

Kostenfrei durch die Deutsche Post an alle Haushalte mit Tagespost sowie durch Auslegen in diversen Geschäften
in den Gemeinden Garching, Ismaning und Unterföhring.

REGIONAL *Journal*

2. Ausgabe • November / Dezember 2025

GARCHING - ISMANING - UNTERFÖHRING





NEUBAU
von 26 traumhaften
Eigentumswohnungen
in der Schloßstrasse 13,
Ismaning



Baubeginn Sommer 2025,
Fertigstellung Frühjahr 2027



1-, 2-, 3- und 4 Zimmer Wohnungen
noch verfügbar!

Jetzt Beratungstermin direkt am Grundstück vereinbaren!

📞 0160 / 875 68 67

✉ info@immoclass.eu

🌐 www.immoclass.eu

🏠 ImmoClass GmbH
Stadtplatz 10
84453 Mühldorf

Regionale Ansprechpartner – nur einen Wimpernschlag entfernt

Immo Class GmbH	Seite 2
Dionysos	Seite 5
Rudolf-Steiner Schule	Seite 7
SPD Unterföhring	Seite 9
Zahnarztpraxis Dr. Hänsgen	Seite 11
Kreissparkasse M-S-E	Seite 13
Stadt Garching	Seite 14
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.	Seite 15
Caritas Palliativ Versorgung	Seite 16

Ihre Werbung mitten ins Wohnzimmer der Leser!
WARTEN SIE NOCH ODER WERBEN SIE SCHON?

Kontaktieren Sie uns
 Telefon: 0 81 61 / 7 87 14 22
 E-Mail: info@reba-verlag.de

REGIONAL *Journal*
 Garching – Ismaning – Unterföhring

Sie brauchen Hilfe?

NOTRUF

Feuerwehr/
 Rettungsdienst **112**

Polizei **110**

Ärztlicher
 Bereitschaftsdienst **116 117**

Apothekennotdienst-Hotline
 Tel. 0800 / 0022833
www.aponet.de

**Zahnärztlicher Bereitschafts-
 dienst am Wochenende:**
www.notdienst-zahn.de

Hotline bei Verbrennungen
 Tel. 040 / 28822998

Giftnotruf München
 Klinikum Rechts der Isar
 Ismaninger Str. 22, 81675 München
 Tel. 089 / 19240

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 4



CHRISTKINDLMARKT 6



Ismaninger
 Christkindlmarkt
 5. bis 7. Dezember 2025

BASEBALL GARCHING 8



VOLKSTANZ 13



FSD-Jahreshauptversammlung 2025

Mehr als 50 Teilnehmer nahmen an der FSD-JHV 2025 teil. Nach Begrüßung der Anwesenden durch die 1. Vorsitzende Edith Michal führte Moderator Dr. Günther Ernstberger durch die Tagesordnung der JHV. Die anwesenden Mitglieder gedachten gleich zu Anfang der verstorbenen Mitglieder, die namentlich verlesen wurden. Anschließend gab 1. Vorsitzende Edith Michal in ihrem Bericht umfangreiche Informationen über die Arbeit des FSD in 21 Arbeitskreisen und erläuterte die Planungen für die zukünftigen Aktivitäten des FSD. Der Verein zählt rund 660 Mitglieder. Insgesamt engagieren sich 166 Personen im FSD ehrenamtlich.



Der in der JHV 2025 neu gewählte Vorstand des FSD. Im Bild fehlt die 2. Vorsitzende Petra Krämer-Moschous. (vorne von links): Dr. Günther Ernstberger (Revisor), Sylvia Hammes-Müller (Revisorin), Edith Michal (1. Vorsitzende), Peggy Gau (1. Kassierin) (hinten von links): Oliver Angermüller (2. Schriftführer), Gertrud Mörike (1. Schriftführerin), Sylvia Heinzl (3. Vorsitzende), Hans-Jürgen Michal (2. Kassier)

Die 1. Vorsitzende bedankte sich bei BGM Kemmelmeyer und bei der Gemeinde für die Förderung und Unterstützung des Fördervereins sowie bei Nachbarschaftshilfe, Seniorenzentrum,

Seniorenbeirat, Familienhaus und beim Ambulanten Pflgeteam Gruber & Wagner für die hervorragende Zusammenarbeit. Edith Michal bedankte sich auch herzlich bei ihrem langjährigen Vorstandsteam, bei den Mitgliedern, bei allen treuen Helferinnen und Helfern sowie bei allen Freunden und langjährigen Unterstützern des FSD.

Danach richtete Erster Bürgermeister Andreas Kemmelmeyer, einer der größten Unterstützer des FSD seit Anbeginn, das Wort an die Anwesenden. BGM Kemmelmeyer bedankte sich für das kontinuierliche Engagement und für die vielen Aktivitäten des FSD, die den Bürgerinnen und Bürgern in der Gemeinde zugutekommen. Er bedankte sich bei Edith Michal als 1. Vorsitzende des FSD, beim FSD-Vorstand sowie bei den Ehrenamtlichen und den Vereinsmitgliedern. Auch MdL Nikolaus Kraus, ein weiterer langfristiger Unterstützer des FSD, bedankte sich beim FSD für das geleistete Ehrenamt und bezeichnete diese Arbeit als Garant für das Funktionieren von Gemeinde und Gesellschaft.

Nach dem Kassenbericht und dem Bericht der Revisoren folgte die einstimmige Entlastung des Vorstands und die einstimmige Neuwahl des Vorstands:

1. Vorsitzende Edith Michal
2. Vorsitzende Petra Krämer-Moschous
3. Vorsitzende Sylvia Heinzl
1. Schriftführerin Gertrud Mörike
2. Schriftführer Oliver Angermüller (NEU)
1. Kassier Peggy Gau
2. Kassier Hans-Jürgen Michal
- Revisorin Sylvia Hammes-Müller
- Revisor Dr. Günther Ernstberger

In weniger als zwei Stunden waren alle Tagesordnungspunkte abgearbeitet und Moderator Ernstberger beendete eine erfolgreiche JHV 2025.

Text: Gertrud Mörike

Kunst Community

Der Verein hat sich der Förderung der Kunst verschrieben, insbesondere der bildenden Kunst, in Unterföhring, und das durch vielfältige kulturelle und künstlerische Projekte. Kunst und Kultur in Unterföhring sollen nicht nur sichtbar gemacht, sondern auch dauerhaft gesichert werden. Die KUNST COMMUNITY. UFG n.e.V. ist eine Plattform für bildende Künstler, die kreative Menschen unabhängig von Alter und Herkunft, mit und ohne Beeinträchtigung zusammenbringt. Neben Ausstellungen bieten wir regelmäßigen Austausch, Mitmach-Aktionen und Kurse an.

Für alle, die ihre künstlerischen Fähigkeiten ausbauen oder einfach mal etwas



Neues ausprobieren möchten, haben wir ein spannendes Programm zusammengestellt: Termine und Infos findet ihr unter: <https://kunstcommunityufg.de>.

Ein Herzensprojekt: „Der Kreative Anker“

Wir freuen uns sehr, unser neues soziales Projekt vorzustellen: „Der Kreative Anker“ – eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die mit Depressionen leben.

Wir sind fest davon überzeugt, dass Kreativität eine starke Heilkraft besitzt und dass kreatives Schaffen einen Weg fin-

den kann, Gefühle auszudrücken, wenn Worte fehlen. Egal, ob du gerne malst, schreibst oder strickst – bring einfach dein Hobby mit. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, im geschützten Raum der Gemeinschaft wieder Mut und Lebensfreude zu finden. Wir bieten dir einen Ort zum Reden, Zuhören und einfach nur Sein. Die Gruppe wurde von Mike ins Leben gerufen und wird auch von Mike geleitet.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich unter <https://www.derkreativeanker.de> über Termine und das Konzept zu informieren. Der Kreative Anker ist ein Ort, an dem sich Betroffene austauschen und durch die Kraft der Kunst einen neuen Halt finden können.

Text: Mike Resch, 2. Vorsitzender



HERZLICH WILLKOMMEN IM RESTAURANT DIONYSOS

Am Sportpark Ismaning

– Griechische Gastfreundschaft seit 2001 –



FROHES FEST
UND EINEN
GUTEN RUTSCH
INS NEUE JAHR

Seit über 20 Jahren ist unser Familienrestaurant ein Ort, an dem sich Freunde, Familien und Gäste aus nah und fern zuhause fühlen.

Wir sagen ein großes Dankeschön für all die Jahre, in denen Sie uns begleitet und unterstützt haben!

Vielleicht waren Sie schon oft bei uns – vielleicht auch noch nie. Dann ist jetzt die beste Gelegenheit, unsere hausgemachten griechischen Spezialitäten zu probieren und ein Stück Griechenland zu erleben.

Ob Geburtstagsfeier, Weihnachtsessen mit der Firma oder private Feste im kleinen Kreis – wir bereiten für Sie köstliche Buffets und festliche Menüs vor, die Ihr Zusammensein unvergesslich machen.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf bekannte Gesichter genauso wie auf neue Gäste, die Teil unserer großen „Restaurantfamilie“ werden möchten.

Grünfleckstraße 1 • 85737 Ismaning • 089 / 99637844
www.dionysos-ismaning.de



FRM II/HEINZ MAIER-LEIBNITZ ZENTRUM

Ausgezeichnete Forschung an frustrierten Magneten

Die Physikerin Dr. Leonie Heinze wurde mit dem Heinrich-Büssing-Preis ausgezeichnet. Der mit 10.000 Euro dotierte Preis würdigt ihre Doktorarbeit über frustrierte Magnete, die mit ihren ungewöhnlichen Zuständen in der Festkörperphysik großes Interesse wecken

Was Materialien frustriert

In ihrer Promotion an der TU Braunschweig untersuchte die aktuell in Garching lebende Wissenschaftlerin Mineralien als Modellsysteme für frustrierte Magnete und leistete damit einen herausragenden Beitrag zum Quantenmagnetismus. „So wie sich drei Personen nicht alle gleichzeitig direkt gegenüber sitzen können, können sich auch drei auf einem Dreieck angeordnete Elektronenspins nicht alle gleichzeitig antiparallel zueinander ausrichten, auch wenn dies die Kopplungen zwischen den Spins eigentlich diktieren.“ Diese Konkurrenz „frustriert“ magnetische Materialien und führt zu neuartigen Zuständen. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit war das seltene Mineral Linarit, das sie bei Temperaturen nahe dem absoluten Nullpunkt erforschte, um Quantenphänomene sichtbar zu machen.

Ein Puzzle aus Experimenten

Heinze ist am Forschungszentrum Jülich angestellt und forscht am Heinz Maier-Leibnitz Zentrum (MLZ) in Garching – der Forschungskooperation am FRM II – weiter an magnetischen Materialien. „Besonders schön finde ich, wie man den Magnetismus eines Materials wie bei einem Puzzle durch viele Experimente besser versteht. Die Neutronenstreuung ist mir dabei sehr ans Herz gewachsen“, sagt Heinze.

Text: Laura Richter, FRM II



Dr. Leonie Heinze forscht am MLZ am polarisierten Neutronendiffraktometer POLI weiter an frustrierten magnetischen Materialien.



Liebevoll geschmückte Marktbuden, goldener Lichterschein an den Bäumen, fröhliche Weihnachtsklänge und der verlockende Duft kulinarischer Köstlichkeiten erfüllen den Hain und laden zu einem Bummel über den Ismaninger Christkindlmarkt ein.

Folgende Höhepunkte hält das Veranstaltungsprogramm für Sie bereit:

Freitag, 5. Dezember	17 Uhr	Traditionelle Eröffnung durch das Blasorchester Ismaning mit weihnachtlichen Klängen: Im Anschluss begrüßt Bürgermeister Dr. Alexander Greulich die Gäste und übergibt an den Nikolaus.
	ab 18 Uhr	Musikgruppe der Realschule Ismaning, die Bläsergruppe der Musikschule und das Blasorchester Ismaning spielen.
Samstag, 6. Dezember	14:30 Uhr	Start des Marktgeschehens
	15 Uhr	Auftritt des Kinderchors des Pfarrkindergartens St.-Johann-Baptist.
	16 Uhr	Bühnenprogramm der Kinder des Kindergartens Geroldstraße.
	16 – 19 Uhr	Puppenspiel des Ismaninger Bauerntheaters: Kasperl und seine Freunde entführen das Publikum in eine ganz besondere Weihnachtswelt.
	17 Uhr	Kinder der Grundschule am Kirchplatz präsentieren ihr Können
	ab 19 Uhr	Musikalischer Ausklang des Abends durch das Blasorchester Ismaning
Sonntag, 7. Dezember	14 – 17 Uhr	Puppenspiel des Ismaninger Bauerntheaters.
	15:30 Uhr	Musikalische Umrahmung durch den Kinderchor der Waldorfschule.
	16:30 Uhr	Ismaninger Blechbläser Ensemble mit jazzigen Klängen.
	17:15 Uhr	Festliches Adventssingen des Männergesangsvereins Ismaning in der Katholischen Kirche schließt das Programm.

Text: Gemeinde Ismaning

ENTDECKEN, ERLEBEN, ENTSCHIEDEN

Informationsveranstaltung an der Waldorfschule Ismaning



Individuelle Förderung und ganzheitliche Bildung – wer sich das für sein Kind wünscht, sollte sich den 16. und 17. Januar 2026 vormerken.

An diesen Tagen öffnet die Waldorfschule Ismaning ihre Türen für eine kostenlose Informationsveranstaltung. Lehrkräfte, Verwaltung, Eltern sowie Ehemalige geben Einblicke in das pädagogische Konzept und den Alltag an der Schule und beantworten alle Fragen rund um das Schulleben.

Der Abendvortrag mit zur Waldorfpädagogik am 16. Januar 2026 bietet ab 19 Uhr die theoretischen Grundlagen für den

Infotag am 17. Januar von 10 bis 16 Uhr. Die Teilnahme an beiden Veranstaltungen ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist nur für die Kinderbetreuung (für Kinder ab 4 Jahren) erforderlich. Für das leibliche Wohl am Samstag ist bestens gesorgt.

Vortrag zur Pädagogik und Infotag zum Schulalltag

Das Infowochenende ist zweigeteilt: An den etwa zweistündigen pädagogischen Vortrag am Freitagabend schließt sich ein Informationstag am Samstag an. Am Samstagvormittag lernen interessierte Eltern die wichtigsten organisatorischen und finanziellen Aspekte der Freien

Waldorfschule Ismaning im Detail kennen und erfahren mehr über das Konzept der Offenen Ganztagschule. Mittags besteht die Möglichkeit zu Schulführungen. Am Nachmittag können die Eltern bei Unterrichtsbeispielen in verschiedene Fächer in unterschiedlichen Jahrgangsstufen hineinschnuppern. Ehemalige Schülerinnen und Schüler beantworten Fragen zu ihren Erfahrungen an der Schule.

Anmeldung nur für Kinderbetreuung am Samstag. Das Infowochenende richtet sich an Eltern. Am Infotag am Samstag wird eine kostenlose Kinderbetreuung für windelfreie Kinder ab 4 Jahren angeboten. Hierfür müssen die Kinder per E-Mail an buero@waldorf-ism.de bis 12. Januar 2026 unter Angabe der Kontaktdaten der Eltern sowie Name und Alter des Kindes angemeldet werden.

Veranstaltungsort: Rudolf-Steiner-Schule Ismaning, Dorfstr. 77, 85737 Ismaning. Die Schule bittet um Beachtung der ausgewiesenen Parkverbote.

Text und Fotos: Karin Hoyle

SCHACHCLUB ISMANING E.V.

Erfolgreicher Saisonstart



Mit dem Herbst beginnt im Schachsport traditionell die Zeit der Langpartien – und wer einmal unter Turnierbedingungen gespielt hat, weiß: Schach ist Sport. Konzentration über bis zu fünf Stunden ist keine Seltenheit!

In der Münchner **Mannschaftsmeisterschaft 2025/2026** ist der Schachclub Ismaning mit zwei Teams vertreten:

- Die **1. Mannschaft** spielt in der **B-Klasse 1**.
- Die **2. Mannschaft** tritt in der **C-Klasse 1** an.

Beide Teams tragen ihre Heimspiele **freitags ab 19:30 Uhr** im **Hillebrandhof – Haus der Senioren (Clubraum)** aus. Und beide sind mit starken Leistungen in die Saison gestartet:

- Die **1. Mannschaft** erkämpfte ein respektables Unentschieden gegen die favorisierte **3. Mannschaft des SC Roter Turm Altstadt**.
- Die **2. Mannschaft** überzeugte mit einem **4:2-Sieg** gegen die **10. Mannschaft des FC Bayern München**.

Besonders erfreulich: Der Nachwuchs zeigt beeindruckende Leistungen! **Julian Strauß (19)** holte an Brett 1 der ersten Mannschaft einen wichtigen Punkt, und **Elez Nuredini (16)** feierte an Brett 6 der zweiten Mannschaft seinen ersten Sieg – in seiner allerersten Langpartie unter Turnierbedingungen! Im Oktober startete die **Ismaninger Einzelmeisterschaft 2026**. Zwölf Teilnehmer messen sich dienstags ab 19:30 Uhr im Hillebrandhof. **Zuschauer sind bei beiden Wettbewerben herzlich willkommen!** Alle Termine und Ergebnisse finden Sie unter: www.schachclub-ismaning.de.

Text: Wolfgang Meier



Rudolf-Steiner-Schule Ismaning
Freie Waldorfschule eG

Die **Waldorfschule Ismaning** lädt Sie herzlich ein zum **INFO-WOCHENENDE**

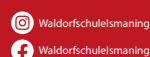
KINDERBETREUUNG
für Kinder **ab 4 Jahren** | Anmeldung bis 12.01.2026 unter buero@waldorf-ism.de

FREITAG 16.01.2026
19:00 – ca. 21:00 Uhr
Vortrag: Einführung in die Waldorfpädagogik

SAMSTAG 17.01.2026
9:45 – ca. 16:00 Uhr
Schulleben | Finanzen | Gesprächsforum mit Lehrerinnen und Lehrern, ehemaligen Schülerinnen und Schülern | **Unterrichtsbeispiele aus verschiedenen Fächern für Eltern** | **Infos für Quereinsteiger in alle Klassen**

Für das leibliche Wohl ist an diesem Tag gesorgt.

Rudolf-Steiner-Schule Ismaning
Freie Waldorfschule eG
Dorfstraße 77, 85737 Ismaning
E-Mail: buero@waldorf-ism.de
Telefon: +49 89 923 55 99-0



www.waldorfschule-ismaning.de





Möglichkeit, den amerikanischen Nationalsport Baseball hautnah zu erleben. Heute zählt unser Verein über 150 Mitglieder und ist eine feste Größe im Garchinger Sportleben.

Kinder können bereits ab 6 Jahren in unseren Schüler- und Jugendteams starten. Im Erwachsenenbereich spielt unsere 1. Mannschaft in der 2. Baseball-Bundesliga und bietet ambitionierten Spielern Baseball auf hohem Niveau. In der 2. Mannschaft (Landesliga) stehen Spaß und Weiterentwicklung im Vordergrund – hier machen erwachsene Einsteiger ihre ersten Schritte auf dem Baseballfeld. Für alle, die den Sport in geselliger Atmosphäre ausprobieren möchten, gibt es unser BBQ-Softball-Team – eine Freizeitmannschaft, bei der Gemeinschaft und Spaß im Mittelpunkt stehen.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich, ganz ohne Vorwissen oder eigene Ausrüstung. Handschuhe, Schläger und Helme stellen wir – benötigt wird nur sportgerechte Kleidung und Lust, etwas Neues

GARCHING ATOMICS E.V.

Baseball in Garching seit 1994

Seit über 30 Jahren bietet der Baseballverein Garching Atomics e.V. Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die

auszuprobieren. Im Winter trainieren wir in der Turnhalle des Werner-Heisenberg-Gymnasiums, ab dem Frühjahr auf unserem Baseballplatz an der Schleißheimer Str. 40, 85748 Garching (Nähe Garchinger See).

Infos & Anmeldung zum Probetraining: www.garching-atomics.de/trainingszeiten oder per E-Mail an: mail@garching-atomics.de.

Text und Foto: Leon Jäkel



Foto: Antoniya Stefanova

Mit Herz und Pfote dabei

Seit unserer Gründung setzen wir uns mit Herzblut dafür ein, eine unterstützende und freundliche Gemeinschaft für Hundefreunde zu schaffen. Unser Verein bietet Hundebesitzern aller Alters- und Erfahrungsstufen eine Plattform zum Austausch, Lernen und gemeinsamen Erleben.

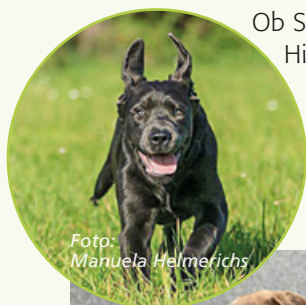


Foto: Manuela Helmerichs



Foto: Natalie Seitz

Ob Social Walk, Themen-Spaziergang, Erste-Hilfe-Kurs oder Vortrag – bei uns steht das harmonische Miteinander von Mensch und Hund im Mittelpunkt. Wir fördern Wissen, Verständnis und Rücksicht im Alltag und möchten zeigen, dass verantwortungsvolle Hundehaltung Freude und Verbindung schafft.

Neben unseren Spaziergängen und Trainings engagieren wir uns auch sozial: durch Futterspendenaktionen, Gassipatenschaften oder Unterstützung im Notfall.

Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen! Wer Lust hat, mitzumachen findet aktuelle Termine, Fotos und Informationen auf www.hundeverein.org.

Text: Paola Kornemann

Rugby Club Unterföhring

Der Rugby Club Unterföhring (RCU) ist einer der aufstrebenden Rugbyvereine in Bayern und wurde 2012 gegründet. Mit einem starken Fokus auf Nachwuchsförderung und Gemeinschaft hat sich der Verein schnell einen Namen gemacht. Besonders hervorzuheben ist die erfolgreiche Jugendarbeit, die Kinder und Jugendliche für den Rugbysport begeistert und ihnen Werte wie Teamgeist, Fairness und Disziplin vermittelt. Der RCU nimmt mit mehreren Mannschaften am Ligabetrieb teil und konnte bereits beachtliche sportliche Erfolge erzielen. Neben dem sportlichen Engagement legt der Verein großen Wert auf gesellschaftliche Verantwortung und organisiert regelmäßig Veranstaltungen für die lokale Gemeinschaft. Mit einem engagierten Trainerteam, motivierten Spielern und einer aktiven Vereinsführung ist der Rugby Club Unterföhring ein Paradebeispiel für modernen Amateursport in Deutschland.

Text: Steve Kotza



Fotos: Rugbylicious, Laura Wichtler

Auf jedem Weihnachtsstern steht ein Wunsch

Am 15. November 2025 startet in München und dem dazugehörigen Landkreis zum sechsten Mal die Malteser Wunschbaumaktion. Es ist eine Zusammenarbeit der Malteser mit der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen-Unterhaching e.V. und dem Bürgertreff in Taufkirchen.

In diesem Jahr werden es erstmals 22 Wunschbäume sein, an denen insgesamt 4.300 Weihnachtswünsche bedürftiger Menschen hängen, darunter auch viele von Senioren und Kindern.

In 18 Münchner Stadtbibliotheken und Gemeindebibliotheken im Münchner Umland sowie im Familienstützpunkt der Nachbarschaftshilfe werden die Malteser Wunschbäume bis zum 9. Dezember 2025 stehen. Wer anderen eine Freude zu Weihnachten machen möchte, kann sich dort einen ganz persönlichen Wunsch-Stern abholen, das Geschenk besorgen und dieses schön verpackt dort wieder abgeben.

Wunschzettel kommen in diesem Jahr unter anderem von Seniorenheimen und Münchner Tafel, die sehr viele Kinder und Menschen in Altersarmut versorgt, aber auch von Einrichtungen für Obdachlose, Kinder- und Frauenhäusern in München und Umland. Die Wünsche bewegen sich in einem finanziellen Rahmen von ca. 25 €.

Damit die Geschenke auch rechtzeitig bei den Beschenkten sind, übernimmt der Malteser Hilfsdienst anschließend die Verteilung. Wer keinen Wunschstern abholen kann aber trotzdem gerne bedürftigen Senioren eine Freude zu Weihnachten machen will, zum Beispiel mit einem besonderen Weihnachtessen, kann das mit einer Spende für die Malteser Mahlzeiten-Patenschaften machen. Malteser Spendenkonto: PAX Bank für Kirche und Caritas eG, IBAN DE15 3706 0120 1201 2130 17, BIC GENODED-1PA7, Verwendungszweck „Mahlzeiten-Patenschaft“ (bitte unbedingt angeben).



Bürgertreff Taufkirchen mit Sozialarbeiter Alex

Weitere Infos unter wunschbaum.muenchen@malteser.org, <https://kurzlinks.de/wunschbaumaktion>, www.mahlzeitenpatenschaften.de oder mahlzeitenpatenschaften.graefelfing@malteser.org.

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING E.V.

Offenes Café für Garchinger Senioren

Termine:

- 09.01.2026
- 03.01.2026
- 13.02.2026
- 27.02.2026
- 13.03.2026
- 27.03.2026

Uhrzeit:

jeweils von
14:30 – 16:30 Uhr



Foto: NBH Garching

Wo:

Räumlichkeiten des
Betreuten Wohnens
im Mühlfeldweg 2

Text: Stefani Paulus



Nachbarschaftshilfe
GARCHING e.V.

Weiberfasching 2026

12. Februar 2026 im Bürgerhaus Garching
Motto: „Zurück in die Kindheit –
Unsere Helden und Schätze“
Tickets gibt es ab dem 19.01.2026
über www.kultur-garching.de

Mit Erfahrung und Kompetenz

FLORIAN KLIETSCH

seit 25 Jahren im Rathaus



Unser Bürgermeister-Kandidat

- » Für gerechte Familien- und Seniorenpolitik
- » Für bezahlbaren Wohnraum
- » Für einen sicheren Wirtschaftsstandort



SPD Unterföhring

Volkstanz und Gaujugendtag

Das Wochenende vom 8. und 9. November stand in Ismaning ganz im Zeichen von Brauchtum und Lebensfreude.

Am Samstagabend kamen viele Volkstanz-Freunde aus nah und fern, um zur Musik der Aichacher Bauernmusi auf dem Ismaninger Bürgersaal-Parkett das Tanzbein zu schwingen. Ein besonderer Höhepunkt war wie immer die Münchner Français, wo es ausgesprochen fröhlich zugeht, obwohl ihm ja ein Tanz von Adelshöfen zugrunde liegt. Die stimmungsvolle Deko, bestehend aus allem, was die Ismaninger Felder im Moment zu bieten haben, ist bei den Volkstanzgästen immer besonders beliebt, da sie zum Ende das Gemüse gegen eine Spende an die Jugendkasse mit nach Hause nehmen können. Ein besonderer Dank geht an alle Bauern, die dem Trachtenverein etwas gespendet haben und an Elisabeth Starek, die mit ihren bunten, selbstge-



Fotos: Robert Prasch

strickten Mini-Schals für ein jahreszeiten-gemässes Tanzzeichen sorgte.

Am Sonntag trafen sich dann ca. 170 Kinder und Jugendliche aus vielen Trachtenvereinen des Isargaus zum Gaujugendtag und übten zusammen begeistert Volkstänze und Schuhplattler. Mit ausgelassener Freude wurden zwischendurch auch Spiele gespielt, besonders beliebt war das Nudelspiel, bei dem es nach dem Prinzip von „Reise nach Jerusalem“ darum ging, paarweise tanzend diese möglichst nicht in den eigenen Händen zu halten, wenn die Musik aufhört.

Für den Trachtenverein Ismaning „Stamm“ gingen am Sonntagabend zwei schöne und erfolgreiche Tage zu Ende, die ganz im Zeichen des Brauchtums und Vereinszwecks waren.

Text: Sabine Groß



REGIONAL *Journal*

Florian Bergener
Ihr Mediaberater vor Ort
0176 / 761 330 76

f.bergener@reba-verlag.de

und das Büro in Freising:
REBA-Verlag
Gutenbergstraße 11
85354 Freising

081 61 / 787 14 22
info@reba-verlag.de
www.regional-journal.de

Impressum

Herausgeber:

REBA-VERLAG GmbH
Gutenbergstraße 11, 85354 Freising
Telefon 0 81 61 / 7 87 14 22
info@reba-verlag.de, www.reba-verlag.de
in Zusammenarbeit mit den erwähnten Einrichtungen, Vereinen, Institutionen und Einzelpersonen.

Der Herausgeber behält sich das Recht vor, Leserbriefe und gelieferte Textbeiträge (und Bilder) nicht, gekürzt oder nur in Auszügen zu veröffentlichen. Anonyme Zuschriften werden nicht berücksichtigt. Alle gelieferten Artikel erscheinen unter der ausschließlichen Verantwortung der Autoren, sie stellen keine Meinungsäußerung der Redaktion bzw. des Herausgebers dar.

Konzept und Realisierung:

REBA-VERLAG GmbH
© by REBA-VERLAG GmbH
Für Druckfehler, falsche oder unterlassene Eintragungen wird keine Haftung übernommen. Nachdruck – auch auszugsweise – sowie die fotomechanische

Wiedergabe und Speicherung in elektronischen Medien ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Die Verwendung der Anzeigen zur Veröffentlichung außerhalb dieser Publikation ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

© Fotos: Bei den erwähnten Einrichtungen, Vereinen, Institutionen und Einzelpersonen – bei allen Lieferanten. Für Urheber- und Bildrechte sowie Datenschutzansprüche Dritter sind ausschließlich die Text- und Bildlieferanten verantwortlich. Bei sämtlichem zugesandtem Material (Texte, Bilder, Logos etc.) gehen wir von der Einwilligung zur Veröffentlichung und der Richtigkeit als auch Korrektheit rechtlicher Ansprüche aus.

Advertorials sind von Firmen finanzierte Textbeiträge.

Auflagenhöhe: 8.500 Exemplare

Druck: Schmid & Rotaplan Druck GmbH
Hofer Straße 1, 93057 Regensburg

Verteilung:

Per Post an alle Haushalte mit Tagespost in Garching, Ismaning und Unterföhring sowie zur Auslage in gut frequentierten Geschäften.

Informationen zur Herstellung:

- Papier chlor- und säurefrei, aus nachhaltiger Forstwirtschaft (FSC)
- Mineralölfreie Bio-Farben
- CO₂-neutral produziert



Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Bürgerjournal ab und zu die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Frohe Weihnachten und ein Lächeln made by Hänsgen.

Wir wünschen Ihnen ruhige, besinnliche Feiertage und ein neues Jahr, das Ihnen viele echte Gründe zum Lächeln schenkt.

Dr. Hänsgen und Kollegen
Ihre Zahnarztpraxis Ismaning

www.praxis-ismaning.de

Spaziergang mit Quiz-Charakter



Die Baumtafeln in der Isarau erklären spannende Naturereignisse – mehr Informationen gibt es nach einem Scan des QR-Codes, Foto: Nick Frank

Warum sind manche Kastanienblätter um diese Jahreszeit braun? Wer lebt alles auf oder in einem Baum? Woran erkennt man eine Eiche? Was können wir Menschen mit dem Holz herstellen? ... Fragen über Fragen, die uns die Natur aufgibt.

Einige Erläuterungen gibt es an den sieben Baumtafeln in den Isarauen, auf Höhe der Lindenstraße.

Zur Auswahl stehen die sechs, mittlerweile heimisch gewordenen Baumarten: Berg-Ahorn, Elsbeere, gewöhnliche Esche, gewöhnliche Rosskastanie, Silber-Weide und Stiel-Eiche. Eine weitere Tafel erklärt, warum Baumtorsos so wertvoll sind.



Schon mal gesehen? Galläpfel der Gallwespen am Berg-Ahorn



Spannend, die Gänge eines Eschenbastkäfers

Wir wünschen Ihnen einen schönen Spaziergang.

Ihre Gemeinde Ismaning (gek.)

Gemeinsam Fair – Fairtrade wird in Garching aktiv gelebt

Seit 2020 trägt die Stadt Garching offiziell den Titel „Fairtrade-Town“. Mit Aktionen auf verschiedensten Veranstaltungen, zahlreichen fairen Angeboten und dem Engagement von Steuerungsgruppe und lokalen Vereinen setzt Garching sichtbare Zeichen für globale Verantwortung und nachhaltiges Handeln.

Ob bei der inklusiven Veranstaltung „Garching bewegt“, auf dem Straßenfest oder dem Weihnachtsmarkt – viele Vereine bieten dort faire Produkte an. Auch bei den Aktivitäten des AWO-Ortsvereins, der Nachbarschaftshilfe im Familienzentrum oder beim

Neubürgerempfang und der Senioren-Weihnachtsfeier der Stadtverwaltung kommen Fairtrade-Produkte regelmäßig zum Einsatz. 2024 wurde die Stadt erfolgreich rezertifiziert; ein Beleg dafür, dass Fairtrade in Garching weiterhin aktiv gelebt wird. Die Steuerungsgruppe, die sich für faire Produktionsbedingungen und vielfältige Projekte in diesem Bereich engagiert, setzt sich aus langjährigen sowie neu hinzugekommenen Aktiven zusammen.

Alle Garchinger Bürgerinnen und Bürger, die Ideen einbringen oder aktiv mitwirken möchten, sind herzlich eingeladen, sich an dem Projekt „Fairtrade-Town“ zu beteiligen.

Kontakt zur Steuerungsgruppe: kontakt@fairtradetown-garching.de.

Text: Stadt Garching b. München



Bild: Kevin Huber, Stadt Garching

Robert Reinhard (Mitglied der Steuerungsgruppe Fairtrade), Insa Krey (Klimaschutzmanagerin und Ansprechpartnerin der Stadtverwaltung), Simone Schmidt, Doreen Pietzsch, Werner Landmann, Dr. Gerlinde Schmolke (Mitglieder der Steuerungsgruppe Fairtrade) (v. l.). Nicht auf dem Bild: Gabriele Chmel, Dr. Ulrike Haerendel, Annette Hülsmann, Ingrid Stanglmeier – ebenfalls Mitglieder der Steuerungsgruppe Fairtrade.



Danke
für die Zusammenarbeit

Wir wünschen unseren Kunden und Lesern
frohe Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2026.

REBA-VERLAG Freising

EVANGELISCHEN HOCHSCHULGEMEINDE AN DER TUM
Adventsstimmung



In der EHG-TUM wird's adventlich! Studierende, junge Erwachsene, Promovierende und Uni-Mitarbeitende sind herzlich eingeladen!

Jeden Mittwoch öffnet von 12 – 14 Uhr unser Café Auszeit – im Spiritum am Campus Garching (Boltzmannstr. 17). Es gibt kostenlosen Kaffee und Tee, Plätzchen, vorweihnachtliche Stimmung und Musik. Jede Woche haben wir ein Motto und eine Mitmachaktion dazu, im

Dezember: „Coming Home for Christmas“, „A Sky Full of Stars“, „Joy to the World“. In der Adventszeit sammeln wir bei Café Auszeit für die Stiftung „Wings of Hope“, die Menschen unterstützt, die unter den Folgen von Krieg und Gewalt leiden.

Gemeinsam mit der Fachschaft Maschinenbau und der KHG-TUM, veranstalten wir eine Adventsfeier: am Dienstag, 2. Dezember von 16 – 18 Uhr im MW (Boltzmannstr. 15). Uns erwarten Punsch, Glühwein und Plätzen unter dem Weihnachtsbaum, vorweihnachtliche Klänge und eine kurzweilige Mitmachaktion. In München findet ein Creative Retreat Day statt, ein Tag mit verschiedenen Kreativangeboten, Spiritualität, Essen und Gemeinschaft (14.12.2025 von 10 – 16 Uhr).

Im Rahmen unseres wöchentlichen Gemeindeabends „tumeet“ (donnerstags von 18 – 21 Uhr) veranstalten wir eine weihnachtliche Pralinenwerkstatt (11.12.2025).

Für den 18.12.2025 haben wir einen Astrophysiker eingeladen, der den Stern über Bethlehem aus wissenschaftlicher Perspektive beleuchtet.

Nähere Informationen: www.ehg-tum.de | IG: ehg_tum

Text und Fotos: Ella Albers, Hochschulpfarrerin

Leerung der Biotonnen

Seit dem 4. November 2025 werden die Biotonnen wieder im 14-tägigen Wechsel mit den Restmülltonnen geleert.

Ab Mitte April 2026 beginnt dann wieder die wöchentliche Biotonnenleerung.



Text und Foto: Gemeinde Ismaning

D'ROAGA BUAM ISMANING GTEV EV – JUGEND

Mal was Neues ausprobieren?

Bei uns lernen Kinder und Jugendliche Volkstänze und Schuhplattler!

Kommt gerne ganz unverbindlich vorbei in unserer letzten Tanzprobe vor der Winterpause:

Wo – in unserem Vereinsheim im Sportpark in der Grünfleckstraße 3 in Ismaning



Bei Fragen z. B. auch zu den Probenterminen nach der Winterpause, schreibt uns gerne an jugendleiter@roagabuam.de oder folgt uns auf Instagram unter [@roaga_buam_ismaning](https://www.instagram.com/roaga_buam_ismaning). Wir freuen uns auf euch!

Text und Foto: Anja Fiedler, Jugendleiterin



Das Leben genießen.

Gut für die Region.

Wir engagieren uns für die Menschen in unseren Landkreisen. Denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt.

www.kskmse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
München
Starnberg
Ebersberg

BUDO-CLUB ISMANING E.V.

Erfolgreicher 4. Selbstverteidigungskurs für Senioren



Am 8. November 2025 fand beim Budo-Club Ismaning e.V. nunmehr der vierte Selbstverteidigungskurs für Senioren ab 65 Jahren statt. Den 12 hochmotivierten und engagierten Teilnehmern und Teilnehmerinnen wurde von Evelyn, Daniela, Birgit, Hery, Christoph und Thomas vermittelt, wie man sich bei einer Auseinandersetzung am besten verhält und sich gegen einen Angreifer in einer Alltagssituationen wie z. B. beim Spaziergehen oder beim Geldabheben am Bankautomaten zur Wehr setzt. Sie lernten in Partnerübungen sich aus diversen Haltegriffen am Arm oder Handgelenk zu befreien und ihrerseits den Angreifer zu attackieren und von sich zu stoßen. Schwerpunkt dieses Kurses war das ein- und beidhändige Festgehalten werden durch einen Angreifer von vorne und auch von hinten. Der Umgang mit Hilfsmitteln wie z. B. einem Schlüssel, einem Gehstock, Schirm oder Nordic Walking Stock wurde geübt. Die Senioren wendeten Schlag-, Tritt- und Stechtechniken zuerst an Prat-



zen und anschließend an ihrem Trainingspartner an. Die Zeit verging wie im Flug und der gemeinsame Trainingsspaß blieb nicht zu kurz. Alle Teilnehmer sind gestärkt mit dem nötigen Know-how aus dem Kurs herausgegangen.

Der nächste Selbstverteidigungskurs für Senioren ab 65 Jahren unter der Leitung von Evelyn Schwarz (7. Dan Bujinkan Ninjutsu) findet im Frühjahr 2026 statt. Die Trainer freuen sich schon auf ein Wiedersehen.

Weitere Informationen zu unseren Trainingszeiten und generell zum Budo-Club Ismaning e. V. mit den dort ausgeübten Kampfkünsten und Abteilungen finden Ihr unter www.budo-club-ismaning.de. Dort findet Ihr auch unser Kurzformular für ein kostenloses Probetraining. Folgen Sie uns auch auf Wir-in-Ismaning, Facebook und Instagram.

Text und Fotos: Die Vorstandschaft



DIE STADT HAT DEN JOB

**SPANNENDE UND
ABWECHSLUNGSREICHE
TÄTIGKEITEN**

- IN DER VERWALTUNG
- IN HANDWERKLICHEN UND TECHNISCHEN BERUFEN
- IM SOZIALEN BEREICH



Alle Infos auf unserer
Karriereseite:
www.karriere-garching.de



50 Jahre Evangelische Kirchengemeinde Ismaning

Der Festtag begann mit einem feierlichen Gottesdienst und dem parallel stattfindenden Kindergottesdienst. Nach dem gemeinsamen Mittagessen sorgte unter anderem die großzügige Kuchenspende der Katholischen Frauen Ismaning für besondere Freude. Im Kirchenraum aufgestellte Banner riefen die vergangenen Jahre der Gemeinde in Erinnerung und am Büchertisch von ISARBUCH konnte gestöbert werden. Für Kinder und Jugendliche gab es ein abwechslungsreiches Programm mit Basteln, Spielen und weiteren Aktionen. Zum Abschluss führte Christa Diebel die Gäste auf einer spannenden Ortsführung durch die Geschichte der Gemeinde. Wir danken Frau Baumgart, die das Fest ehrenamtlich in Bildern festgehalten hat. Dieses Jubiläum wird allen in guter Erinnerung bleiben. *Text: Sabine Kellner*



Fotos: Ulla Baumgart



- / 24-Stunden Erreichbarkeit
- / Kurze Reaktionszeit
- / Keine versteckten Kosten
- / Keine Mindestlaufzeit

Sichere Geschenkidee

Der Johanniter-Hausnotruf



**Wir schenken Ihnen dazu
einen Gutschein über 49 €**

Mit diesem Gutschein (gültig bis 30.06.2026) sparen Sie die Installationsgebühr von 49 € bei der Bestellung eines Hausnotrufsystems der Johanniter-Unfall-Hilfe im Regionalverband München.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter

 **089 72011260**

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband München
Schäftlarnstraße 9, 81371 München
www.johanniter.de/hausnotruf



JOHANNITER



Das Caritas Team der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) ist für Sie da

Caritas
Nah. Am Nächsten

Unser Team besteht aus Ärzt*innen, Pflegekräften und Sozialpädagog*innen. Alle Mitarbeiter*innen verfügen über langjährige Erfahrungen in der Betreuung Schwerstkranker und Sterbender. Wir haben es zu unserer Aufgabe gemacht, den letzten Lebensabschnitt unserer Patient*innen lebenswert zu machen. Sie sollen dort versorgt werden, wo Sie sich geborgen und aufgehoben fühlen. Die medizinische Versorgung bringen wir zu Ihnen nach Hause.

Natürlich versorgen wir auch in Pflegeheimen, außerklinischen Intensivpflegen und Einrichtungen der Eingliederungshilfe.

Die Leistung der SAPV wird vom Hausarzt, Krankenhaus oder Facharzt verordnet.

Für die Anmeldung rufen Sie uns einfach an unter der Telefonnummer 089/61397 170 – wir sind für Sie da.

Unsere Leistungen im Überblick

- ◆ Hausbesuche (bei Bedarf auch nachts und an Sonn- und Feiertagen), 24h telefonische Erreichbarkeit
- ◆ Spezielle palliativmedizinische und -pflegerische Versorgung (Schmerztherapie, Symptomkontrolle, Wundversorgung, etc.)
- ◆ Aufbau, Organisation und Koordination ergänzender Betreuungs- und Versorgungsmaßnahmen (z. B. Organisation eines Pflegedienstes, Verordnung von Hilfsmitteln, Pflegebett etc.),
- ◆ Sozialpädagogische Beratung der Patient*innen und Angehörigen (z. B. Beantragung eines Pflegegrads),
- ◆ Hilfestellung bei der Formulierung des Patientenwillens,
- ◆ Beratung zur Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht,
- ◆ Spezielle unterstützende/komplementäre Maßnahmen und Angebote
- ◆ Erstellung von Medikamentenplänen und eines Notfallplanes sowie Rezeptieren der Medikamente
- ◆ Enge Zusammenarbeit mit dem behandelnden Hausarzt*innen

Die Leistung der SAPV wird von der Krankenkasse übernommen.



Caritas Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung München Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg (ZAHPV)
Innerer Stockweg 6
82041 Oberhaching
Telefon 089 / 613 97 170
Fax 089 / 613 97 165