionsreiche Fachgeschäft übernehmen zu dürfen. Familie Piller hat hier über Jahrzehnte hinweg einen Ort geschaffen, der für Qualität, Vertrauen und persönliche Beratung steht. Dafür möchten wir unseren großen Respekt aussprechen.

Wir danken Familie Piller beson-

ders für den stets freundlichen und offenen Umgang mit uns während der Übergabe sowie für das Vertrauen, das sie uns von Anfang an entgegengebracht haben. Auch freuen wir uns, dass sie uns noch eine Zeit lang im Geschäft unterstützen werden.

Als Familienunternehmen führen wir bereits in zweiter Generation das Fachgeschäft Optik Weber in Erding. Mit dieser Erfahrung und gemeinsam mit dem bewährten Team in Markt Schwaben möchten wir die lange Geschichte dieses Hauses fortführen und auch künftig für Qualität, persönliche Beratung und zuverlässigen Service stehen.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie künftig am Marktplatz begrüßen zu dürfen und hoffen, dass Sie uns das gleiche Vertrauen schenken, das Sie diesem Geschäft seit vielen Jahren entgegenbringen.

Herzliche Grüße

Eugenia & Marec Weber



Hier City-Gutscheine einlösen!

bastian
inverun

EXKLUSIV BEI

Piller
Optik | Schmuck | Uhren

Marktplatz 9, Markt-Schwaben
Tel. 08121-3810 | www.piller-uhren-optik.de

10



14



25



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten eine neu überarbeitete Ausgabe unseres Unternehmer-Journals in den Händen. Seit zehn Jahren schon berichten wir über das öffentliche Leben in Markt Schwaben, das die Vereine und die Unternehmer*innen vor Ort maßgeblich prägen.

Ab jetzt gehen wir den Dingen noch tiefer auf den Grund: Wir stellen uns die Frage, wie wir in Zeiten leben, in denen sich die Welt rasant verändert. Wie können wir uns auf den Wandel vorbereiten, wie ihm begegnen?

Unternehmer*innen sind sturmerprobt in diesen Dingen. Ein eigenes Geschäft zu führen, braucht Weitblick und Struktur, Rückgrat und Flexibilität und vor allem eine große Portion Herzblut.

All das teilen sie in unserem Journal mit Ihnen, in der Hoffnung, Ihnen Mut und Inspiration zu bieten.

SR

INHALT

Ein neues Kapitel beginnt
Vertrauensvolle Übergabe in gute Hände

2

Wenn Handwerk Bühnenluft schnuppert
Vorhang auf fürs Unternehmertheater

4

 **Austausch belebt**
Neue Vorstandschaft bringt neuen Schwung

6

Verlässlichkeit auf Bosch-Niveau
Ihr Fahrzeug in besten Händen

8

Unternehmer bei der Schlossweihnacht

9

Märchen, Musik & Miteinander
Faschingsumzug Falkonia

10

Zuverlässigkeit, Nachhaltigkeit und Qualität
UV-Schutz für unsere Augen

11

Bei Mensch und Hund
Bei Druck funktionieren

12

Für mehr Ausstrahlung
Dein persönlicher Verwöhnmoment

13

 **Exklusive Einblicke**
Tobias Warzel, Towasan

14

Marktpreis nicht unterschätzen
Hausverkauf kann teuer werden

16

Erweiterte KUMS-Heizzentrale
Betriebsbereit und los!

17

20 Jahre Kleiderbörse St. Margaret
Allerhand Gwand aus zwoata Hand

18

Sei wie Schilfrohr im Wind
Geschmeidigkeit statt Starre

19

Locker und leicht vermittelt
Nachhaltigkeit im Alltag

20

Das Wohlfühl-Programm
Straffer, schlanker, entspannter

21

 **Ehrenamt verbindet**
Natalie Röbl, Blumen Frick

22

Gute-Laune-Gesang verbindet
Good News feiert Jubiläum

24

Kunst, Musik und Genuss verbinden
Kreativität beim Praxisfest erleben

25

Unserer Mitglieder – Geballte Vielfalt für Sie
Die Arbeitswelt steckt voller Möglichkeiten

26

Wenn Handwerk Bühnenluft schnuppert Vorhang auf fürs Unternehmertheater



Das **Unternehmertheater** öffnet 2026 wieder seine Türen: Unter dem Motto „Bühne frei fürs Handwerk“ präsentieren 16 Aussteller ihr Können, geben Einblicke in ihre Arbeit und beraten Besucherinnen und Besucher persönlich und individuell; ganz ohne Lampenfieber, dafür mit viel Leidenschaft.

Neben den vielfältigen Unternehmensständen wartet ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm auf Groß und Klein: Die Trachtenkinder des Trachtenvereins Edelweiß zeigen ihr tänzerisches Können, während ein Glücksrad mit kleinen Gewinnen für Unterhaltung sorgt. Für Kinder gibt es kreative Bastel- und Malangebote

der TOWASAN Karate Schule. Eine Modeshow mit Hochsteck- und Flechtfrisuren bringt zusätzliche Inspiration und sogar eine Rikscha steht bereit. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Spenden kommen dem Verein „Frauen helfen Frauen e.V. – Frauennotruf Ebersberg“ zugute. Ein besonderes Highlight wird zudem eine unterhaltsame Bühneneinlage sein, bei der Unternehmerinnen und Unternehmer persönlich im Mittelpunkt stehen: Drei Fragen an ... Ein Besuch lohnt sich!

Samstag, 25. April, 14–18 Uhr

**Theaterhalle am Bürgerfeld
Markt Schwaben**

SV

Hier City-Gutscheine einlösen!

DUAL CLEAN - EFFIZIENZ UND NATUR CLEVER KOMBINIERT.



DUAL CLEAN, das starke Doppel aus Hochkonzentrat plus Leitungswasser, optimal gemischt und sparsam dosiert zur effizienten, nachhaltigen Reinigung. Für ein täglich reines Gewissen.

NEUES
PRODUKT-
SORTIMENT
SCHAU **REIN**



HYGAN
Innovative Cleaning Products

HUBSIE e.K.
Arbeitsbekleidung & Hygieneartikel
Geltinger Str. 7 B
D-85570 Markt Schwaben
Tel. +49 (0) 8121 989792 0
Mobil +49 (0) 160 8810895

www.hygan.eu

City-Gutscheine

Haben Sie noch welche in der Schublade? Dann her damit. Inserierende Unternehmen winken Ihnen mit einer Sprechblase zu. Viel Vergnügen!

u n M A R K T S C H W A B E N

Stadt- und Unternehmergemeinschaft e. V.

Gutscheine bleiben unverändert gültig

Unsere Citygutscheine sind noch gültig. Sie können sie in vielen Mitgliedsunternehmen einlösen. Wenn Sie also noch ein paar in einer Schublade oder einem Geburtstagskuvert aufbewahren – jetzt ist eine gute Gelegenheit, sie in schöne Artikel oder tolle Dienstleistungen umzumünzen.

Einfach auf unserer Mitgliederseite auf S. 26 schauen, in welchen Akzeptenzstellen die Gutscheine angenommen werden. Oder unter

unser-markt-schwaben.de/city-gutscheine/



Es präsentieren sich:

- HUBSIE – Hygiene und Arbeitsschutz
- Mit Herz zum Hund - Vanessa Klein
- Andrea Kiermaier, Vitalcoach
- Heilpraxis Roseburg
- Optik Gahbauer
- FS Physio – Praxis für Physiotherapie & Osteopathie
- Bauzentrum Schmitt GmbH
- Reiseland powered by rt reisen
- Schlappis Frauenzimmer
- SCHLAPPINGER Immobilien & Finanzierungen
- Daniela Dünckelmeyer Weine – Weinakademiker und Rechtsanwältin
- TOWASAN Karate Schule
- Sabine Popp Friseure
- FahrBar Markt Schwaben
- Kalhofer – Folien und Verpackungen

**UNTERNEHMER-THEATER
2026**

**MARKT SCHWABENER
UNTERNEHMEN
STELLEN SICH VOR**

25.04.2026 | 14 - 18 UHR

1. Riktscha, Glücksrad, Auftritt Trachtenverein Edelweiss (Kindertanzgruppe), Mode-Frisurenshow
2. Kinderspaß mit Towassan, 3 Fragen an Unternehmer/innen
3. Spendenverkauf Kuchen, Schnitzsemmeln, Getränke

Spenden gehen an: Frauen helfen Frauen e.V. (Frauennotruf-Ebersberg)

THEATERHALLE MARKT SCHWABEN



Hier City-Gutscheine einlösen!

FIT IN DEN FRÜHLING
MIT **TOLLEN MARKEN**
UND **SUPER ANGEBOTEN**

www.sport-kipfelsberger.de

SPORT

KIPFELSBERGER seit 1925

Markt Schwaben • Marktplatz 11

Unternehmen & Leben

WERDEN SIE MITGLIED

Besuchen Sie doch einfach einmal unseren Stammtisch und lernen Sie uns kennen.

Stadt- und Unternehmergemeinschaft Markt Schwaben e. V.

MITGLIEDER: 57

VORSTAND: Sabine Popp, Walentina Dahms, Sabine Roseburg

KASSIERER: Mansur Anwar

SCHRIFTFÜHRERIN: Barbara Krechel

www.unser-markt-schwaben.de

Hier City-Gutscheine einlösen!



Walentina Dahms dankt Harald Johanssen und Thomas Schlappinger (oben) und Oliver Götze.

Wertschätzung für scheidenden Vorstand

Bürgermeisterin und 2. Vorsitzende Walentina Dahms dankte bei der gut besuchten Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen einigen scheidenden Vorstandsmitgliedern. So hob sie das große Engagement von Harald Johanssen als Vorsitzender in den vergangenen Jahren hervor. Besonders am Herzen lagen ihm die Hütten-Gaudi mit Weihnachtszauber und die anschließende Schlossweihnacht. Mit viel Einsatz mobilisierte er zahlreiche Unternehmerinnen und Unternehmer, sodass die Hütte an allen

Hier City-Gutscheine einlösen!

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
5 – 22 Uhr
Sa/So und Feiertag
6 – 22 Uhr

Hier können Sie von 6–22 Uhr LOTTO und TOTO spielen.

AVIA AVIA Station Markt Schwaben
Wolfgang Jenuwein
Ebersberger Str. 46, 85570 Markt Schwaben
Telefon: 08121 60 39

Ihre Weisheit hilft seit Jahrtausenden
"Aloe Vera" - gesund & modern

Haut - Haare - Immunsystem - Darm - Gelenke

Sie ist ...

- eine geschätzte Heilpflanze
- ein Plus für die Selbstfürsorge
- wunderbar geeignet für ein nebenberufliches Einkommen!

Einfach kurz melden!

Andrea Kiermaier - 0173 39 46 294
Mein Online-Shop 15 % - bitte scannen



Austausch belebt

Wochenenden besetzt war. Die daraus entstandenen Spenden sind ein Aushängeschild der Unternehmerschaft in Markt Schwaben und unterstützen bis heute zahlreiche Projekte und Organisationen.

Thomas Schlappinger war ein Mann der ersten Stunde: Seit der Gründung des Unternehmervereins 2016 war er Kassier und diente dem Verein verlässlich und ruhig im Hintergrund. Jahr für Jahr sorgte er für einen klaren Plan zur sinnvollen Verwendung der Vereinsmittel, auch das Projekt der City-Gutscheine lag in seiner verantwortungsvollen Hand. Ohne ihn wäre vieles nicht möglich gewesen.

Auch Oliver Götze legte sein Amt als 3. Vorsitzender nieder. Er war stets ein wertschätzender Ansprechpartner und unterstützte zahlreiche Aktionen mit großem Engagement.

Walentina Dahms war es daher eine Herzensangelegenheit, allen drei persönlich zu danken und ein Präsent zu überreichen.



Sabine Popp nimmt die Wahl zur ersten Vorsitzenden an.

V.l. vorne: Sabine Roseburg, Sabine Popp, Walentina Dahms
hinten: Siegfried Huber, Mansur Anwar, Barbara Krechel, Oliver Götze



Frischer Schwung

Lange schien es, als würde sich keine Nachfolge für die frei gewordenen Vorstandsposten finden, doch junge Unternehmer sind immer für eine Überraschung gut. So stand gleich eine ganze Reihe an jungen Unternehmerinnen und Unternehmern auf und machte deutlich, dass sie anpacken wollen.

Sabine Popp, die fortan an der Spitze des Unternehmervereins stehen wird, ist seit der Geschäftsübernahme des Friseursalons von Familie Riexinger im Jahr 2018 Mitglied im Verein. Sie führt heute erfolgreich einen Betrieb mit 16 Mitarbeitenden: eine echte Macherin. Die Position des 2. Vorstands ist laut Satzung weiterhin durch die Erste Bürgermeisterin der Marktgemeinde Walentina Dahms besetzt.

Als 3. Vorsitzende kandidierte Sabine Roseburg, seit 15 Jahren selbstständig und seit zehn Jahren Vereinsmitglied. Ihre Mitbewerberin Daniela Dünckelmeyer unterlag knapp, wird den Verein jedoch im Beirat unterstützen.

Für das Amt des Kassiers stellte sich Immobilienmakler Mansur Anwar zur Verfügung. Mit seinem Marketing-Management-Studium möchte er frischen Wind einbringen.

Schriftführerin Barbara Krechel wurde einstimmig wiedergewählt. Als Revisoren erhielten Siegfried Huber und Oliver Götze die volle Unterstützung der Anwesenden.

Direkt nach den Wahlen ging es pragmatisch weiter: kurzerhand wurde die Osterfeieraktion geplant und terminiert. Sabine Popp dankte ihrem Vorgänger Harald Johanssen besonders für seine Zusage, die Schlossweihnacht weiterhin federführend zu begleiten. Zum Abschluss betonte sie, wie wichtig ihr das Miteinander und das „Zammhoitn“ sind: Austausch sei für alle wertvoll und die wichtigste Grundlage für Zusammenhalt. Ganz in ihrem Stil brachte sie es auf den Punkt:

» De Unternehmer machan vos, die dean vos.

GE/SV



Praxis für Physiotherapie & Osteopathie

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch

Praxis für Physiotherapie
& Osteopathie
Franziska Schmitzberger

Dr.-Hartlaub-Ring 3
85570 Markt Schwaben

Tel.: 08121/ 40 42 0
Fax: 08121/ 98 65 89

E-Mail:
kontakt@fsphysio.de
www.fsphysio.de

Öffnungszeiten

Mo - Do 8.00 - 19.00 Uhr
Fr 7.30 - 13.00 Uhr

****seit 1997****

Schlappinger
Immobilien & Finanzierungen

www.schlappinger-immobilien.de



Alte Bräuhausgasse 5 · 85570 MARKT SCHWABEN
Telefon 081 21/43 71 49 · info@schlappinger-immobilien.de

Verlässlichkeit auf Bosch-Niveau Ihr Fahrzeug in besten Händen

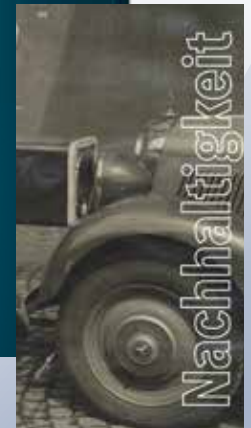
Ganz im Sinn von Robert Bosch legen wir größten Wert auf verlässliche Dienstleistungen & Ergebnisse. Unsere hochqualifizierten Techniker und modernste Ausrüstung sorgen dafür, dass Sie sich auf uns verlassen können.

Überlassen Sie uns die Sorge um Ihr Fahrzeug und erleben Sie erstklassige Zuverlässigkeit in jeder Hinsicht.

Genauso wie Robert Bosch es vorgesehen hat, setzen wir auf herausragende Produkte, innovative Technologien und kompetente Fachkräfte. Bei uns können Sie sich auf erstklassige Reparaturen, Wartung und exzellenten Service verlassen.



Entdecken Sie die Bosch-Qualität und erleben Sie Fahrzeugbetreuung auf höchstem Niveau!



**Service alle Marken
Wohnmobil Service
Oldtimer Reparaturen
Karosserie Reparatur
Glasservice**

**Reifen- und Bremsservice
Klein-Transporter Reparatur**



AKTION HU/AU

~~169,00 €~~
149,90 €

BSH Automobile

Unternehmen für
BERATUNG, SERVICE, HANDEL, REPARATUR
UND ERSATZTEILEVERKAUF

BSH Automobile Fürmetz GmbH & Co.KG, Schweigerweg 3, 85570 Markt Schwaben

Tel. 08121-2237-66

Fax 08121-2237-67

info@bsh-automobile.de

www.bsh-automobile.de

Öffnungszeiten:

Mo-Do: 7:30–12:30 Uhr 13:30–18:00 Uhr

Fr: 7:30–12:30 Uhr 13:30–17:00 Uhr

Sa: 8:30–12:30 Uhr Notdienst

(nur nach vorheriger telefonischer Absprache)



Unternehmer bei der Schlossweihnacht

Der Adventskalender der Unternehmergemeinschaft hatte es schon angekündigt: An allen Freitagen und Samstagen hatten sich die Unternehmer fleißig mit einem eigenen „Weihnachts-Zauber“-Stand an der Schlossweihnacht beteiligt. Harald Johanssen hatte alles rund um die Unternehmergemeinschaft organisiert: vom Stand, den Angeboten, dem Einkauf bis zum Personal. So konnten Gäste und Teilnehmende sich im gemütlichen Umfeld der Hütten zu einem vorweihnachtlichen Ratsch treffen und die orange und violette Beleuchtung genießen, die den Platz hinter dem Schloss in eine zauberhafte Atmosphäre tauchte.



Fernsehen neu erleben –
ruft uns an und
erlebt es live!

Hier City-
Gutscheine
einlösen!



Götze DER TECHNIK DESIGNER

Fernseh Götze GmbH

Marktplatz 8 - Markt Schwaben

Tel. 08121 43410 - info@dertechndesigner.de

www.dertechndesigner.de



Hier City-
Gutscheine
einlösen!



Wäsche am Marktplatz
Marktplatz 7 • Markt Schwaben
Tel. 08121 3154

Märchen, Musik & Miteinander Faschingsumzug Falkonia

Beim zweiten Faschingsumzug in Markt Schwaben, erneut organisiert durch die Falkonia, wurde der Marktplatz zum bunten Treffpunkt für Groß und Klein. Bereits ab 11:11 Uhr herrschte ausgelassene Stimmung, gefeiert wurde bis in den Abend hinein. Pünktlich um 13:13 Uhr startete der Umzug mit elf fantasievoll gestalteten Wagen unter dem Motto „Märchen der Vereine“. Falkonia-Präsidentin Babsi Krechel zeigte sich begeistert von den kreativen Ideen und dem großartigen Publikum. Bürgermeisterin, Walentina Dahms, ließ mit ihrem Kostüm die eine oder andere Person vor Neid erblassen.

Für musikalischen Schwung sorgte Trommler Manfred von den Isentaler Schalmeyen-Express e.V., die den Zug mit ihren besonderen Blasinstrumenten anführten. Am Marktplatz warteten DJ Markus Michalik, Kinderspiele mit Hans Bauer, Kinderschminken sowie die Hip-Hop-Gruppe des Turnvereins Markt Schwaben. Ein herzliches Dankeschön gilt außerdem Andi Wierer für die Technik, Günter Keil für die Fotos, dem Bayerischen Roten Kreuz und der Feuerwehr sowie Moderator Jonas Frank für die spritzige Begleitung.

Mit Herz dabei: teilnehmende Vereine und Helfer

Vielen Dank an alle teilnehmenden Vereine für ihre Kreativität und die viele Arbeit: Wasserwacht, Turnverein, CSU, Falkonia, Kollping-Familie, Tennisfreunde, Trachtenverein Edelweiß, Aktivkreise, Veteranenverein sowie die Rikscha als Schlusslicht.

Für das leibliche Wohl an den Hütten am Marktplatz sorgten Turnverein, FC Markt Schwaben, Zukunft Markt Schwaben, Hoamatnarrische und die Falkonia.

GE/SV



Mia san das
Bier von hier!






SO YUI ZEIT MUAB SEI. SCHWEIGER-BIER.DE



Ihr Spezialist für

Digital- Offsetdruck
Beratung und Datenhandling

Magazine / Broschüren / Bücher
Prospekte / Flyer / Banner
Poster / Hochzeits- und Trauerkarten
Diplomarbeiten / Mailings

Bindearbeiten und Veredelungen



Scan mich - ich druck dich!
Hier geht's zu unserer Website.
www.brummer-druck.de

Bahnhofstr. 11 · 85570 Markt Schwaben
Tel. 08121/22 37-42 · Fax 08121/468 77
E-Mail: satz@brummer-druck.de

Zuverlässigkeit, Nachhaltigkeit und Qualität UV-Schutz für unsere Augen

Herr Gahbauer, viele Menschen denken bei Sonne zuerst an Sonnencreme. Warum sollten wir unsere Augen genauso gut schützen?

FG: Unsere Haut warnt uns mit einem Sonnenbrand, unsere Augen leiden stumm. Die Belastung durch schädliche Strahlung passiert unbemerkt. Ein hochwertiger Schutz verhindert Schäden und bietet spürbare Vorteile: entspanntes, ermüdungsfreies Sehen. Sie müssen an hellen Tagen die Augen nicht mehr zusammenkniffen und beugen so auch Kopfschmerzen vor.

Geht es bei der schädlichen Strahlung eigentlich nur um das bekannte UV-Licht?

FG: Das ist ein häufiger Irrtum! Neben den aggressiven UV-Strahlen, die langfristige Krankheiten wie den Grauen Star oder Netzhautveränderungen begünstigen, belastet uns draußen auch das hochenergetische blaue Licht der Sonne. Hinzu kommen extreme Blendungen und Reflexionen, etwa durch nasse Straßen oder Wasserflächen. Eine wirklich gute Sonnenbrille schützt das Auge vor diesem

gesamten Spektrum und reduziert den Sehstress enorm.

Reicht meine normale Brille als Schutz im Sommer nicht aus?

FG: Oft leider nein. Eine perfekt auf Ihre Sehansforderungen abgestimmte Sonnenbrille filtert 100 % der schädlichen Strahlung und minimiert störende Blendungen. Der direkte Nutzen für Sie: Sie nehmen Kontraste viel schärfer wahr, sehen Farben natürlicher und sind beispielsweise im Straßenverkehr deutlich sicherer unterwegs, weil Sie nicht geblendet werden. Ihre Augen fühlen sich selbst nach Stunden in der Sonne noch frisch an.

Warum empfehlen Sie so häufig Gleitsicht-Sonnenbrillen?

FG: Weil sie ein großes Stück Lebensqualität und Freiheit im Alltag bieten. Sie verbinden optimalen Schutz mit hohem Komfort. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Café: Sie können problemlos die Speisekarte oder auf dem Smartphone lesen und danach das Treiben auf der Straße scharf beobachten – alles mit einer einzigen Brille, ohne ständiges Wechseln.

Ihr Tipp für alle, die das Wetter unbeschwert genießen möchten?

FG: Machen Sie keine Kompromisse beim Sehkomfort. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, welche Gläser genau zu Ihrem Lebensstil passen. Mit der richtigen Brille schützen Sie Ihre Augengesundheit nachhaltig und erleben den Sommer einfach viel entspannter.



Termin-Link



Florian Gahbauer
Der Inhaber von Optik Gahbauer berät Sie gemeinsam mit seinem Team kompetenter Augenoptiker*innen rund um gutes Sehen, in modernen Räumen und entspannter Atmosphäre. Freude am Sehen. Garantiert!

165 €
UV-
SCHUTZ
BONUS*

FÜR IHRE NEUE
GLEITSICHT-
SONNENBRILLE



115 €
UV-
SCHUTZ
BONUS*

FÜR EINE
SONNENBRILLE IN
IHRER SEHSTÄRKE

Hier City-
Gutscheine
einlösen!

* Gültig bis 30.06.2026

Bei Mensch und Hund Bei Druck funktionieren

Viele Menschen haben ein sehr schönes Bild vor Augen, bevor sie sich einen Hund anschaffen:

Entspannte Spaziergänge, gemeinsame Ausflüge, Leichtigkeit im Alltag. Dieses Ideal wird nicht selten durch Social Media verstärkt. Die Realität kann jedoch ganz anders aussehen. Hunde, die aus Unsicherheit bellen, nicht alleine bleiben können oder in bestimmten Situationen überfordert sind. Für Halter ist das oft anstrengend. Körperlich und emotional.

Perfekt funktionieren zu müssen, ist für viele Menschen eine der größten Belastungen im Alltag. Im Beruf, in der Familie oder in sozialen Situationen vergleichen wir uns mit anderen, setzen uns selbst unter Druck, möglichst perfekt zu sein, und haben Angst, negativ aufzufallen. Genau diesem Druck begegne ich auch in meiner Arbeit mit Hundehaltern immer wieder.

Gerade in Hundebegegnungen spitzt sich dieser Druck häufig zu. Die Leine spannt sich in der Hand, der Arm wird ruckartig nach vorne gezogen, das Bellen ist drohend. Viele gehen bereits mit einer schlechten Vorahnung in solche Situationen hinein: Innerlich angespannt,

wachsam, fast darauf vorbereitet, dass es schwierig wird. Und nicht selten zeigt der Hund dann genau das Verhalten, vor dem man sich gefürchtet hat. Und mit jeder Wiederholung wächst das Gefühl, zu versagen oder die Situation nicht im Griff zu haben.

In meiner Arbeit höre ich häufig den Satz: „Ich weiß nicht mehr weiter.“

Manchmal reagieren wir dann grob. Nicht aus mangelnder Liebe, sondern aus Hilflosigkeit und Überforderung. Für einen

kurzen Moment scheint das Verhalten des Hundes auch zu stoppen, doch danach bleiben oft Scham und ein schlechtes Gewissen zurück.

Hinzu kommt die Angst, negativ aufzufallen. Gerade wenn man das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren. Situationen wirken plötzlich größer, Blicke bleiben hängen, und viele fürchten, als unfähig wahrgenommen zu werden. Wir tragen häufig ein stilles Ideal in uns: ruhig bleiben, alles im Griff haben, möglichst unauffällig sein.

Oft können wir diesen Druck reduzieren, wenn wir beginnen umzudenken.

Wenn wir wieder mehr beobachten, statt sofort über andere, über uns und über unsere Hunde zu urteilen. Verhalten hat Gründe, sowohl beim Hund als auch beim Menschen. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Gedanken ab und an zu hinterfragen. Denn Veränderung beginnt selten mit einer perfekten Lösung, sondern mit der Bereitschaft, genauer hinzuschauen. Vielleicht genau dort, wo du aufhörst, dich (und deinen Hund) nur an einem schwierigen Moment zu messen.

Wenn du herausfinden möchtest, wie ein entspannter Umgang mit deinem Hund im Alltag Schritt für Schritt möglich wird, buche dir ein kostenloses und unverbindliches Kennenlerngespräch:

www.mit-herz-zum-hund.de



Vanessa Klein kann gut vermitteln, wie Mensch und Hund ohne Druck gut miteinander umgehen können.



Mit Herz
zum Hund

Vanessa Klein

Hundetrainerin

Ernährungsberaterin für Hunde

Mantrailing-Trainerin

+49 (0) 176 76738875

kontakt@mit-herz-zum-hund.de

mit-herz-zum-hund.de




Für mehr Ausstrahlung Dein persönlicher Verwöhnmoment

Gönn dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und genieße einen Moment nur für dich. In ruhiger, entspannter Atmosphäre kannst du abschalten und neue Energie tanken. Mit professioneller Pflege und individuell abgestimmtem Styling entsteht dein persönlicher Lieblingslook – ganz ohne Hektik und mit viel Sorgfalt.

Eine frühzeitige Terminplanung hilft dabei, Stress zu vermeiden und die Zeit entspannt zu genießen. Das gepflegte Gefühl und die frische Ausstrahlung begleiten dich dabei weit über den Termin hinaus. Ergänzende Tipps für zuhause unterstützen dich dabei, dein Styling langfristig zu erhalten.

Auch als Geschenk ist ein Verwöhntermin eine schöne Möglichkeit, anderen eine besondere Freude zu machen.

Seit diesem Jahr bereichern neue Gesichter unseren Salon. Mit ihrem Können beraten, verschönern und pflegen sie unsere Kundinnen und Kunden auf höchstem Niveau. V.l.: Tina, Sophia und Melli.



Unser Team hat sich verstärkt: Herzlich willkommen

Tina ist eine Allrounderin sondergleichen. Sie überzeugt mit vielfältigen Strähnen-Techniken, ist sicher in modernen wie klassischen Stilrichtungen und hat ein hervorragendes Händchen für Damen- und Herrenfrisuren.

Sophia ist eine echte Expertin für langes Haar. Besonders junge Frauen begeistert sie mit ihren kreativen Ideen, sodass jede

Kundin voller Vorfreude ihrem nächsten Fest entgegenblickt.

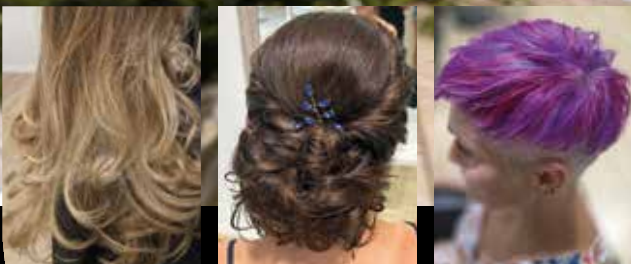
Melli kennen sicher bereits viele Markt Schwabenerinnen und Markt Schwabener und wir freuen uns sehr, dass sie zu uns gewechselt ist. Mit ihrem umfangreichen Können begeistert sie besonders mit Strähnen-Techniken und vor allem mit traumhaften Hochsteckfrisuren.

NEUKUNDEN RABATT 20%

Ihre Adresse für Schönheit und Pflege

BESUCHEN SIE UNS!

Hier City-Gutscheine einlösen!



Öffnungszeiten:

Mo: 13–19 Uhr > Männertag <
Di – Fr: 9–18 Uhr Sa: 8–13 Uhr

www.sp-friseure.de

Wiegenfeldring 7, 85570 Markt Schwaben, Tel. 08121- 3869

TOWASAN GmbH | www.towasan.de
Standorte: München, Grünwald,
Markt Schwaben, Schwabing Nord

Tobias Warzel

ist Gründer und Geschäftsführer von TOWASAN GmbH, einem der führenden Karate-Schulnetzwerke im Großraum München. Was als eine kleine Kampfkunstschule begann, ist heute ein professioneller Betrieb mit vier Standorten und 42 Mitarbeitern. Im Interview spricht er über Leidenschaft, Werte und unternehmerisches Wachstum.

Unternehmen & Leben



Exklusive Einblicke

Wer hat TOWASAN gegründet, und wie kam es dazu?

Ich habe 2006 in München-Berg am Laim meine erste Karate-Schule eröffnet. Der Antrieb war klar: Ich wollte mein Hobby zum Beruf machen, eigene Entscheidungen treffen und die Verantwortung für die Entwicklung eines eigenen Unternehmens übernehmen. Es war mir von Anfang an wichtig, meine jahrelange Erfahrung im Bereich wertorientierter Kampfkunst an Menschen jeden Alters weiterzugeben.

War das von Beginn an eine Vision oder eher ein Reifeprozess?

Es war beides. Die Leidenschaft für Kampfkunst war schon immer da, aber das unternehmerische Denken hat sich mit der Zeit entwickelt. 2010 übernahmen wir einen zweiten Standort in Grünwald, 2014 eröffneten wir in Markt Schwaben – und seit 2024 gibt es unseren vierten Standort in München-Schwabing Nord. Jede Erweiterung war eine bewusste Entscheidung, getragen von dem Wunsch, noch mehr Menschen zu erreichen und das Konzept weiter zu verbreiten.

Warum ausgerechnet Markt Schwaben, was schätzen Sie an diesem Ort?

Nach einer umfangreichen Marktanalyse haben wir uns auf den Münchner Nordosten konzentriert. In Markt Schwaben gab es wenig vergleichbares Angebot, und wir erhielten ein hervorragendes Angebot mit einer Lage, die besser nicht sein konnte. Aber es ist mehr als Standortstrategie: Markt Schwaben hat einen ganz besonderen Charme und Charakter, der mir sehr gut gefällt. Das Stadtbild, die Entwicklung der

WIR KÖNNEN AUCH IN

DANKE

FÜR IHR VERTRAUEN!

WWW.WERKSTATT-DES-VERTRAUENS.DE

WERKSTATT DES VERTRAUENS

ausgezeichnet vom Autofahrer

Autofahrer-Vergleichsbilanz 2026 bei Marken-Prüfer-Werkstätten
Durchgeführt von ATZ Marketing Services GmbH, 54313 Herdecke
www.werkstatt-des-vertrauens.de

WIR GEHÖREN DAZU!

Über 100.000 zufriedene Autofahrer haben dieses Jahr abgestimmt und freie Werkstätten mit dem **Qualitätssiegel WERKSTATT DES VERTRAUENS** ausgezeichnet.

AUTO AMATO e. K.
IHRE MOBILITÄT MIT

- REPARATUR/WARTUNG ALLER MARKEN
- REIFEN/BREMSEN/KLIMASERVICE
- GLASSCHÄDEN
- UNFALLINSTANDSETZUNG
- VERKAUF UND SERVICE

EUROREPAR

Markt Schwaben 08121/6377
www.autoamato.de



Gemeinde, die Nachbarschaft unter Gewerbetreibenden – das alles schätze ich sehr. Ich verbringe hier sehr gerne viel Zeit.

Was treibt Sie in Ihrer Freizeit an?

Ich verbringe meine Freizeit am liebsten mit positiven Menschen in guter Gesellschaft. Ich reise regelmäßig und interessiere mich sehr für Motorsport – Formel 1 begeistert mich schon seit Jahren. Und natürlich hat Karate mein ganzes Leben geprägt und mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Das ist nicht nur Sport – es ist eine Lebensphilosophie.

Sind Sie auch außerhalb des Unternehmens gesellschaftlich aktiv?

Ja, ich arbeite in mehreren Gewerbeverbänden mit und engagiere mich in verschiedenen Fachverbänden für Kampfkunstlehrer und modernes Sportmanagement. Der Austausch mit anderen Unternehmern und Fachleuten ist mir wichtig – man lernt nie aus.

Wie halten Sie sich und Ihr Unternehmen fachlich auf dem neuesten Stand?

Ich bin seit vielen Jahren regelmäßig auf Fortbildungen und fliege für Fachmessen weltweit – immer mit dem Ziel, die besten Konzepte und Systeme kennenzulernen und mein eigenes Programm weiterzuentwickeln. In den letzten Jahren haben wir zahlreiche Qualifikationen und Auszeichnungen erhalten, darunter die Auszeichnung als Kampfsportschule des Jahres. Das spornt uns an, nicht nachzulassen.

Was treibt Sie in Ihrer Arbeit besonders an?

Was mich am meisten antreibt, ist die Entwicklung jedes einzelnen Kindes. Wir leisten einen wichtigen Beitrag dazu, dass aus Kindern jeden Alters starke, selbstbewusste und erfolgreiche junge

Menschen werden. Karate vermittelt Disziplin, Respekt, Ausdauer – Werte, die das ganze Leben tragen. Wenn ich das in unseren Schülern wachsen sehe, ist das das Schönste überhaupt.

Wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat TOWASAN – und wie ist das Team aufgestellt?

Wir haben insgesamt 42 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: vier Vollzeitkräfte, zwei Teilzeitkräfte, vier Auszubildende sowie eine Vielzahl an Minijobbern und Assistenten. Die Hierarchien sind flach – jeder trägt Verantwortung, und das spürt man im täglichen Miteinander.

Was steht als Nächstes auf der Agenda – wohin entwickelt sich TOWASAN?

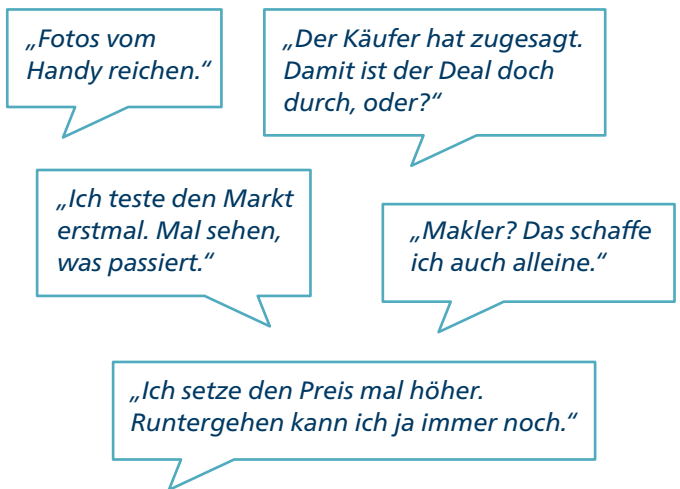
Wir leben in einer sehr wandelbaren Zeit, und es ist wichtig, das Angebot kontinuierlich weiterzuentwickeln und an die heutigen Bedürfnisse anzupassen. Social Media spielt eine immer größere Rolle – und was uns mit der künstlichen Intelligenz noch erwartet, wird ebenfalls spannend sein. Wir wollen am Puls der Zeit bleiben, ohne dabei das Wesentliche aus den Augen zu verlieren.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft – privat, geschäftlich und für Markt Schwaben?

Gerade in dieser hektischen und wandelbaren Zeit wünsche ich mir in allen Bereichen, dass wir uns auf unsere Werte und Tugenden zurückbesinnen – und uns nicht von äußeren Einflüssen, die täglich auf uns einprasseln, verrückt machen lassen. Das gilt für mich persönlich, für unser Unternehmen und auch für die Unternehmensgemeinschaft in Markt Schwaben. Wer in sich ruht und weiß, wofür er steht, findet auch in turbulenten Zeiten seinen Weg.

GE

Marktpreis nicht unterschätzen Hausverkauf kann teuer werden



» Rufen Sie mich gerne an, bevor kleine Fehler große Summen kosten.

MÄSEL & RÄTHER
PIENZENAUER
IMMOBILIEN INVESTMENT

"Mein Herz schlägt für
**MARKT
SCHWABEN**"

Mansur Anwar
selbst. Immobilienmakler
mobil 0171/586 2167
anwar@pienzenauer.de

Gedanken wie diese klingen harmlos. In der Praxis kosten sie jedoch oft sehr viel Geld. Ein falsch angesetzter Preis sorgt dafür, dass Ihre Immobilie verbrennt, bevor sie richtig am Markt ist. Zu hoch angesetzt schreckt er ernsthafte Käufer ab. Zu niedrig angesetzt verschenken Sie bares Geld. Unvollständige oder veraltete Unterlagen führen zu Verzögerungen oder Unsicherheit beim Käufer. Ungenaue Wohnflächenangaben können später rechtliche Probleme verursachen.

Viele Anfragen bedeuten nicht automatisch einen guten Verkauf. Entscheidend ist die Qualität der Interessenten und deren Finanzierung. Auch kleine Details machen einen großen Unterschied. Ein unprofessioneller Auftritt, schlechte Fotos oder eine unklare Kommunikation senken unbewusst den wahrgenommenen Wert Ihrer Immobilie.

Ein Haus verkauft man nicht jeden Tag.

Fehler passieren schnell, weil Erfahrung fehlt, weil Emotionen mitspielen oder weil man denkt, es werde schon gut gehen. Ich begleite Eigentümer strukturiert durch den gesamten Verkaufsprozess mit

- realistischer Marktpreiseinschätzung
- professioneller Präsentation
- vollständigen und geprüften Unterlagen
- sorgfältiger Auswahl und Bonitätsprüfung der Käufer
- klarer Verhandlungsstrategie für den bestmöglichen Preis

Ihre Immobilie ist vermutlich einer Ihrer größten Vermögenswerte. Hier sollte nichts dem Zufall überlassen werden.

Wenn Sie überlegen, zu verkaufen oder wissen möchten, was Ihre Immobilie aktuell wirklich wert ist, dann lassen Sie uns sprechen.

Erweiterte KUMS-Heizzentrale Betriebsbereit und los!

Das Kommunalunternehmen

Markt Schwaben AöR (KUMS) ist mit seiner Heizzentrale Am Erlberg seit der Grundsteinlegung für das Erweiterungsgebäude im September 2024 jetzt technisch betriebsbereit. Der Betrieb mit den neuen technischen Anlagen darf für die kommunale Wärmeversorgung losgehen.

Der Weg hin zur Klimaneutralität

Im Erweiterungstrakt der KUMS-Heizzentrale befinden sich die neuen technischen Anlagen: Die große Luftwärmepumpe und das neue Blockheizkraftwerk sowie drei weitere Wärmespeicher, die zusammen mit dem Bestandsspeicher insgesamt 550 m³ umfassen, sind die neuen Energieträger beim Prinzip der innovativen Kraft-Wärme-Kopplung (iKWK). Das ist der gewählte Weg hin zur Klimaneutralität in der kommunalen Wärmeversorgung. Die ausgebaute Heizzentrale kann jetzt die zusätzlich nötig gewordenen Wärmekapazitäten generieren, um weitere kommunale, gewerbliche und private Gebäude über das Leitungsnetz mit Wärme zu versorgen. Im Jahr 2025 wurden rund 7,2 Gigawattstunden an Wärme im momentan rund 5,5 Kilometer langen Netz verteilt. Hinzugekommen ist als Großabnehmer der WärmeverSORGER Bayerwerk Natur, der nördlich der S-Bahnlinie seine Kunden beliefert. Am Übergabepunkt bei der S-Bahn schickt nun das KUMS auch indirekt Wärme in den Norden Markt Schwabens. Der in dem Areal ebenso wachsende Bedarf an Fernwärme lässt sich jetzt mit dem Vielfachen an Wärmeleistung beim KUMS optimal



Weißer Rauch steigt über dem Dach der KUMS-Heizzentrale auf – auch hier ein gutes Zeichen.

ausbalancieren. Damit lässt sich in Markt Schwaben der Anschluss weiterer kommunaler, gewerblicher und privater Gebäude planen.

Fernwärmeanschluss der Haushalte

Kombiniert mit anstehenden Tiefbauarbeiten werden je nach Bebauung und erwartbarer Wirtschaftlichkeit auch die Wärmeleitungen in den jeweiligen Straßenzügen mit verlegt. Das KUMS informiert darüber die Anrainer auf Veranstaltungen wie auch per Einwurfbrief über die verschiedenen Möglichkeiten

des Fernwärmeanschlusses. Interessant sind die finanziellen Konditionen, wenn man als Gebäudeeigner schon frühzeitig die Grundstückerschließung oder auch direkt den Hausanschluss verlegen lässt – auch wenn man die derzeitige Heizung noch behalten will. Das erspart bei späterer Entscheidung allen Beteiligten den individuellen Aufwand.

KUMS-Vorstand Bernhard Wagner holt tief Luft und meint: „Der Wärmebetrieb kann losgehen. Noch abzuschließen sind einige bauliche Arbeiten im Innenbereich des Erweiterungsgebäudes. Außerdem sind an der Außenfassade wegen Materialfehler die Platten auszutauschen. Und die Arbeiten für die Außenanlagen werden in Kürze ausgeschrieben.“ Den Fortschritt der Bauarbeiten im Außenbereich kann jeder vor Ort anschauen oder dem KUMS auf facebook folgen.

Kontakt und weitere Informationen:
www.kums-markt-schwaben.de



Für Ihr Gebäude - Euer Zuhause!
Kommunale Wärmeversorgung

Beratung Tel. 08121/9802990





» Es tut einfach gut,
unentgeltlich etwas
für andere zu tun.

Kleiderbörse St. Margaret Gwand aus zwoata Hand

20
Jahre

„Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“, sagten sich **Jeanette Heinz** und **Agnes Adlberger** und setzten so gemeinsam mit **Gabi Krippner** eine Idee in die Tat um: gebrauchte Kleidung sammeln, weiterverkaufen und dabei Gutes tun. Unterstützt wurden sie von Pfarrer Walter, der ihnen im Pfarrheim einen Raum zur Verfügung stellte. So war im Oktober 2006 die Kleiderbörse der Pfarrei St. Margaret aus der Taufe gehoben.

„Am Anfang hatten wir nur zwei Stunden an zwei Tagen pro Woche geöffnet. Das war richtig spartanisch“, erinnert sich Heinz. Doch die Nachfrage wuchs schnell, so dass bald ein zweiter Raum nötig war. „Wir haben uns Ideen von anderen abgeschaut, zum Beispiel aus Vaterstetten. Und unser Know-how aus unserem Geschäft Pustebume half enorm“, ergänzt Adlberger.

Das Prinzip ist einfach: Kleidung und Schuhe werden gespendet oder für 1 Euro in Kommission gegeben. Die Ehrenamtlichen legen gemeinsam die Preise fest, von jedem verkauften Stück geht jeweils 1 Euro an die Pfarrei.

Der gesamte Erlös fließt zu 100% in caritative Projekte

Über die Pfarrei St. Margaret wird das Geld an verschiedene Projekte gespendet: Vom Frauenhaus über das Omnibus-Projekt bis hin zu Initiativen für missbrauchte Kinder auf den Philippinen oder die Münchner Elternstiftung – Lichtblicke.

Heute ist die Kleiderbörse jeden Dienstag sowie am ersten und dritten Samstag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr geöffnet. Das Angebot wird nach Jahreszeiten ausgerichtet, so dass jeweils zwei Saisonen den Betrieb strukturieren: Frühling/Sommer sowie Herbst/Winter. Neun engagierte Damen kümmern sich um Beratung, Sortierung und Verkauf und haben dabei allerhand zu tun.

„Es ist mehr als ein Laden. Wir haben hier einen Begegnungsort geschaffen“, sagt Heinz. Die Kundschaft spüre das, was wiederum eine große Motivation für die Ehrenamtlichen sei.

Ein besonderes Anliegen ist den Initiatorinnen die Wertschätzung von Kleidung: „Jedes Stück hat seine Geschichte und wurde durch Arbeit hergestellt. Das wird oft vergessen“, erklärt Adlberger. Hier in der Kleiderbörse wird diese Wertigkeit wieder lebendig. Und die Leidenschaft der beiden zeigt sich auch im täglichen Miteinander: „Wir sind ein echtes Dreamteam“, lachen sie unisono.

Über die Jahre hat sich gezeigt, dass Mut und Engagement belohnt werden. Das alles wird einmal im Jahr bei einem Grillfest gefeiert.

„Es ist ein absolutes Herzensprojekt“, sagt Heinz. „Und das Schönste: Wir machen es zusammen.“

GE/SV

Gerd Virgens
Neugestaltung • Umgestaltung • Pflanzung • Pflege

**WERDE TEIL UNSERES TEAMS -
FÜR EINE GRÜNE ZUKUNFT**

Finsinger Au 4 | 08121 259255 | IHRE EXPERTEN FÜR
Markt Schwaben | mail@virgens.info | GARTEN & LANDSCHAFT

Sei wie Schilfrohr im Wind Geschmeidigkeit statt Starre

Unsere Welt ist im Wandel. Uns geht es gut, doch niemand weiß, wohin sich unser Leben entwickeln wird. Die frühere Devise „sei stark, setz dich durch“ hat nicht mehr richtig Bestand. Was wir heute brauchen, ist Stabilität und Anpassungsfähigkeit zugleich. Doch wie soll das gehen? Ein verändertes Weltbild kann Denkanstöße liefern. Lange galt das Ideal: „Sei stark wie eine deutsche Eiche.“ Stark zu sein bedeutete fest, hart und unbeugsam zu sein.

Auch unser Menschenbild war von starren Hierarchien geprägt: oben und unten, Führung und Gefolgschaft. Dieses Denken spiegelte sich in Familien ebenso wie in Unternehmen wider.

Netzwerk statt Hierarchie

Doch schaut man in die Natur, zeigt sich ein anderes Bild. Dort finden wir keine Organigramme von oben nach unten, sondern komplexe Gefüge aus Beziehungen. Es gibt Lebensräume, Nahrungsketten, Wurzelgeflechte – dort greifen lebendige Netzwerke ineinander.

In Tiergemeinschaften übernehmen zwar einzelne Mitglieder bestimmte Rollen, je nach Erfahrung, Charakter oder Stärke. Doch ein Warnruf des schwächsten Tieres zählt genauso viel wie der des Stärksten. Nur so bleibt die Gemeinschaft beweglich und kann auf Gefahr schnell reagieren.

Selbst die mächtige Eiche verdankt ihre Stabilität nicht der Starrheit. Betrachtet man Holz – ebenso wie Knochen – unter dem Mikroskop, sieht man eine feine Bälchenstruktur, die Festigkeit und Beweglichkeit gleichzeitig ermöglicht. Bei starkem Wind biegt sich der Baum ein Stück, passt sich den Kräften an – und richtet sich danach wieder auf. Diese Fähigkeit, sich anzupassen, ohne zu brechen oder dauerhaft die eigene Form zu verlieren, nennen wir Resilienz.

Auch unseren Körper betrachten wir oft noch nach einem hierarchischen Modell: Knochen und Muskeln arbeiten, darüber steht das Gehirn als „Chef“. Wenn etwas nicht funktioniert, gehen wir zu jemandem, der es reparieren soll.

Doch auch hier lohnt sich ein anderer Blick. Man kann den menschlichen Körper als ein Zusammenspiel von Netzwerken betrachten: Das Gefäßsystem versorgt jede einzelne Zelle mit Nährstoffen, das Nervensystem nimmt im Körper Reize auf und steuert Bewegungen, das Lymphsystem transportiert Abfallstoffe ab. Und das Faszien-system umgibt Organe, Muskeln und Gelenke, sorgt für Halt, Elastizität und Beweglichkeit.



**Die Natur als Vorbild:
Das Schilf – flexibel und
stabil zugleich**

**Heilpraktikerin Sabine
Roseburg bei der Behandlung**

Im Grunde gilt das auch für uns Menschen. Wir brauchen den Rückhalt der Gemeinschaft und gleichzeitig den Freiraum, unsere eigene Persönlichkeit zu entfalten. Zu starre Strukturen engen uns ein. Doch ohne Verbindung zu anderen verlieren wir ebenfalls an Orientierung.

In meiner Arbeit mit Menschen erlebe ich immer wieder, wie sehr diese Balance über unser Wohlbefinden entscheidet. Wenn Strukturen im Körper zu starr werden, entstehen Beschwerden. Wenn wir jedoch wieder mehr Durchlässigkeit finden, kann sich vieles neu ordnen. So verstärken wir die Fähigkeit, uns den Stürmen des Lebens anzupassen, ohne uns selbst zu verlieren. Beweglich zu bleiben – und dennoch den eigenen Werten treu. Sich biegen zu können – und danach wieder aufzurichten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen geschmeidigen Sommer,
Ihre Sabine Roseburg

*Heilende Hände
für einen gesunden Körper,
für Ihr Wohlbefinden*



**Sabine Roseburg
Heilpraktikerin**

ROLFING® Faszientherapie
Cranio-Sacrale Osteopathie

Herzog-Ludwig-Str. 9
85570 Markt Schwaben
Tel.: 08121 2580357
Mobil: 0160 7070935
sabine.roseburg@gmx.de



Hier City-
Gutscheine
einlösen!

www.heilpraxis-roseburg.de

Kleidungsstücke, die nach einmaligem Tragen zum Schrankhüter werden, kennt wohl jeder. Bei der jährlichen Kleidertauschparty der Markt Schwabener Aktivkreise bekommen sie eine zweite Chance.

Kleider tauschen mit Spaß

Zum dritten Mal fand Mitte März die Kleidertauschparty im Unterbräusaal statt. Als gemeinschaftliches Projekt der Aktivkreise „NATUR & NACHHALTIGKEIT“, „KUNST & KULTUR“ und „MARKT & MENSCHEN“ vereint die Tauschbörse soziale, nachhaltige und kulturelle Aspekte. Und das Ganze mit der nötigen Prise Lockerheit. „Wir bringen Menschen zusammen, fördern nachhaltiges Handeln und leisten einen Beitrag zum kulturellen Leben in der Gemeinde“,



» Bei der Kleidertauschparty geht es uns darum, das Thema Nachhaltigkeit locker und leicht zu vermitteln.

Sieben Laien-Models haben die Kollektion der Freestyle-Näh-Künstlerin veronika mit viel Spaß vorgeführt.



Konzentriertes Stöbern in dem reichhaltigen Fundus an gebrauchter Kleidung.

Locker und leicht vermittelt Nachhaltigkeit im Alltag

erzählt Natalie Cusimano, die die Veranstaltung gemeinsam mit Anja Birnkraut initiiert hat.

Die Grundidee der Aktivkreise sei es, die Menschen zusammenzubringen. „In diesem Falle geht es uns darum, wie man das Thema Nachhaltigkeit auch mal locker und leicht vermitteln kann. Deshalb das ganze Angebot mit DJ, Kreativecke, Comedy und Modenschau. Aufklärung und Nachhaltigkeitstipps gibt's ganz nebenbei“, erklärt Anja Birnkraut. Bereits am Vorabend der Kleidertauschparty können

die Teilnehmenden ihre gebrauchten Kleidungsstücke abgeben. Im Gegenzug erhalten sie einen Platz auf der Gästeliste. Nach dem Motto „Bring 5 – Nimm 5“ kann am Partyabend nach Lust und Laune getauscht werden.

Für Feierlaune sorgen dabei Live-Acts, eine Modenschau, DJs, eine Tombola und Barbetrieb. „Zudem ist ein Mode-Atelier hinzugekommen, in dem Selbstgenähte und upgecycelte Mode zu sehen ist. Wir bieten aber auch, wie im Repair-Café, die Möglichkeit an, Kleidungsstücke reparieren

zu lassen“, erzählt Cusimano. Trotz guter Stimmung soll die Kleidertauschparty auf einen ernsten Hintergrund aufmerksam machen. „Unser Konsum durch das künstlich erzeugte Verlangen nach immer mehr und neuen Dingen ist einer der Hauptgründe für die fortschreitende Zerstörung unseres Planeten“, bedauern die Initiatoren.

Bewusst konsumieren

Das Thema „Fast Fashion“ sei ein entscheidender Faktor und eine enorme Belastung für die Umwelt. „Anfangen bei der Produktion, die oft verheerende Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit der dort arbeitenden Menschen hat, über den Transport, bis hin zur Entsorgung, die Müllberge entstehen lässt“, zählt Cusimano auf. „Das ist alles weit weg und kommt nur Menschen zu Ohren, die sich mit dem Thema beschäftigen. Wir möchten in diesem Rahmen darüber informieren.“

Mit der Kleidertauschparty wolle man zu bewusstem Konsum anregen, den Neukauf von Kleidungsstücken reduzieren und zeigen, dass auch gebrauchte Kleidung Freude bringen kann. Der jährliche Besucherandrang gibt den Veranstaltern recht. „Wenn es nach der Kundschaft gehen würde, könnten wir die Party einmal im Quartal anbieten“, freut sich Anja Birnkraut. JA



Ungefähr 180 Besucher*innen haben den Weg in den Unterbräusaal gefunden – ca. 1200 Kleidungsstücke und Accessoires waren insgesamt im Umlauf!

Das Wohlfühl-Programm Straffer, schlanker, entspannter



Entspannter Ballancer-Moment in unserem Nagel- und Fußpflegestudio
Barbara Krechel – für leichte Beine und neue Energie.

BALLANCER hilft vierfach!

Bei Cellulite: Durch die sanfte Lymphmassage im Ballancer System werden die Lymphdrüsen angeregt, die Durchblutung der Haut verstärkt und eingelagertes Gewebewasser soll schneller abtransportiert werden. Das kann sich besonders bei der unbeliebten Orangenhaut als nützlich erweisen.*

Stoffwechsel anregen: Durch die Behandlung mit dem Ballancer wird die Durchblutung und damit der gesamte Stoffwechsel angeregt. Der Organismus wird vitalisiert und der Stoffwechsel somit in Schwung gebracht. Dies beeinflusst positiv die natürliche Ausleitung unerwünschter Stoffwechsellendprodukte.*

Bei Fettpölsterchen: Ein nachhaltiger Abbau der Fettpölsterchen an den üblichen Problemzonen Po, Bauch und Oberschenkel wird grundsätzlich von einer gesunden Ernährung und Bewegung gefördert. Ballancer kann ergänzend durch seine Aktivierung des Stoffwechsels diese Effekte unterstützen.*

Einfach wohlfühlen: Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag: Viele Anwenderinnen berichten von einer stark entspannenden Wirkung durch die sanfte Massage. Stress kann abgebaut werden.*

So funktioniert der BALLANCER

Der Ballancer ist ein Massagegerät zur Anwendung an Oberschenkeln, Po, Bauch und Oberkörper. In Zyklen unterschiedlicher Abfolge leitet er Luft in die Kammern einer Kompressionshose oder -jacke. So entstehen wellenförmig verlaufende Massagebewegungen, die den Fluss von Lymphe und venösem Blut beschleunigen und die Stoffwechselaktivität erhöhen. Auf diese Weise trägt der Ballancer dazu bei, Ihren gesamten Organismus zu vitalisieren und den Abtransport überschüssiger Substanzen zu erleichtern.

*Die Aussagen zur Wirkung der beschriebenen Behandlung und den geschilderten Zusammenhängen werden in der Schulmedizin aufgrund fehlender medizinischer Placebo-kontrollierter Studien nicht anerkannt. In Deutschland, Österreich und der Schweiz werden im Jahr ca. 660.000 Behandlungen durchgeführt. Dies ersetzt aber keinen ausreichenden wissenschaftlichen Nachweis in der Schulmedizin. Auf der Grundlage dieser Information sollte jeder Kunde, Patient und Therapeut selbst eigenverantwortlich entscheiden, ob er dennoch diese Anwendungsoption für sich ausprobieren möchte.

kostenlose
Probe-
behandlung
buchen



- CELLULITE-PROGRAMM*
- FETTPÖLSTERCHEN REDUZIEREN*
- STOFFWECHSEL ANREGEN*
- EINFACH WOHLFÜHLEN*



Ihre Nagel-Spezialistin
in MARKT SCHWABEN!

**Fachstudio
Catherine**

**25
Jahre**

**Nagel- und Fußpflegestudio
Barbara Krechel**

Ihr BALLANCER®-Vital-Coach

BALLANCER®-Lymphmassage: Stoffwechsel anregen, Fettpolster reduzieren, weniger Cellulite

Außerdem bieten wir für Ihr Wohlbefinden
Wimpernverlängerung und Verdichtung

Hans-Watzlik-Weg 20, Markt Schwaben
Telefon 0 81 21 - 7 60 61 06
www.nagelstudio-marktschwaben.de &

Hier City-
Gutscheine
einlösen!

Unternehmen & Leben



Natalie Rößl

» Es macht Spaß,
mein Können und
mein Herzblut
für den Ort
einzusetzen.



Ehrenamt verbindet

Mit Langeweile haben Selbstständige für gewöhnlich nicht zu kämpfen. Vielmehr scheinen die Tage zu wenige Stunden zu haben. Trotzdem engagieren sich viele Unternehmer zusätzlich in einem Ehrenamt. Warum sie in ihrer Freizeit gesellschaftliche Verantwortung übernimmt, verrät die Inhaberin des Blumenladens Frick, Natalie Röbl.

In ihrem Floristikgeschäft am Marktplatz bietet sie von Schnittblumen über Topfpflanzen bis hin zu liebevoll gestalteten Dekorationen alles an, was das Herz von Blumenliebhabern höherschlagen lässt.

Für bunte Farbtupfer in Markt Schwaben sorgt sie parallel mit dem Verschönerungsverein, wo sie sich bereits seit 2010 ehrenamtlich engagiert. Aktuell kümmert sich Natalie Röbl dort als Kassier um die Finanzen des Vereins. „Allerdings bleibt es natürlich nicht bei der reinen Ausübung des Amts. Wenn man in der Vorstandschaft aktiv ist, sollte man sich auch bei den Vereinsaktivitäten engagieren“, so Röbl.

Für den Verein ist die gelernte Floristin ein Glücksgriff, denn durch ihre selbstständige Tätigkeit weiß die 54-Jährige genau, worauf es bei den Aufgaben des Kassiers ankommt. Doch auch ihr Fachwissen in Sachen Blumenschmuck kann sie optimal einbringen. „Es macht Spaß, mein Können und mein Herzblut auch für den Ort Markt Schwaben einzusetzen. Ich sehe das nicht nur als Engagement für den Verein, sondern als etwas, das wir für die Gemeinde tun“, erklärt die Unternehmerin.

So zielt jährlich eine mühevoll gestaltete Osterkrone den Brunnen in Markt Schwaben. Auch für die Hasenfamilie, die in der Osterzeit bewundert werden kann, sind Jahr für Jahr neue Ideen gefragt. Für Farbtupfer sorgt der Verschönerungsverein unter anderem mit der Bepflanzung um den Brunnen und den Schalen an Kirche und Brunnen.

Engagiert ist Natalie Röbl zusätzlich beim Veteranenverein. Auch dort kümmert sie sich um die sorgfältige Führung der Vereinskasse und sorgt gerne für geschmackvolle Deko bei Vereinsveranstaltungen. „Natürlich freuen sich die Leute,



Die Inhaberin des Floristikgeschäfts Frick am Marktplatz Natalie Röbl liebt es, ihre Leidenschaft für Markt Schwaben einzubringen.

wenn es bei Festen und Versammlungen einfach etwas netter aussieht“, weiß sie.

Engagement gibt zurück und eröffnet Chancen

Für sie wiegt das positive Erlebnis höher als der Zeitaufwand, den die Ehrenämter zwingendermaßen mit sich bringen. „Ich sehe das mehr als Engagement für den Ort und beim Veteranenverein auch für den Frieden“.

Gleichzeitig könne das Ehrenamt insbesondere für neue Unternehmer, die beispielsweise gerade ein Geschäft in Markt Schwaben eröffnet haben, von Vorteil sein. „Natürlich muss man als Neustarter in einer Gemeinde präsent sein und bekannt werden. Man muss mit den Leuten ins Gespräch kommen. Dafür bietet sich ein Ehrenamt an.“ Röbl weiß aus Erfahrung: „Die Leute haben einen Präsenter im Kopf, es kommt gut an und man kommt leichter ins Gespräch.“

Klar sei auch, dass Vereinsarbeit Zeit und Liebe erfordert. Es sei also immer Abwägungssache, ob und in welches Ehrenamt man seine Zeit investieren kann und möchte. Die Geschäftsinhaberin sieht das Engagement jedoch klar als Chance.

JA

Hier City-Gutscheine einlösen!

ELKE HUBERT RECHTSANWÄLTIN MARKT SCHWABEN

RECHTSANWÄLTIN UND FACHANWÄLTIN FÜR FAMILIENRECHT

ICH BERATE UND VERTRETE SIE ZU FOLGENDEN THEMEN:

- Familienrecht
- Vermögensauseinandersetzung
- Erbrecht
- Schenkungen/Übertragungen

HERZOG-LUDWIG-STR. 9 • 85570 MARKT SCHWABEN
Sekretariat 0 81 21/93 03-0 • RAin Elke Hubert 0 81 21/93 03-13
kanzlei@markt-recht.de • www.markt-recht.de

pustablume Kindermoden
Spielwaren

Marktplatz 26,
T.08121-46982
geöffnet:

Montag bis Freitag
9:00-12:30 u. 15:00-18:00
Samstag 9:00-13:00 Uhr
pustablume.marktschwaben@gmail.com

Ein Besuch
bei uns lohnt
sich immer

Gute-Laune-Gesang verbindet Good News feiert Jubiläum

Mit ihrem Gesang bringen sie Freude, Energie und Lebensfreude in den Alltag der Menschen. Nunmehr seit 25 Jahren ist der Gospelchor „Good News“ um Chorleiterin Christiane Iwainski Anlaufstelle für diejenigen, die Freude an schwungvoller Gute-Laune-Musik haben. Damals sei es der klare Anspruch gewesen, einen Chor zu gründen, „der nicht nur Musik macht, sondern die Herzen

Engagement von Chorleitung und Singenden bereits Anfang des Jahres im Rahmen des ökumenischen Neujahrsempfangs. Eine Chorsängerin der ersten Stunde ist **Michaela Klemens**. Seit der ersten Chorprobe im Jahr 2000 singt sie begeistert im Sopran. „Das Singen von Gospel-Musik ist für mich eine große Freude und wenn wir mit unserer Musik in Gottesdiensten und anderen Veranstaltungen Gott loben und



25 Jahre **Gospelchor Good News**

bewegt“, wie sich Christiane Iwainski erinnert. Schnell war die Idee geboren, einen Gospelchor ins Leben zu rufen – mit den kraftvollen Melodien und mitreißenden Rhythmen, die die Gospelmusik auszeichnen. In Markt Schwaben hatte man damit einen Nerv getroffen. Mehr als 70 Interessenten wollten mit ihrer Stimme Teil des neuen Chors sein. Erstmals fand man sich in der Situation wieder, die besten Sänger casten zu müssen.

Bis heute steht der Gospelchor in Markt Schwaben und Poing für Lebendigkeit und Freude, die die Mitglieder durch ihren Gesang vermitteln. Wöchentlich investieren sie ihre Freizeit in die Chorproben, um ihre Zuhörer bei Gottesdiensten, Straßenfesten, Konzerten und anderen Veranstaltungen mit ihrem Gesang zu begeistern. Traditionelle Spirituals und Gospels machen dabei einen Großteil des Repertoires aus. Doch auch vielfältige zeitgenössische Werke werden gerne einstudiert. Gewürdigt wurde das langjährige

damit Menschen erreichen und erfreuen können, ist dies ein ganz wundervolles Gefühl“, sagt sie. Gemeinsame Chorreisen hätten die Gemeinschaft gestärkt und über die Jahre dazu beigetragen, „dass wir uns heute über eine warmherzige Atmosphäre freuen dürfen – wo jederzeit auch neue Sängerinnen und Sänger herzlich willkommen sind“, so Klemens. Sie lobt insbesondere die „freundliche, humorvolle und immer kompetente Art und Weise“, in der Kantorin **Christiane Iwainski** den Gospelchor leitet. **JA**



Christuskirche, ev.-luth. Kirchengemeinde Poing



Schrittzähler aufgepasst

10.000 Schritte sind Ihr tägliches Fitness-Ziel? Eine kleine Finanzspritze wäre auch nicht von Nachteil? Dann unterstützen Sie unser Team beim Verteilen dieser Broschüre (3x im Jahr).

Gertrud Eichinger freut sich darauf, Sie kennenzulernen und die Details mit Ihnen besprechen zu können.

P.S. Natürlich können die Magazine auch mit Auto oder Fahrrad verteilt werden.

Tel. 08121-988996 oder journal@unser-markt-schwaben.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt- und Unternehmerrgemeinschaft Markt Schwaben e.V.
info@unser-markt-schwaben.de

Vorstand (V.i.S.d.P.): Sabine Popp, Markt Schwaben

Redaktion: journal@unser-markt-schwaben.de;
Sabine Roseburg, Gertrud Eichinger, Sandra Vogt, Julia Adam

Relaunch: Sabine Knape, Haar

Auflage: 6.500

Druck: Offsetdruck Brummer GmbH
Bahnhofstr. 11, 85570 Markt Schwaben
Das Infojournal „Unser Markt Schwaben“ wird kostenfrei an alle Haushalte im Marktgemeindegebiet Markt Schwaben verteilt.

© 2016-2026

Design für Kommunikation, Finsing

Dieses Journal wurde mit Sorgfalt erstellt. Dessen ungeachtet kann für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Alle Angebote und Preisangaben sind freibleibend und unverbindlich. Die inhaltliche Verantwortung der Texte liegt beim jeweiligen Autor/bei der jeweiligen Autorin. Für Einsendungen von Texten und Fotos muss sicher gestellt sein, dass die Urheberrechte vorhanden sind bzw. eine Einwilligung zur Verwendung vorliegt. Stadt- und Unternehmerrgemeinschaft Markt Schwaben e.V. übernimmt bei Einsendungen keine Haftung für Verstöße gegen das Urheberrecht. Reproduktionen, auch auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion und Quellenangabe gestattet. Hinweise und Anregungen werden gerne für kommende Ausgaben entgegen genommen.



Gäste beim Cyanotypie-Workshop
links: Mariët Goldschmidt ist Glaskünstlerin



Christine Winter, Kräuter-
pädagogin in Ausbildung,
präsentierte das Buffet

Kunst, Musik und Genuss verbinden Kreativität beim Praxisfest erleben

Farben, Musik und kreative Impulse verwandelten im November des vergangenen Jahres die Praxis von Sabine Roseburg und Esther Vanessa Heschl in einen lebendigen Ort der Begegnung. Rund 60 Gäste konnten einen inspirierenden Nachmittag genießen.

Im Zentrum des Festes stand die Künstlerin **Anja Birnkraut**, Initiatorin des Aktivkreises Kunst und Kultur in Markt Schwaben und Gründerin des ART Break 2024. Sie leitete Workshops in Cyanotypie, einem historischen fototechnischen Verfahren aus dem 18. Jahrhundert. Die Gäste gestalteten eigene Bilder und nahmen so ein persönliches Kunstwerk mit nach Hause. Bis November 2026 sind ihre Werke noch in der Praxis zu sehen. www.lichtkisterl.de

Musik und Bewegung sorgten für weitere Höhepunkte: Die jungen Gitarristinnen Ella und Eleonore verzauberten mit klassischen Stücken, während Yogalehrerin und Traumatherapeutin **Esther Vanessa Heschl** Übungen zur Körperwahrnehmung anbot. Für Gaumenfreuden war ebenfalls gesorgt: **Christine Winter**, angehende Kräuterpädagogin, präsentierte ein süßes und herzhaftes Buffet aus Wildkräutern, während Mariët Goldschmidt ihren Schmuck aus handgefertigten aus Glasperlen zum Verkauf anbot.

Sabine Roseburg, Osteopathin und Rol-fing-Faszientherapeutin, organisiert regelmäßig Feste und Vernissagen in ihrer Praxis, um Freundschaft, Kreativität und die schönen Momente des Lebens zu feiern. Das Praxisfest zeigte eindrucksvoll, wie Kunst, Musik und Genuss auf inspirierende Weise miteinander verschmelzen.

Ein Ausblick auf die nächste Ausstellung verspricht weitere kreative Impulse: Dann wird die Künstlerin **Natalie Cusimano** ihre Werke in der Praxis präsentieren. **SR/SV**



Glasschmuck
von Mariët
Goldschmidt



Kreative Ergebnisse des Workshops



Die Veranstalterinnen Esther Vanessa Heschl,
Anja Birnkraut, Sabine Roseburg

Hier City-Gutscheine einlösen!

Schlappis Frauenzimmer

Mode | Taschen | Deko | Schmuck | Geschenke & mehr

Constanze Schlappinger

85570 Markt Schwaben Erdinger Str. 12
Tel: 08121-25 74 219
schlappinger-dvd@online.de



Unserer Mitglieder: Geballte Vielfalt für Sie

Unsere Marktgemeinde bietet eine große Vielfalt an Geschäften und Betrieben, an Handwerken und Dienstleistungen. Nah und verlässlich – das macht Shoppen und Beratung zum wahren Vergnügen. Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen.

Unternehmen & Leben

Markt Schwaben: Die Arbeitswelt steckt voller Möglichkeiten

Vom Ausbildungsplatz bis zur nächsten Karrierestufe wartet eine Vielfalt an Chancen. Wer hier arbeitet, profitiert von kurzen Wegen, starken Netzwerken und echter regionaler Verbundenheit. Persönliche Verbindlichkeit und ein familiäres Miteinander sind in Markt Schwaben gelebter Alltag. Entdecken Sie den Job, der zu Ihnen passt, direkt vor Ihrer Haustür.

A. u. B. Treuhand
Steuerberatungs GmbH
www.aub-treuhand.de

Anwar Mansur Immobilienmakler
anwar@pienzenauer.de

Andrea Kiermaier, Vitalcoach
kiermaier@forever-med.com

Architekturbüro Hache GmbH
www.architekt-hache.de

Auto Amato e.K.
www.autoamato.de

AVIA Station
08121-6039

Bauzentrum Schmitt GmbH
www.bauzentrum-schmitt.de

BAVADO Holding GmbH
www.bavado.com

Blumen Frick
www.blumen-frick.de

Brummer Offsetdruck GmbH
www.brummer-druck.de

BSH Automobile Fürmetz GmbH & Co. KG
www.bsh-automobile.de

Bürogemeinschaft Rechtsanwälte in
Markt Schwaben
Holger Fischer, Elke Hubert
www.markt-recht.de

DEMARTER Inszenierte Kommunikation
www.demharter-kommunikation.de

Der Technik Designer Götze
www.dertechnikdesigner.de

Dünckelmeyer Weine – Weinakademiker
und Rechtsanwältin
weine@duenckelmeyer.de
kanzlei@ra-duenckelmeyer.de

EBC-Computer GmbH
www.ebc-computer.de

Elektronik & Service Lauber UG
Walter Lauber, W.Lauber@es-lauber.de

FahrBar Markt Schwaben
www.fahrbar.info

Foto Daschner – Walter Daschner
Photography, www.foto-daschner.de

FS Physio – Praxis für Physiotherapie &
Osteopathie, www.fsphysio.de

Future Construct Immobilien, Kapital-
anlagen, Finanzdienstleistungen
www.futureconstruct.de

Gerd Virgens Landschaftsbau GmbH
www.virgens.info

Gienger München KG
www.gc-gruppe.de

Heilpraxis Roseburg
www.heilpraxis-roseburg.de

A. u. B. Treuhand
Steuerberatungs GmbH
Ausbildung ab 01.09.2027
• Steuerfachangestellten
Elisabeth Wörndl, Tel. 08121/93080
info@aub-treuhand.de
www.aub-treuhand.de

Auto Amato e.K.
• KFZ-Mechatroniker
wunschtermin@autoamato.de
www.autoamato.de

BAVADO Holding GmbH
• Bürokräfte zur Datenerfassung
• Call Center Telefonzentrale
• Elektriker/Elektroniker
• Fachkraft für Schutz und Sicherheit
in Notruf- und Serviceleitstelle
• Garten- und Landschaftsbauer
• Hausmeister u. handwerkli. Allrounder
• Maler
• Maurer
• Notruf- und Serviceleitstelle
• Reinigungskraft
• Revierfahrer/Interventionsfahrer
für Sicherheitsdienst

- Support Sachbearbeitung
- Technischer Sachbearbeiter
- Vertrieb Alarmempfangsstelle /
Notruf- und Serviceleitstelle für
Norddeutschland
bavado.com/karriere/stellenangebote

Fahrbar Markt Schwaben
• Werkstatt (Teil-/Vollzeit/Stundenbasis)
• Verkauf (Teilzeit/Vollzeit)
• diverse Tätigkeiten (Stundenbasis)
Tel. 08121/76 04 838
info@fahrbar-marktschwaben.de
fahrbar.info

Future Construct AG
• Werkstudent Bereich Bauwesen
Tel. 08121/257400
personal@futureconstruct.de
futureconstruct.de

Gienger München KG
• Operativer Einkauf
• Technischer Innendienst Dachtechnik
• Technischer Außendienst Dachtechnik
• Vertriebsassistent Gebäudetechnik

Hoch 2 Versicherungsmakler OHG
www.hoch2.bayern

HUBSIE – Hygiene und Arbeitsschutz
www.hubsie.de

INJOY Markt Schwaben
www.injoy-markt-schwaben.de

Jechiu Petru Transporte e.K.
jechiupetru@gmail.com

Kalhofer – Folien und Verpackungen
www.kalhofer.de

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg, www.kskmse.de

KUMS Kommunalunternehmen Markt Schwaben AÖR
www.kums-markt-schwaben.de

Marktgemeinde Markt Schwaben
www.markt-schwaben.de

Mit Herz zum Hund - Vanessa Klein
www.mit-herz-zum-hund.de

Münchner Bank eG
www.muenchner-bank.de

Nagelstudio Krechel
www.nagelstudio-marktschwaben.de

Ofenhaus Scheuerecker
www.ofenhaus-scheuerecker.de

Optik Gahbauer
www.optik-gahbauer.de

Patricia Speicher, Dr. Klein Privatkunden AG
www.drklein.de

Pektas Methap –Mathecolleg

Privatbrauerei Schweiger GmbH
www.schweiger-bier.de

Pustebume Kindermode u. Spielwaren
fb > Pustebume.Adlberger.Heinz

Reiseland powered by rt reisen
www.rt-reisen.de

Sabine Popp Friseure
www.sp-friseure.de

Safelog GmbH
www.safelog.de

Schlappis Frauenzimmer
Tel. 08121/ 2574219

SCHLAPPINGER
Immobilien & Finanzierungen
www.schlappinger-immobilien.de

Schmitt-Beton GmbH & Co. KG
www.schmitt-beton.de

Schnitzelgaudi
www.schnitzelgaudi.de

Schreibwaren Schiegl
www.schreibwaren-schiegl.de

Schweiger Brauhaus
www.schweiger-brauhaus.de

Sport Kipfelsberger GmbH
www.kipfelsberger.de

sportsisters
marktschwaben@sportsisters.de
www.sportsisters.de

Steuerring, Andreas Maspohl
www.steuerring.de/maspohl

Taxi- & Chauffeurservice Niklas GbR
www.taxi-marktschwaben.de

TOWASAN Karate Schule Markt Schw.
www.karate-markt-schwaben.de

Wäsche am Marktplatz
www.dessous-markt-schwaben.de

Weindl Landtechnik
www.landtechnik-weindl.de

Wohnwerk in der Natur GmbH
Renovieren und gestalten
www.rupprich-wohnwerk.de

X³ Architekten GmbH
www.x3architekten.de

Hier City-
Gutscheine
einlösen!

Ausbildung ab 01.08.2026

- Fachkraft für Lagerlogistik
- Fachlagerist
- Kauffrau/Kaufmann für Spedition- u. Logistikleistungen

Ausbildung ab 01.09.2026

- Abiturientenprogramm 2026: Ausbildung & Handelsfachwirt
- Kauffrau/Kaufmann im Groß- u. Außenhandelsmanagement im Einzelhandel ABEX bzw. ELEMENTS *gc-gruppe.de*

Kalhofer Folien- und Verpackungsgesellschaft mbH

- Produktion
kalhofer.de/jobs

Markt Markt Schwaben

- Sachbearbeitenden Steuer u. Gebühren *Frau Raab, Tel. 08121/418 140*
- Sachbearbeiter/in Personalwesen *Frau Pregler, Tel. 08121/418 125*
- Vorstand des Kommunalunternehmens Markt Schwaben AÖR
Verwaltungsratsvorsitzende Dahms, Tel. 08121/418 120

- Sachbearbeitende Straßen- u. Tiefbau *Herr Nowakovic, Tel. 08121/418 193*
- Gärtner/in Garten- u. Landschaftsbau *Herr Stiegler, Tel. 08121/418 311*
personal@markt-schwaben.de

Ausbildung ab 01.09.2026

- Verwaltungsfachangestellter
- Praktika und FSJ**
- Praktika für Schüler, Sonstige
- FOS-Praktika
- Freiwilliges Soziales Jahr
markt-schwaben.de/karriere

Privatbrauerei Schweiger GmbH & Co. KG

- Staplerfahrer und Kommissionierer
- Ausbildung**
- Fachkraft für Lagerlogistik
schweiger-bier.de/karriere

Schmitt-Beton GmbH & Co. KG

- Maschinist für Anlagen und Fahrzeuge
- Betonpumpenfahrer
- Betonmischerfahrer
Tel. 08121/919080
info@schmitt-beton.de, schmitt-beton.de

Schweiger Brauhaus

- Köche zur Festanstellung
- Kochhilfen zur Festanstellung
- Aushilfen in der Küche
schweiger-brauhaus.de

TOWASAN GmbH

- Kinderbetreuung (Minijob)
- Kinderbetreuung (Teilzeit/Ferienjob)
- Standortleitung

Duales Studium

- Fitnessökonomie & Fitnesswissenschaft

Ausbildung

- Dialogkaufleute
- Sport- und Fitnesskaufleute
towasan-karriere.de

Max Weindl Landtechnik

- Landmaschinen-Mechaniker
- Baumaschinen-Mechaniker
- Mechatroniker
Tel. 0175 222 92 40
k.reckardt@weindl-landtechnik.de
landtechnik-weindl.de

Angebote nach eigener Recherche – ohne Gewähr. Jobgesuche m/w/d



MEHR ALS EIN SPORT
Wir machen Kids erfolgreich, stark & sicher!

TOWASAN
KARATE SCHULE MARKT SCHWABEN

Karate für Kinder von 3 - 5 Jahren
einen Monat gratis trainieren
Karateanzug geschenkt

Hier City-Gutscheine einlösen!

WhatsApp oder Anruf:
089 4315508



www.kinder-lieben-karate.de

Das Lil' Dragons Programm bei TOWASAN bringt Vorschulkindern mehr als nur Karate – es legt das Fundament für Konzentration, Selbstvertrauen und Stärke.

Wer zum ersten Mal eine Lil' Dragons-Karateinheit bei TOWASAN in Markt Schwaben beobachtet, erlebt etwas Ungewöhnliches: Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren, die mit leuchtenden Augen Karatetechniken üben, Anweisungen folgen und sich gegenseitig anfeuern. Kein Chaos – sondern Konzentration. Kein Druck – sondern echter Ehrgeiz.

Das Lil' Dragons Programm wurde speziell für die jüngsten Karateschüler entwickelt und ist heute eines der Kernelemente der TOWASAN Karate Schule in Markt Schwaben. Es kombiniert altersgerechte Karatebewegungen mit klar strukturierten Werten: Respekt, Selbstdisziplin und Ausdauer. Nicht als Regeln, die man einpaukt – sondern als Erfahrungen, die im Training täglich gelebt werden.

Was Kinder im Karateunterricht wirklich lernen

Im Vordergrund steht nicht das Karate als Kampfkunst, sondern die ganzheitliche Entwicklung des Kindes. Koordination, Körpergefühl und Konzentrationsfähigkeit werden spielerisch durch Karatetechniken und -übungen gefördert – Fähigkeiten,

die gerade beim Schuleinstieg entscheidend sind. Kinder lernen, Aufgaben zu Ende zu bringen, in Gruppen zu agieren und mit kleinen Misserfolgen konstruktiv umzugehen. Das schafft eine innere Stabilität, die weit über den Trainingsraum hinauswirkt. Tobias Warzel, Gründer und Geschäftsführer von TOWASAN, bringt es auf den Punkt: „Was mich am meisten antreibt, ist die Entwicklung jedes einzelnen Kindes. Wenn ich sehe, wie aus einem unsicheren Vorschulkind ein selbstbewusstes, fokussiertes Kind wird – das ist das Schönste überhaupt.“

Ein Programm, das Eltern und Kinder begeistert

Seit der Eröffnung des Markt Schwabener Standorts 2014 ist das Lil' Dragons Programm konstant gefragt. Eltern schätzen die professionelle Betreuung in kleinen Gruppen, den klaren Stundenaufbau und die spürbare Wirkung auf das Verhalten ihrer Kinder – auch zu Hause. Die Kombination aus sportlicher Förderung und charakterlicher Bildung trifft einen Nerv, den viele Eltern heute bewusst suchen.

Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich.

TOWASAN Karate Schule Markt Schwaben | Tel. 089 4315508 | www.kinder-lieben-karate.de