SEIT 2002

NOVEMBER/DEZEMBER 2026

DAS FAMILIENMAGAZIN FÜR OBERBAYERN

zwergerl

INTERVIEW MIT EINEM NIKOLAUS

WEIHNACHTSZAUBER
Die schönsten Weihnachtsmärkte

FAMILIENRÄTSEL
Kennst du diese Traditionen?

EVENTS
Großer Veranstaltungs-kalender

ISSN 2627-5902

kostenfrei

Weil jede Geburt einzigartig ist.

RoMed Kliniken

Die RoMed Kliniken gestalten Geburtshilfe so natürlich und sicher wie möglich. Schwangerschaft wird als natürlicher Prozess verstanden, Frauen als Expertinnen ihres eigenen Körpers. Die Hebammen und ÄrztInnen sehen sich als aufmerksame BegleiterInnen vor, während und nach der Geburt. Die persönliche und individuelle Betreuung der Schwangeren steht im Mittelpunkt. Werdende Mütter werden in allen Phasen mit einem umfassenden Angebot unterstützt. Abhängig vom Verlauf einer Schwangerschaft, bieten die beiden Geburtskliniken des RoMed Verbunds verschiedene Versorgungsschwerpunkte.

RoMed Klinikum Rosenheim

Moderne und familienfreundliche Entbindungsklinik der höchsten Versorgungsstufe (Perinatalzentrum Level I) im Zentrum des Landkreises. Mit spezialisierter Geburtshilfe und Kinderklinik mit Neonatologie und Intensivstation sowie speziell ausgebildeten Pädiatern und Geburtshelfern.

Der ideale Ort für:

- Schwangere mit normalen Schwangerschaften, die eine natürliche Geburt anstreben, sich aber auch die Sicherheit eines Perinatalzentrums (Kinderklinik) im Hintergrund wünschen.
- Schwangere mit erhöhtem Risiko z.B. bei Vorerkrankungen der Mutter, besonderen Schwangerschaftsverläufen, Mehrlingen, Besonderheiten beim Kind in jedem Schwangerschaftsalter.

RoMed Klinik Wasserburg am Inn

Moderne und familienfreundliche Entbindungsklinik im Norden des Landkreises. In enger Zusammenarbeit mit dem Perinatalzentrum des RoMed Klinikums Rosenheim ist auch die überregionale Versorgung auf höchstem Niveau sichergestellt.

Der ideale Ort für:

- Schwangere mit komplikationslosen Schwangerschaften, die sich eine natürliche Geburt in einer neu ausgestatteten Geburtsklinik wünschen.
- Schwangere, die bei der unvorhergesehenen Entwicklung von Risiken auf die Sicherheit im RoMed-Verbund zurückgreifen möchten.

Selbstbestimmte Geburt

Alles, was während der Geburt von Natur aus gut und richtig verläuft, wird nicht beeinflusst. Zu den unterschiedlichen Phasen der Geburt stehen leitlinienorientiert, individuelle Überwachungsmöglichkeiten bereit, um Gefahren für Mutter und Kind rechtzeitig zu erkennen und gemeinsam für eine sichere Geburt zu sorgen. Die persönliche und kompetente Beratung, individuelle Begleitung und vor allem die selbstbestimmte Entscheidung der Frauen gemeinsam mit dem geburtshilflichen Team haben bei RoMed höchste Priorität.Gebärende profitieren von der freundlichen Atmosphäre der modernen Entbindungsräume, Essen und Trinken nach Bedarf, Massage, Musik, freier Bewegungsmöglichkeit, verschiedenen Positionen während der Geburt sowie der Möglichkeit einer Wassergeburt. Zudem können sie von einer vertrauten Personen begleitet werden.

Entspannung & Schmerztherapie

Bei RoMed wählen Frauen aus einem breiten Angebot alternativer und konventioneller Methoden zur Entspannung und Schmerzreduktion. Darunter Aromatherapie, Homöopathie und Akupunktur sowie Periduralanästhesie. Eine umfassende Beratung erfolgt bereits im Vorfeld.

Infos, Kurse & Termine

Infos zu Informationsabenden, Kursprogrammen und Sprechzeiten jederzeit online:

Direkter Kontakt in Rosenheim:
Tel.: +49 8031 365 32 79
E-Mail: gynaekologie.ro@ro-med.de
www.romed-kliniken.de/rosenheim

Direkter Kontakt in Wasserburg:
Tel.: +49 8071 77 65 09
E-Mail: gynaekologie.was@ro-med.de
www.romed-kliniken.de/wasserburg

In dieser Ausgabe

Nikolaus

"Kinder dürfen auch frech sein. Und sie müssen vor allem nicht perfekt sein, das wäre ja langweilig, oder?"

- Michael Greiner
(Nikolaus in Miesbach)

ab Seite 20

Plätzchen-Rezept

Leckere Weihnachtskekse zum Nachbacken. Gelingt kinderleicht.

Seite 34

Alle Jahre wieder

Was an 364 Tagen verboten ist, knallt am 31. Dezember ganz selbstverständlich. Und das hat Folgen. Redakteurin Nadine wünscht sich ein leiseres Happy End.

Seite 35

Hallo ihr Lieben,

der November gilt in der Regel als grau und trist. Doch unser Zwergerl-Team hat sich ins Zeug gelegt, um die dunkle Jahreszeit schöner und heller werden zu lassen – mit unserer großen Doppelausgabe für November und Dezember.

Erst leuchten zu Sankt Martin die Laternen, dann brennt die erste Kerze am Adventskranz, und schon stehen am Abend des 5. Dezember blankgeputzte Stiefel vor der Tür. Ob der Nikolaus wohl kommt? Wir haben ihm ein paar Geheimnisse entlockt.

Außerdem nehmen wir euch mit auf die schönsten Weihnachtsmärkte im Zwergerlland, wo es nach gebrannten Mandeln duftet und kleine Hände sich am Kinderpunsch wärmen. Für alle, die noch das passende Päckchen suchen, haben wir zauberhafte Geschenketipps gesammelt. Und für die langen Abende wartet unser Familienrätsel zum gemeinsamen Knobeln für Groß und Klein.

Übrigens: Ab dem ersten Advent startet unsere traditionelle Adventsverlosung auf Instagram. Tolle Preise und Überraschungen warten dort auf euch!

Zum Jahresende sagen wir Danke: euch, liebe Leserinnen und Leser, für eure Treue und eure lieben Rückmeldungen. Und unseren Zwergerl-Werbe- und Auslagepartnern, die mit ihrer Unterstützung jede Ausgabe möglich machen. Ohne euch alle gäbe es das Zwergerl nicht!

Ausblick auf 2027: Ein besonderes Jahr steht vor uns, denn das Zwergerl wird 25! Freut euch auf viel Spannendes und einige Neuigkeiten.

Wir wünschen euch eine lichterfrohe Adventszeit, ein friedliches und fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Eure Katalin
Herausgeberin

Der Nikolaus
KOMMT

Draußen ist es still und dunkel,
nur die Laternen sieht man funkeln.
Kaum ist die Spannung auszuhalten,
da seh ich plötzlich zwei Gestalten.

Die Klingel schellt, es ist so weit,
jede Sekunde dauert eine Ewigkeit.
Da tritt herein in rot-goldner Tracht
der Nikolaus in seiner Pracht.

Der Krampus folgt mit schwerem Schritt
und bringt den großen Sack gleich mit.
Ich trete vor ins warme Licht
und sag ganz tapfer auf, mein Gedicht.

Kaum ist der letzte Vers verklungen,
mein Gedicht ist mir gut gelungen,
holt Nikolaus sein Buch hervor.
Mein Herz schlägt plötzlich bis zum Ohr.

Er schlägt es auf und mir wird bang:
War ich denn wirklich brav bislang?
Was hat er über mich geschrieben?
Bin ich auch immer artig geblieben?

Der Nikolaus schaut ernst mich an,
während ich kaum noch warten kann.
Dann lächelt er:
„Du warst schon brav, das steht hier drin,
doch eins geht mir noch durch den Sinn:
Die Spülmaschine, merk dir fein,
räumst du ab jetzt auch öfter ein."

Ich nicke schnell: „Das ist versprochen
und wird dies Jahr auch nicht gebrochen!"
Verstohlen schau ich zum Krampus zurück,
der geht zur Tür. Was für ein Glück!

von Alexander H.

Kreisstadt Miesbach

Feiern Sie in der Einkaufsstadt Miesbach den Beginn des Advents.
Viele Geschäfte haben bis 21 Uhr für Sie geöffnet.

GWM gemeinschaftswerbung miesbach

Raiffeisenbank im Oberland eG

Drinhalt

TITELTHEMA S. 20

Interview mit einem Nikolaus: Von drauß' vom Walde kommt er her

FÜR EUCH NOTIERT S. 6

Aus Familie, Gesellschaft und Region

FAMILIENRÄTSEL S. 24

Weihnachten in Oberbayern

KOLUMNE S. 26

O Tannenbaum, o Umsatzbaum

ZWERGERL STELLT VOR S. 27

KlinikClowns Bayern e.V.

GESCHENKETIPPS S. 32

WEIHNACHTSZAUBER S. 28

Zwergerls Weihnachtszauber

ELTERNECKE S. 35

Alle Jahre wieder: Silvester-Horror

VERANSTALTUNGS-KALENDER S. 36

HOROSKOP S. 46

zwergerl.mag

zwergerl.mag

Hier geht's zum Online-Kiosk!

Für euch notiert

AUS FAMILIE, GESELLSCHAFT UND REGION

© Caramela, motionarray

Zwergerl-Autorin Nadine liebt die Weihnachtszeit: Ihr liebster Moment kommt allerdings schon vor Heiligabend: das Schmücken des Weihnachtsbaums. Das darf bei ihr gerne schon eine Woche vorher passieren. Dann wird der Baum mit kunterbunten und gerne auch mal ausgefallenen Kugeln geschmückt. Übrigens: Nadine hat jedes Jahr denselben Baum. Ein echter Tannenbaum steht nämlich schon lange nicht mehr in ihrem Wohnzimmer.

Ausverkauft!

LEBENSMITTEL-KNAPPHEIT IM SUPERMARKT

Leere Regale im Supermarkt: Fühlt sich an wie ein Flashback in die Corona-Pandemie. Doch wenn heute Skyr oder Tofu ausverkauft sind, steckt meist etwas anderes dahinter als damals. Eine generelle Knappheit ist es jedenfalls nur selten. Das schreibt das Bundeszentrum für Ernährung in einer Pressemitteilung. Häufig handelt es sich lediglich um einen vorübergehenden Engpass. Beispielsweise weil die Nachfrage schneller steigt, als Nachschub im Laden eintreffen kann. Aber auch das Wetter, schwierige Ernten und internationale Entwicklungen können eine Rolle spielen.

VOM ACKER BIS INS REGAL

Viele Lebensmittel legen lange Wege zurück, bevor sie im Regal landen. Unwetter, Dürren oder Überschwemmungen können Ernten beeinträchtigen und damit Verfügbarkeit und Preise beeinflussen. Hinzu kommen Ereignisse, die Lieferketten ins Stocken bringen: Streiks, politische Krisen, Konflikte oder Probleme beim Transport. Fällt etwa ein wichtiger Produktionsstandort aus oder läuft eine Lieferroute nicht wie geplant, macht sich das sofort im Supermarkt bemerkbar.

WENN TIKTOK DEN EINKAUFSZETTEL SCHREIBT

Auch Food-Trends aus sozialen Medien wie TikTok oder Instagram können die Nachfrage nach bestimmten Produkten von jetzt auf gleich ansteigen lassen. Ein aktuelles Beispiel sind High-Protein-Produkte wie Shakes und Riegel: Sie haben den Sprung aus der Fitnessszene in die breite Masse geschafft. Die starke Nachfrage führte zeitweise sogar zu Engpässen bei Molkenprotein.

JAMMERN AUF HOHEM NIVEAU

„Verbraucherinnen und Verbraucher sind in Deutschland grundsätzlich in einer sehr privilegierten Lage", sagt Dr. Barbara Kaiser, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung. „Das Angebot in unseren Supermärkten ist breit und üppig. Punktuelle Leerstellen in den Regalen sollten daher kein Grund zur Sorge oder zur Klage sein." Vielleicht eher eine gute Möglichkeit, mal etwas anderes in den Einkaufswagen zu legen.

SPRACHE ALS SCHLÜSSEL ZUR ZUKUNFT

Ihre kompetente Privatpraxis für Sprachtherapie

Einfühlsam und individuell.

Christine Moser
Obermarkt 27/1.Stock
82515 Wolfratshausen

Gemeinsam sprachliche Herausforderungen überwinden – für eine unbeschwerte Zukunft.

08171-906 7003
www.sprachheilpraxis-wolfratshausen.de
info@sprachheilpraxis-wolfratshausen.de

Sprachheilpraxis Christine Moser
Wolfratshausen

COMMUNITY-*Check*

Die Themen dieser Ausgabe kommen direkt aus dem Familienalltag. Wir wollten wissen, wie ihr sie erlebt, und haben auf unserem Instagram-Kanal (zwergerl.mag) nachgefragt. Die Umfrage wurde am 7. Oktober durchgeführt.

NIKOLAUS

Kommt der Nikolaus zu euch nach Hause?

Ja: 64 % Nein: 36 %

Gibt es bei euch zum Nikolaus Geschenke?

Ja: 81 % Nein: 19 %

FREIZEIT

Besucht ihr jedes Jahr einen Christkindlmarkt?

Ja: 91 % Nein: 9 %

Fahrt ihr für einen bestimmten Christkindlmarkt in eine andere Stadt?

Ja: 47 % Nein: 53 %

WEIHNACHTEN

Schreibt dein Kind einen Wunschzettel?

Ja: 87 % Nein: 13 %

Besorgt ihr Weihnachtsgeschenke schon vor Dezember?

Ja: 81 % Nein: 19 %

ELTERNECKE

Gehört Feuerwerk für dich zu Silvester?

Ja: 44 % Nein: 56 %

Macht ihr selbst Feuerwerk an Silvester?

Ja: 21 % Nein: 79 %

ANZEIGE

Märchenhaftes Musical IM KULTUR+KONGRESS ZENTRUM

THEATER LIBERI PRÄSENTIERT „DIE SCHÖNE UND DAS BIEST – DAS MUSICAL“ IN ROSENHEIM

Am Sonntag, 14. Februar, um 15 Uhr entführt das Theater Liberi Groß und Klein im Kultur+Kongress Zentrum Rosenheim in eine zauberhafte Welt voller Poesie: Das französische Volksmärchen „Die Schöne und das Biest“ kommt als modernes Musical für die ganze Familie auf die Bühne. Gefühlvolle Eigenkompositionen und temporeiche Choreografien versprechen ein unterhaltsames Live-Erlebnis für Kinder ab vier Jahren, Eltern und Großeltern.

NUR WAHRE LIEBE KANN DEN FLUCH BRECHEN

Seit Jahrhunderten erzählen sich die Menschen das Märchen von der Schönen und dem Biest und der Kraft ihrer Liebe. Ein Fluch hat den Prinzen in ein furchteinflößendes Biest verwandelt. Als ein armer Kaufmann eine Rose im Schlossgarten pflückt, fordert das Biest einen hohen Preis: Fortan muss dessen jüngste Tochter Belle im verfluchten Schloss leben. Doch ihre Angst weicht schnell der Neugier, als sie erkennt, dass hinter der harten Schale des Biestes ein weicher Kern steckt. Was hat es mit dem geheimnisvollen Prinzen im Spiegel auf sich? Und warum leben verzauberte Wesen im Schloss? Belle begibt sich auf die Suche nach Antworten.

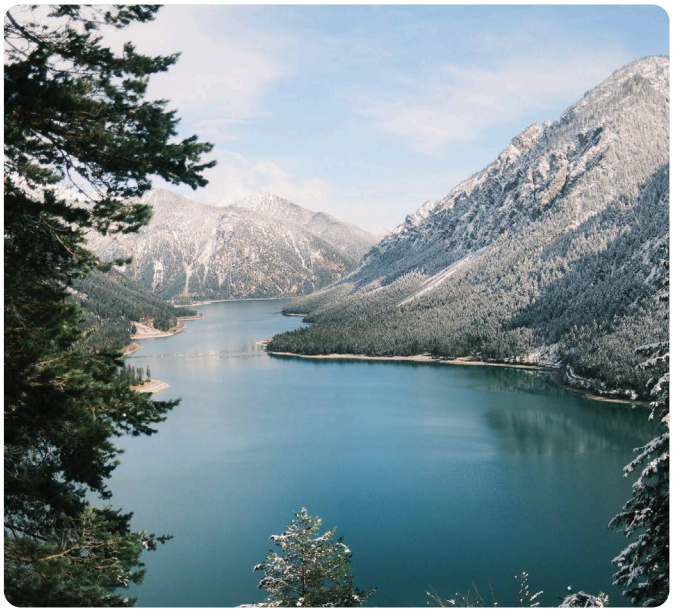
EINE GESCHICHTE MIT BLEIBENDEM WERT

Die humorvolle Adaption von Liberi-Autor Helge Fedder entstaubt das altbekannte Märchen, ohne die generationsübergreifende Botschaft zu verlieren: Es kommt auf die inneren Werte an. Die eigens komponierten Titel begleiten die Geschichte mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Pop, Rock, Schlager, Chanson, Jazz und Folklore.

INFOS UND TICKETS:

Dauer: zwei Stunden inkl. 20 Minuten Pause, geeignet ab vier Jahren.
Tickets im Vorverkauf: 33, 29 oder 25 Euro je nach Kategorie, Kinder bis 14 Jahre zahlen zwei Euro weniger.
Erhältlich unter **www.theater-liberi.de** und bei ausgewählten Vorverkaufsstellen.

EIN Wochenende in Reutte – VIER UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE



Verschneite Berggipfel, funkelnde Lichter und besondere gemeinsame Momente: Ein Winterwochenende in der Naturparkregion Reutte verbindet Natur, Bewegung, Genuss und Erholung. Vier abwechslungsreiche Erlebnisse zeigen, wie vielfältig ein Urlaub in Tirol sein kann – zu zweit, mit Freunden oder mit der ganzen Familie.

Ein besonderes Highlight ist Lumagica Reutte in der Burgenwelt Ehrenberg. Funkelnde Figuren und farbenprächtige Lichtinstallationen lassen die historische Kulisse in neuem Glanz erstrahlen und machen den Spaziergang durch die Erlebniswelt zu einem besonderen Wintererlebnis. Auch die Bergwelt Hahnenkamm begeistert mit vielfältigen Möglichkeiten. Auf den Pisten ziehen Skifahrer ihre Schwünge und genießen den Blick über den Talkessel von Reutte sowie auf die Lechtaler und Allgäuer Alpen. Mehrere Hütten laden zur gemütlichen Einkehr ein. Ob sportlich auf der Piste oder ganz entspannt, um die beeindruckende Aussicht zu genießen – die winterliche Bergwelt hält besondere Momente bereit. Wohltuende Erholung verspricht die Alpentherme Ehrenberg. Warme Becken, Saunen und Dampfbäder laden zum Entspannen ein, während der „Alpenbob“ bei den jüngsten Gästen für Abwechslung sorgt. Für winterlichen Freizeitspaß sorgt außerdem Reutte on Ice im Stadtpark. Zwischen funkelnden Lichtinstallationen lassen sich gemeinsam Runden auf dem Eis drehen und besondere Momente genießen. So verbindet die Naturparkregion Reutte vier besondere Erlebnisse zu einer abwechslungsreichen Auszeit – mit Natur, Aktivität, Genuss und Erholung.

www.reutte.com/winter-in-reutte

ANZEIGE

Winterspaß für die ganze Familie AUF DER STEINPLATTE WINKLMOOSALM

Vom ersten Skiversuch bis zur sportlichen Abfahrt: Im Familienskigebiet Steinplatte Winklmoosalm im Dreiländereck Tirol, Salzburg und Bayern kommen Groß und Klein auf ihre Kosten. Vom 5. Dezember bis 29. März ist das Skigebiet täglich von 8:30 bis 16:30 Uhr geöffnet – und vignettenfrei über Reit im Winkl und Waidring erreichbar.

42 Pistenkilometer in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, breite, bestens präparierte Pisten und moderne Anlagen sorgen für entspannte Skitage. Für Anfänger und Familien eignen sich besonders die Winklmoosalm in Reit im Winkl und das Triassic Kinderland am Hausberg in Waidring. Für Pausen laden Aussichtspunkte und gemütliche, familiengeführte Berghütten ein.

Im Triassic Park treffen Eiszeit und Urzeit aufeinander: Kinder ab drei Jahren spielen, basteln und entdecken in der flexibel buchbaren Kinderbetreuung, während die Eltern ein paar Abfahrten genießen. Der rund einen Kilometer lange Winterwanderweg führt durch die verschneite Berglandschaft, vorbei an lebensgroßen Dinosauriern, zur Tropfsteinhöhle und zur Aussichtsplattform.

Junge Freestyler finden im Snowpark Steinplatte auf rund 1,5 Kilometern über 50 Elemente – in den Bereichen Fun, Easy, Medium und Pro lernen sie Schritt für Schritt dazu. Für Abwechslung sorgt außerdem die Triassic Funline mit Wellenbahnen, Steilkurven und Tunnel.

www.steinplatte.tirol

SICHER IM WINTER *Sehen und gesehen werden*

Der Winter nimmt uns nicht nur die Wärme, sondern auch das Licht. Ende November geht die Sonne erst gegen acht Uhr auf, zur Wintersonnenwende am 21. Dezember sogar noch später. So gemütlich die dunkle Jahreszeit sein kann, im Straßenverkehr wird sie schnell gefährlich. Gerade morgens auf dem Weg zur Kita oder Schule sowie am späten Nachmittag sind Kinder oft im Dunkeln unterwegs.

SICHTBAR AUF DISTANZ

Wie groß der Unterschied ist, schreibt der ADAC auf seiner Website: Kinder in dunkler Kleidung werden von Autofahrern erst aus etwa 25 Metern Entfernung wahrgenommen. Mit hellen Klamotten sind es rund 40 bis 50 Meter, mit Reflektoren sogar bis zu 140 Meter.

HELL, HELLER, REFLEKTOR

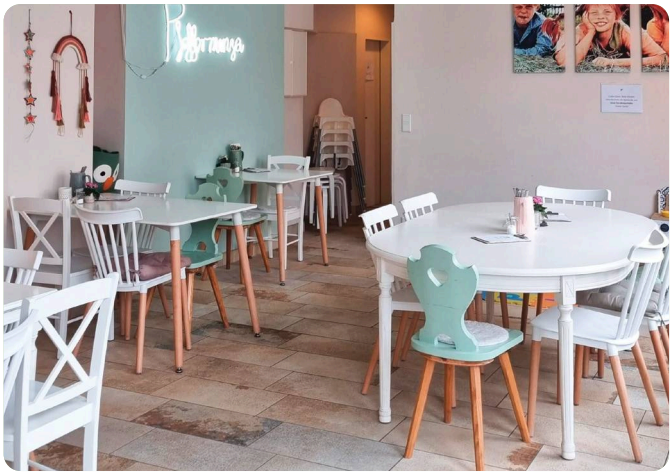
Die gute Nachricht: Mehr Sichtbarkeit lässt sich leicht in den Alltag einbauen. Jacken in hellen Farben sind ein guter Anfang, im Scheinwerferlicht am auffälligsten sind reflektierende Warnwesten oder neongelbe Überwürfe. Auch der Schulranzen hilft mit: Modelle nach DIN 58124 haben Reflektoren und fluoreszierende Flächen, sodass Kinder auch von hinten rechtzeitig gesehen werden. Reflektorbänder an Armen und Beinen sorgen für zusätzliche Lichtpunkte.

OHNE EILE ANS ZIEL

Bleibt noch der wichtigste Faktor: mit Köpfchen. Denn die beste Warnweste nützt wenig, wenn morgens die Uhr im Nacken sitzt. Wer gehetzt ist, rennt schneller mal bei Rot, übersieht das abbiegende Auto oder ist mit den Gedanken schon im Klassenzimmer. Ein paar Minuten Puffer am Morgen schaffen Ruhe für den Schulweg.

Zwergerl-Tipp: Den Schulweg einmal gemeinsam in der Dämmerung ablaufen. So sehen Eltern und Kinder selbst, wo es unübersichtlich wird.

Frischer Wind IM CAFÉ PFEFFERMINZA



Das Café Pfefferminza in München ist ein Familiencafé, in dem sich Groß und Klein gleichermaßen wohlfühlen. Spielzeug im ganzen Café, eine gemütliche Spielecke sowie Kindergeschirr und Kinderportionen machen den Besuch für Familien besonders entspannt.

Ein fester Höhepunkt der Woche ist der Spielenachmittag: Jeden Mittwoch von 14 bis 18 Uhr spielen die Kleinen gemeinsam und schließen neue Freundschaften, während die Eltern in Ruhe einen Kaffee genießen und sich austauschen können. In die offene Spiele-Kiste dürfen Familien Spielzeug legen, das ihre Kinder nicht mehr brauchen.

Jeden dritten Donnerstag im Monat um 10 Uhr lädt das Café außerdem zum offenen Familientreff ein. Er richtet sich an (werdende) Mütter und Väter mit Kindern in den ersten Lebensjahren. Eine Anmeldung ist nicht nötig, und neben viel Raum für Austausch gibt es fachkundige Begleitung rund um Stillen, Schlaf und Beikost.

Darüber hinaus erwarten die Gäste hausgebackene Kuchen, Kaffee aus dem Siebträger und ein leckeres Frühstück. Besonders beliebt sind die Blaubeer-Pancakes, das hausgemachte Birchermüsli und das zuckerfreie Bananenbrot.

cafe-pfefferminza.com

montessori
ROHRDORF
von Einschulung bis Fachabitur

Tag des offenen Klassenzimmers
Samstag, 28.11.2026 - 10⁰⁰ bis 14⁰⁰

Informationsabende

Montag, 07.12.2026: Montessori für Erstklasseltern-
Dienstag, 08.12.2026: Schullaufbahn 5-12
Mittwoch, 20.01.2027: Montessori Info– u. Materialabend für Erstklass– und Quereinsteigereltern der Grund– und Mittelstufe

Infos unter:
www.montessori-rohrdorf.de

Grundschule | Berufsreife | Mittlere Reife | Fachabitur

Dorfplatz 1 | 83101 Rohrdorf | schule@montessori-rohrdorf.de

RAUS AN DIE FRISCHE LUFT
Bewegung statt Winterschlaf

Das Murmeltier, der Siebenschläfer oder die Fledermaus: Viele Tiere ziehen sich im Herbst zurück und begeben sich in einen langen Schlaf. Den Winterschlaf. Erst wenn es draußen wieder wärmer wird, öffnen sie ihre Äuglein und kommen aus ihren Verstecken. Ein Leben von Sommer zu Sommer. So manches menschliche Gemüt würde es ihnen gern gleichtun. Denn auch wenn der Winter viele Highlights bietet, ist er doch vor allem eins: die träge Jahreszeit. Das Leben fällt in diesen Monaten einfach etwas schwerer, und die Leichtigkeit des Sommers geht oft verloren.

DER WINTER LEGT UNS LAHM

Ein Grund dafür ist der Bewegungsmangel im Winter. Dahinter steckt eine Mischung aus Biologie, Psychologie und Umwelt. Die kürzeren Tage bringen unseren Serotoninhaushalt durcheinander, das Glückshormon gerät ins Wanken. Gleichzeitig schüttet der Körper bei Dunkelheit mehr vom Schlafhormon Melatonin aus. Die Folge: Wir werden träge und müde. Dazu kommt die Kälte. Um Körperwärme zu sparen, ziehen sich die Blutgefäße in Haut, Armen und Beinen zusammen. Die Muskeln werden schlechter durchblutet, und wir fühlen uns steif und verspannt. Auch die dicke Winterkleidung, rutschige Wege oder Schnee machen jeden Schritt ein bisschen mühsamer. Nicht zu unterschätzen ist außerdem die innere Hürde, denn seien wir mal ehrlich: Die warme Couch und eine Tasse Tee sind deutlich verlockender als das kalte Nass vor der Haustür.

KLEINE KÖRPER BRAUCHEN BEWEGUNG

Doch wer sich bewegt, gewinnt! Gerade Kinder brauchen tägliche Bewegung, für eine gesunde motorische, emotionale und geistige Entwicklung ebenso wie für starke Knochen und eine gute Haltung. Expertinnen und Experten empfehlen Schulkindern mindestens eine Stunde Bewegung am Tag, für Kita-Kinder darf es sogar deutlich mehr sein. Und das lohnt sich: Ausgetobte Kinder können sich besser konzentrieren und sind weniger zappelig. An der frischen Luft bauen sie überschüssige Energie ab, schlafen abends besser und unterstützen ganz nebenbei ihr Immunsystem.

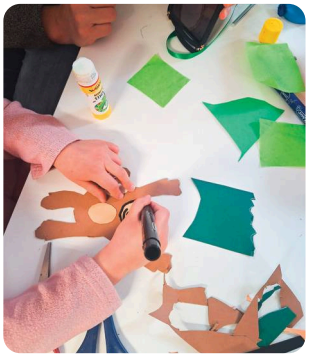
GUTE LAUNE ZUM SELBERMACHEN

Und auch wir Erwachsenen profitieren: Wer regelmäßig in Bewegung bleibt, erkältet sich im Schnitt seltener. Weil wir im Winter oft deftiger essen und mehr sitzen, hilft Bewegung, das auszugleichen, und beugt dem Muskelabbau vor. Außerdem hält sie die Gelenke geschmeidig. Und ganz wichtig: Sie schützt vor dem Winterblues. Selbst an einem grauen Wintertag ist es draußen um ein Vielfaches heller als im Wohnzimmer. Tageslicht und Bewegung an der frischen Luft kurbeln die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin an und helfen uns durch die dunklen Tage.

KEIN WINTER-SPORTPROGRAMM

Joggen, Fußball oder Radfahren verlieren im Winter ihren Reiz. Aber Bewegung muss ja nicht immer eine anspruchsvolle Disziplin sein. Manchmal darf sie einfach nur Spaß machen. Etwa bei einem Spaziergang durchs Winterwunderland, einer Schneeballschlacht im Garten, einem Nachmittag im Hallenbad oder ein paar Runden auf Kufen in der Eishalle. Das macht Freude und ganz nebenbei tun wir unserem Körper etwas Gutes. Und keine Angst: Die Couch wartet danach immer noch auf uns, und der Tee schmeckt nach der Kälte gleich doppelt so gut.

Großes Programm für Familien: **DAS DSCHUNGEL-FESTIVAL**



© Feierwerk

Der Dschungelpalast in München-Sendling ist ein beliebter Treffpunkt für Familien mit Kindern ab drei Jahren. In den Herbstferien wird das Zentrum zur Festivalbühne: Vom 31. Oktober bis 8. November heißt es dort „Kultur für die ganze Familie", mit Theater, Tanz, Zaubershow, Live-Musik, Kinderkino und vielen Bastel- und Kreativangeboten.

Los geht es am Samstag mit einem Halloween-Programm: Auf die kleinen Gäste warten ein Monster-Suchspiel, Glitzer-Tattoos, Bastelwerkstätten und ein Riesen-Guckkasten mit der „Reise nach Atlantis". Bis zum Sonntag (8. November) gibt es dann täglich günstige oder kostenfreie Bastelangebote, Kinderkino-Vorstellungen sowie Walk-Acts und Live-Auftritte.

DIE FESTIVAL-HIGHLIGHTS:

Freitag, 6. November, 15 Uhr:
Zaubershow mit Zauberer ARCATO.
Eine magische Show zum Mitmachen.

Samstag, 7. November, 15 Uhr:
„Zirkus Pantomimi" mit Ingrid Irrlicht.
Ein fantasievoller Mitmach-Zirkus ganz ohne Worte.

Sonntag, 8. November, 15 Uhr:
Tom & Heiner mit „Lieder für Kinder und Eltern".
Ein fröhliches Mitmach-Konzert für die ganze Familie.

DSCHUNGEL 2026
DAS KULTURFESTIVAL
FÜR DIE GANZE FAMILIE
31.10. – 08.11.
täglich von 14:30 – 18:00 Uhr
sonntags ab 14:00 Uhr

CAFÉ *Winkelgasse*

Ein Hauch von Magie mitten in München: Die Winkelgasse Café & Pub verbindet außergewöhnliche Atmosphäre mit entspanntem Genuss. Zwischen der zauberhaften Bücherwand und schwebenden Tischen entdecken kleine und große Gäste immer neue Details. Auf der Karte stehen ausgewählte Breakfast-Gerichte, hausgemachte Kuchen und inzwischen auch echtes Pub Food – von Fish & Chips bis zu herzhaften Grilled Sandwiches. Dazu kommen besondere Drinks wie der Rainy Day Cloud Coffee oder die funkelnde Fairy Floss Glitter Brause. Ein liebevoll gestalteter Ort, an dem Familien gemeinsam genießen, staunen und für eine kleine Auszeit dem Alltag entfliehen können.

Kurfürstenstraße 2
80799 München

ANZEIGE

Ein guter Start IN DIE SCHULZEIT

DIE LUKAS-GRUNDSCHULE ZIEHT NACH LAIM

Die ersten Schuljahre legen den Grundstein für die gesamte Schulzeit. Deshalb stehen an der Lukas-Grundschule eine persönliche Begleitung, ein wertschätzendes Miteinander und die Freude am Lernen im Mittelpunkt.

Zum Schuljahr 2027/28 zieht die staatlich anerkannte christliche Grundschule in ihren modernen Neubau nach München-Laim. Dort erwarten die Kinder helle Klassenräume, moderne Ausstattung sowie viel Raum für Bewegung in der Sporthalle und den Außenanlagen.

Familien, die die Schule kennenlernen möchten, sind herzlich eingeladen, sich am Informationsabend oder Tag der offenen Tür selbst ein Bild von Unterricht, Schulleben und Schulgemeinschaft zu machen.

Ein Blick in die Zukunft: Mit dem neuen Standort in Laim entsteht ein gemeinsamer Bildungscampus der Lukas-Schulen. Neben der Grundschule befinden sich dort auch die Lukas-Mittelschule, die Lukas-Realschule und das Lukas-Gymnasium. So können Kinder und Jugendliche ihren Bildungsweg in einer vertrauten Lern- und Wertegemeinschaft fortsetzen.

INFOABEND
12. November, 19:00 Uhr
Aula der Lukas-Mittelschule (neben Neubau)
Riegerhofstraße 18, München-Laim

TAG DER OFFENEN TÜR
20. November, 14:30 bis 16:30 Uhr
Haderunstraße 1a, München-Hadern

MEHR INFORMATIONEN & ANMELDUNG
www.lukas-schule.de

ANZEIGE

ZUM ZWEITEN MAL *The Family Circle am Tegernsee*

Mal ehrlich: Wann habt ihr zuletzt in Ruhe gebummelt, während die Kinder selig beschäftigt waren? Am 14. und 15. November ist genau das wieder möglich – beim Familien-Lifestyle-Event The Family Circle auf Gut Kaltenbrunn. Über 80 ausgewählte Marken aus Fashion, Beauty, Interior, Food und Kids laden zum Entdecken, Probieren und Shoppen ein. Schon mit dem Eintritt ist richtig viel drin: Die Kleinen basteln an offenen Kreativstationen mit Glitzer und Perlen, lassen sich schminken oder lauschen der Lesung „Die Eule findet den Beat“. Neu in diesem Jahr: eine betreute Kids-Area und der Trendspace nur für Mama und Papa, mit Beauty-Ecke und Café-Lounge zum Durchatmen. Wer Lust auf ein ganz besonderes Andenken hat, kann zusätzlich einen Workshop buchen und gestaltet dort etwa Nikolausstiefel oder den eigenen Winterkranz. Die Workshops gibt es gegen Aufpreis, und die Plätze sind begrenzt – schnell sein lohnt sich also. Das Gut ist barrierefrei und gut mit dem Kinderwagen erreichbar.

14. UND 15. NOVEMBER
Samstag 10 bis 18 Uhr, Sonntag 10 bis 17 Uhr

GUT KALTENBRUNN
Kaltenbrunn 1, 83703 Gmund am Tegernsee
Eintritt: Erwachsene zehn Euro, Kinder ab vier Jahren vier Euro, unter vier Jahren frei
Workshops gegen Aufpreis, vorab buchbar

thefamilycircle.events/tegernsee

AKTION FEIERT JUBILÄUM

Weihnachten im Schuhkarton

Die Aktion *Weihnachten im Schuhkarton* feiert ihr 30-jähriges Jubiläum im deutschsprachigen Raum. Seit 1996 wurden hier mehrere Millionen Geschenkpakete gesammelt und an Kinder in schwierigen Lebenssituationen verteilt. Getragen wird die Aktion von der christlichen Hilfsorganisation Samaritan's Purse. 2025 kamen im deutschsprachigen Raum mehr als 275.000 Kartons zusammen, weltweit wurden 12,2 Millionen Kinder erreicht.

NEU STATT AUSSORTIERT

Die Aktion soll das Leben bedürftiger Kinder langfristig verändern, schreibt die Hilfsorganisation in einer Pressemitteilung. Dahinter steht eine klare Message: Jedes Kind soll ein liebevoll zusammengestelltes Geschenk erhalten und damit echte Wertschätzung erfahren. Deshalb dürfen die Kartons ausschließlich mit neuen Geschenken gefüllt werden. Vor dem Versand wird jedes Paket sorgfältig geprüft, damit nur kindgerechte Inhalte weitergegeben werden. Wer mitpackt, ist außerdem eingeladen, für das beschenkte Kind zu beten.

„DEIN LEBEN IST WICHTIG"

„In vielen Regionen der Welt steht heute weniger die akute materielle Not im Vordergrund als vielmehr schwierige Lebensumstände", sagt Enrico Lange, Leiter Kommunikation bei Samaritan's Purse. Viele Kinder leiden unter zerbrechenden Familien, fehlenden Bildungschancen, Gewalt oder Vernachlässigung und haben kaum Perspektiven. Jeder Schuhkarton überbringt deshalb die christliche Weihnachtsbotschaft: „[...] Dein Leben ist wichtig."

VOR ORT VERTEILT

Verteilt werden die Geschenke von Kirchengemeinden vor Ort. Weltweit sind über 500.000 Ehrenamtliche beteiligt. Sie kennen die Situation vor Ort und gestalten Einladungen und Verteilungen kultursensibel.

MITMACHEN: SO GEHT'S

Auch in diesem Jahr wird wieder fleißig gesammelt. Gepackt wird ein normaler Schuhkarton für ein Mädchen oder einen Jungen in einer von drei Altersgruppen: 2 bis 4, 5 bis 9 oder 10 bis 14 Jahre. Die gepackten Kartons können vom **9. bis 16. November** bei einer offiziell registrierten Abgabestelle abgegeben werden. Die genaue Packliste und alle Abgabeorte unter **www.die-samariter.org**.

Kinderzahnärztinnen
Zahnspechte Giesing

Gehirntraining MIT NEUROFEEDBACK

Spielerisch mehr Kontrolle über das eigene Gehirn bekommen - für bessere Konzentration, entspannte Ruhe und weniger Impulsivität.

Beim Neurofeedback sitzt die trainierende Person in einem bequemen Stuhl, während über eine Kappe die Gehirnaktivität (EEG) abgeleitet wird, schmerzfrei und unkompliziert. Auf einem Bildschirm wird die gemessene Aktivität live zurückgemeldet, z.B. in Form eines kleinen Spiels oder einer Animation, die jeweils auf bestimmtes Verhalten des Gehirns reagieren. Bei Konzentration oder Entspannung gibt es Punkte. Dadurch kommt es zu einem Trainingseffekt, ähnlich wie in einem Fitnessstudio - nur eben für das Gehirn.

Ein Training dauert meist 50 Minuten, erfolgt normalerweise 1-2 mal pro Woche und wird die ganze Zeit persönlich betreut. Am Anfang erfolgt eine ausführliche Messung des Gehirns (qEEG mit BrainMap), um festzustellen, ob Neurofeedback überhaupt sinnvoll ist. In die Praxis kommen viele Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, ADS oder ADHS. Dabei ist Neurofeedback häufig gut wirksam und wurde daher in die Behandlungs-Leitlinien aufgenommen.

BEHANDLUNGSFELDER
Depression | ADS/ADHS | Epilepsie | Autismus | PTBS | Burn-Out | Stress | Schlafbeschwerden | Migräne | Leistungsknick

PHILIPP HEILER
Arzt, Spezialisiert auf
Bio- & Neurofeedback

Mo bis Fr: 9:00 bis 18:00 Uhr
Augsburgerstr. 4
80337 München
+49 (0)89 3090 8163
info@praxis-heiler.de
www.praxis-heiler.de

GLATT DANEBEN: *Der Cellulite-Shitstorm*

VON NADINE HELL. Pamela Reif: Model, Influencerin, Fitness-Queen. Ende September brachte die 30-Jährige unter ihrer Beautymarke *éla* eine Bodylotion und ein Körperöl auf den Markt, die sichtbare Cellulite reduzieren sollen. Bis zu 32 Prozent in 28 Tagen, so das Versprechen. Statt Begeisterung kassierte die Workout-Ikone einen großen Shitstorm in den sozialen Medien. Dabei klingt es doch so verlockend: Dellen einfach wegcremen. Wo ist das Problem?

DAS GESCHÄFT MIT DER UNSICHERHEIT

Cellulite: Wer sie hat, will sie loswerden. Wer sie nicht hat, betet, dass sie nie kommt. Doch Achtung, Spoiler: Diese kleinen Unebenheiten sind kein Makel. Nur an zufriedenen Frauen verdient eben niemand. Deswegen funktioniert es im patriarchalen Kapitalismus viel zu gut, Frauen das Gefühl zu geben, dass an ihrem Körper etwas falsch sei. Ein Gang zur Drogerie scheint vieles zu bewirken: Du wirst älter? Faltencreme. Deine Lippen sind zu schmal? Lip Plumper. Ein Pickel? Pimple Patch. Für jedes Problem hat der Markt eine Lösung. Aber was, wenn er die Probleme selbst schafft?

UNTER DER HAUT

So auch bei Cellulite: Sie ist nämlich kein kosmetischer Defekt, sondern schlicht die Art, wie weibliches Gewebe gebaut ist. In der Unterhaut liegen Fettläppchen, gehalten von Bindegewebe. Bei Männern verlaufen diese Stränge netzartig, das Fett bleibt flach. Bei Frauen verlaufen sie senkrecht. Sie ziehen die Haut punktuell nach innen, während sich das Fett dazwischen nach oben wölbt. Ergebnis: Dellen an Oberschenkeln, Po und Hüften. Cellulite ist also kein Pflegefehler. Cellulite ist Biologie. Und ein Body Oil verändert bekanntermaßen nicht das Gewebe.

Rund 80 bis 90 Prozent aller Frauen haben nach der Pubertät Cellulite, egal ob Größe 34 oder 44. Wenn fast alle Frauen etwas haben, ist es dann ein Makel? Oder einfach ein Frauenkörper?

ERFUNDEN FÜR DEN VERKAUF

Dass wir überhaupt darüber reden, verdanken wir übrigens der Modebranche. Der Begriff stammt aus der französischen Medizin des 19. Jahrhunderts, bedeutete dort aber etwas ganz anderes. Groß gemacht hat ihn 1968 die amerikanische Vogue. Als etwas, das Frauen loswerden sollten. Ein gefundenes Fressen für die Industrie: Fast über Nacht wurde aus völlig normaler Haut ein kosmetisches Problem. Und das lässt sich wunderbar verkaufen.

MEHR ALS NUR GLATT

Ständig wird Frauen erzählt, sie seien nicht genug. Zu alt, zu weich, zu dellig. Also nimm dir beim nächsten Blick in den Spiegel etwas anderes vor: Schau nicht durch die Augen des Male Gaze, sondern durch deine eigenen. Da ist ein Körper, der jeden Morgen für dich aufsteht. Ein Körper, der deine Kinder trägt, tröstet und hinterherrennt. Ein Körper, der jeden Tag sein Bestes gibt. Und der soll jetzt bitte noch glatter werden?

DIE SACHE MIT DER DOPPELMORAL

Auf ihrer Website steht: „Cellulite ist kein Makel. Sie ist völlig normal und betrifft sehr viele Frauen." Schöner Satz, liebe Pamela. Er klebt nur leider unter dem Produkt dagegen. Wer seine Dellen nicht mag, darf das. Aber zu unser aller Problem wird Cellulite dadurch nicht. Und dabei darf es gern bleiben!

TIERSCHUTZ AN WEIHNACHTEN

Liebes Christkind, bitte kein Tier!

Ein Buch, eine Uhr, das neueste Lego-Set … Der Wunschzettel ans Christkind ist oft lang. Und manchmal steht darauf etwas, das dort eigentlich nichts verloren hat: ein echtes Haustier. Egal ob Hund, Katze oder Meerschweinchen, immer wieder landen Tiere als Geschenk unterm Christbaum. Dabei betont auch der Deutsche Tierschutzbund auf seiner Website: Die Anschaffung eines Haustieres muss wohlüberlegt sein.

WICHTIGE FRAGEN

Ein Haustier ist keine kurzfristige Beschäftigung wie ein neues Spielzeug. Ein Tier ist eben kein Objekt, sondern ein fühlendes Lebewesen. Genau deshalb sollte die Entscheidung, ein Tier in die Familie aufzunehmen, gemeinsam und gründlich besprochen werden: Sind alle Familienmitglieder einverstanden? Bestehen Allergien? Hat man genügend Zeit und Platz? Gibt es finanzielle Rücklagen, falls das Tier einmal krank wird? Ist die Betreuung im Urlaub geklärt? Und eine wichtige Frage ans Kind oder auch an sich selbst: Was erwarte ich von einem Haustier überhaupt, und ist dieser Anspruch realistisch?

GROSSE VERANTWORTUNG SÜSS VERPACKT

Ein tierischer Mitbewohner verändert das Leben grundlegend. Es braucht Pflege, Beschäftigung und Zuwendung. Es ist eine große Bereicherung, bringt aber ebenso große Herausforderungen mit sich. Nur wer sich dessen bewusst ist und weiß, damit umzugehen, sollte sich für eine Adoption entscheiden. Der Deutsche Tierschutzbund rät außerdem dazu, das Tier gut kennenzulernen, bevor es bei der Familie einzieht.

ZUHAUSE GESUCHT

Am Heiligabend gehört kein Tier unter den Baum. Stattdessen können die Feiertage eine gute Probezeit sein, um herauszufinden, ob man wirklich einen tierischen Freund aufnehmen möchte. Besteht der Wunsch auch nach den Feiertagen noch und sind alle Fragen geklärt, dann heißt es: ab ins Tierheim! Denn dort warten schon viele Vierbeiner und Fellnasen sehnsüchtig auf ein neues Zuhause.

Übrigens in allen Altersgruppen: *Entgegen der weit verbreiteten Meinung, im Tierheim gebe es nur alte und kranke Tiere, findet man dort auch Welpen, Junghunde, Babykätzchen, junge Katzen und ganz viele andere tolle Seelen.*

BEZIRKS- UND RASSE-GEFLÜGEL-SCHAU

Kinderwettbewerb zum 125-jährigen Jubiläum

Der Geflügelzuchtverein Bad Aibling feiert in diesem Jahr sein 125-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass findet am 7. und 8. November die Bezirks- und Rassegeflügelschau in der Ausstellungshalle Bad Aibling statt. Begleitend dazu veranstaltet der Verein einen Wettbewerb für Kinder, an dem sich kleine Künstler und Künstlerinnen beteiligen können. Als erster Preis winkt ein Schaubrüten im Kindergarten oder in der Schule des Gewinners. Im kommenden Frühjahr oder Frühsommer können die Kinder dort gemeinsam beobachten, wie Küken aus ihren Eiern schlüpfen. Und so gleichzeitig mehr über die Entwicklung der Tiere erfahren.

ABGABE UND AUSSTELLUNG

Die Kunstwerke werden am Donnerstag, 5. November, zwischen 14 und 20 Uhr entgegengenommen. Bei der Schau selbst zeigen Züchterinnen und Züchter aus der Region Hühner, Tauben, Enten und weitere Rassen. Eröffnet wird die Ausstellung am Samstag um 10 Uhr mit einer Tiersegnung. Für die Bewirtung der Gäste ist gesorgt.

ÖFFNUNGSZEITEN UND EINTRITT

Die Schau ist am Samstag, 7. November, von 9 bis 17 Uhr und am Sonntag, 8. November, von 9 bis 14 Uhr geöffnet. Veranstaltungsort ist die Ausstellungshalle Bad Aibling in der Kolbermoorer Straße 5. Der Eintritt kostet 4 Euro, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre haben freien Eintritt.

www.gzv-badaibling.de

Interview mit einem Nikolaus

VON DRAUSS' VOM WALDE KOMMT ER HER

Er kommt, wenn es draußen dunkel wird, kennt die Namen der Kinder und hat erstaunlich viel zu erzählen. Doch wer ist eigentlich dieser Nikolaus und was verrät er uns über Weihnachten?
von Nadine Hell

“Ich kenne Kinder, die wirklich fest daran glauben wollen.”

Bum Bum. Am 5. und 6. Dezember geht der Nikolaus um. In Rosenheim, Miesbach und München: Überall wird der Mann mit buschigen weißen Bart, edler roter Kutte und spitzer goldener Mütze gesichtet. Er zieht von Wohnzimmer zu Wohnzimmer, dorthin, wo die Kinder schon auf ihn warten. Ob klein, ob groß, schelmisch oder artig: Der Nikolaus ist für jeden da. Er mahnt, er lobt und ist nebenbei der Vorbote eines besonderen Gefühls: Der Weihnachtszeit.

Wir haben mit dem Nikolaus höchstpersönlich gesprochen. Im Interview hat er aus dem goldenen Buch geplaudert und verraten, was hinter der Tradition steckt und wie der Nikolausabend aus seiner Sicht abläuft.

Wer bist du und seit wann bist du als Nikolaus unterwegs?

Nikolaus: Im echten Leben heiße ich Michael Greiner. Seit 25 Jahren bin ich als Nikolaus für die Kolpingsfamilie in Miesbach unterwegs. Ich genieße die Momente als Nikolaus sehr. Es ist eine tolle Tradition, die man aufrechterhalten muss.

Wie unterscheiden sich Nikolaus, Christkind und Weihnachtsmann?

Nikolaus: Der heilige Nikolaus war ein christlicher Bischof aus dem 4. Jahrhundert. Er war ein wohlhabender Mann und hat sein Vermögen an Kinder, Kranke und arme Leute verteilt. Der Weihnachtsmann hingegen wurde stark von der Industrie geprägt. Genauso wie das Christkindl bezieht er sich direkt auf Weihnachten. Trotzdem bekomme ich von Eltern immer wieder Zettel zugesteckt, wo Hohoho draufsteht. Das sage ich natürlich nicht.

Wer glaubt heute überhaupt noch an den Nikolaus?

Nikolaus: Das ist ganz unterschiedlich. Bei manchen Kindern merke ich gleich, dass sie nicht mehr richtig an den Nikolaus glauben. Hin und wieder sagen mir die Eltern auch im Vorfeld, dass das Kind nicht mehr wirklich daran glaubt. Ich kenne aber auch Kinder, die wirklich fest daran glauben wollen. Ein pauschales Alter, in dem sie aufhören zu glauben, gibt’s nicht. Manche hören mit sieben Jahren auf, andere glauben auch nach der Grundschule noch an den Nikolaus.

Wie gelingt es, dass Kinder ganz fest an den Nikolaus glauben?

Nikolaus: Ich finde es ganz wichtig, dass man Kindern ihre Fantasie lässt. Natürlich kommen Zweifel aus der Schule, doch manche Kinder klammern sich an ihren Glauben. Damit muss man sie auch nicht konfrontieren. Irgendwann kommt die Zeit, in der es dann nicht mehr cool ist. Das geschieht ganz von allein.

Du bist schon lange Nikolaus, hat sich etwas im Laufe der Jahre verändert?

Nikolaus: Ja. Wir haben das auch immer wieder im Nikolaus-Team besprochen. Man merkt, dass sich viele junge Familien in den letzten Jahren wieder mehr an alten Gewohnheiten orientieren. Seit Corona komme ich wieder zu vielen Häusern, wo die ganze Familie inklusive Oma und Opa vor mir sitzt, mit Musikinstrumenten in der Hand und ordentlicher Festkleidung am Körper. Viele Eltern tun sich auch mit Freunden zusammen, dann sitzen zwei bis drei Haushalte vor mir. In Miesbach gibt es zum Beispiel eine kleine Siedlung. Da treffen sich Jung und Alt in einem Carport mit einer Feuerschale zum Nikolaustag. Jeder bringt Punsch und Plätzchen mit und dann wird gemeinsam musiziert. Da gefällt es mir immer besonders gut.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Eltern ab?

Nikolaus: Es gibt im Vorfeld nicht wirklich eine Zusammenarbeit. Ich muss also viel improvisieren. Ich bekomme eine Adresse und die Anzahl der Kinder, die dort auf den Nikolaus warten. Vor der Haustüre finde ich dann einen Zettel mit Stichpunkten von den Eltern und den Geschenken. Dabei läuft man manchmal Gefahr, dass Notizen falsch interpretiert werden. Wenn ich privat gebucht werde, dann ist der Nikolaus etwas moderner: Dann bitte ich die Eltern, mir im Vorfeld eine E-Mail zu schicken.

“Wo es Licht gibt, ist auch Schatten.”

Wann bringst du den Krampus mit und wann die Engel?

Nikolaus: Ich bringe immer einen Engel und auch einen Krampus mit. Der Krampus ist aber lediglich der Helfer vom Nikolaus und will auch niemanden in den Sack packen, so wie es früher oft vermittelt wurde. Aus dieser Zeit sind wir raus. Aber ich sage immer gerne: Wo es Licht gibt, ist auch Schatten.

Wie reagieren Kinder, wenn du plötzlich vor der Tür stehst?

Nikolaus: Der erste Moment ist wie verzaubert. Wenn ich vor der Tür stehe, haben die Kinder in der Regel ganz große Augen. Danach reagieren sie ganz unterschiedlich: Es gibt Kinder, die schreien. Andere verstecken sich unter der Eckbank. Und wieder andere gehen ganz aktiv zur Tür, um mich hinein zu bitten. Ich erinnere mich beispielsweise an einen Jungen, der von seinen Eltern als sehr ängstlich beschrieben wurde. Doch am Nikolausabend hat er mir mit Hemd und Anzug ganz stolz die Tür aufgemacht und herzlich empfangen. Die Eltern konnten es gar nicht glauben, wie selbstbewusst er plötzlich war.

Der Nikolaus wird oft mit der Frage verbunden: Warst du auch brav. Was bedeutet das eigentlich?

Nikolaus: Ich finde Respekt gegenüber Eltern oder Erwachsenen sehr wichtig. Lügen finde ich nicht gut. Denn Ehrlichkeit ist dem Nikolaus sehr wichtig. Aber trotzdem dürfen Kinder auch frech sein. Und sie müssen vor allem nicht perfekt sein, das wäre ja langweilig, oder?

Sollte ein Nikolaus Kindern überhaupt sagen, was sie falsch gemacht haben?

Nikolaus: Ich denke schon. Ich komme natürlich nicht, um das Kind vor der ganzen Familie bloßzustellen und zu sagen, was alles furchtbar läuft. Das würde auch der eigentlichen Geschichte des heiligen Nikolaus widersprechen. Er war für die Kinder da und hat sie motiviert. Trotzdem darf er Punkte ansprechen, die nicht gut waren. Mir ist dabei wichtig, dass das Verhältnis passt: Wenn drei gute Eigenschaften da sind, dann kann man auch zwei negative ansprechen. Ich fange meist mit den guten Sachen an, die ich auf dem Zettel habe. Oder ich frage das Kind, womit ich anfangen soll. Es ist kein erhobener Zeigefinger, sondern ein kleines Feedback.

“In den letzten Jahren habe ich eine kleine Trendumkehr beobachtet.”

Braucht es eigentlich große Geschenke, um Kindern eine Freude zu machen?

Nikolaus: Nein. Gerade Kinder freuen sich oft über Kleinigkeiten. Wenn im goldenen Buch etwas Gutes drin steht, dann ist das oft die größte Freude. Sie freuen sich, wenn sie gelobt werden oder einfach nur die volle Aufmerksamkeit bei ihnen liegt. Da braucht es nicht nur materielle Geschenke. Manche Eltern machen trotzdem üppige Geschenke. Doch in den letzten Jahren habe ich eine kleine Trendumkehr beobachtet: Es gibt immer mehr Familien, bei denen es nur ein Sackerl mit Schokolade und Mandarinen zum Nikolaus gibt.

Viele Kinder möchten dem Nikolaus auch etwas zurückgeben. Worüber freust du dich besonders?

Nikolaus: Ich freue mich grundsätzlich, wenn sich die Kinder freuen. Wenn sie ein Gedicht oder ein Lied vorbereiten, dann ist das natürlich besonders schön. Immer wieder schenken mir Kinder auch etwas Gebasteltes. Mittlerweile habe ich zuhause eine große Nikolaus-Wand.

Gibt es einen Besuch, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Nikolaus: Auf jeden Fall. Es gibt ganz viele Besuche, die mir aus bestimmten Gründen in Erinnerung bleiben. Entweder weil es besonders lustig oder besonders traurig ist. Ich erinnere mich zum Beispiel sehr gerne an einen Besuch bei einem sehr aufgeregten Bub. Er konnte sich nicht mehr an das Lied erinnern, das er im Kindergarten vorbereitet hatte. Dann hat er sich ein Herz gefasst und aus voller Brust die Hymne des FC Bayern gesungen. Da mussten der Krampus und ich unter dem Bart schon schmunzeln.

Und dann gibt es natürlich auch die traurigen Erinnerungen. Es gab eine Familie, zu der wir schon seit Jahren kamen. Leider ist der Onkel im letzten Jahr jung verstorben. Das Kind redete dann einige Minuten mit mir über den Verlust. Das Gespräch hat mich noch relativ lange beschäftigt.

Was soll vom Nikolaus bleiben, wenn er wieder geht?

Nikolaus: Der Nikolaustag läutet für mich offiziell die Weihnachtszeit ein. Besinnlichkeit geht heutzutage leider oft verloren, darum zelebriere ich den Nikolaus auch so gerne. Er erinnert daran, dass man nicht nur an Materielles denkt, sondern einfach zusammenkommt und eine ruhige und gemütliche Zeit mit Freunden oder der Familie verbringt. Vielleicht kann am Ende auch jeder für sich etwas vom Nikolaus lernen: zuzuhören, aufeinander einzugehen und einander mit Respekt zu begegnen.

Danke, lieber Nikolaus, für das Gespräch!

Unser Nikolaus ...

... ist Michael Greiner. Der 52-Jährige ist seit über zwei Jahrzehnten als heiliger Bischof unterwegs und besucht Familien in der Region. Dabei ist er für die Kolpingsfamilie Miesbach, aber auch privat als Nikolaus im Einsatz.

Das große Familienrätsel

WEIHNACHTEN IN OBERBAYERN

Weihnachten feiert jede Familie anders. Doch manche Bräuche sind seit Generationen fest verwurzelt, ganz besonders in Oberbayern. Rätselt gemeinsam und findet das Lösungswort!
Aber Achtung: Manchmal ist der Dialekt gefragt. (Umlaute werden ausgeschrieben, ä = ae, ö = oe, ü = ue).

1.

An den Donnerstagen im Advent ziehen im Werdenfelser Land verkleidete Kinder und Erwachsene von Haus zu Haus. Sie klopfen an, singen und wünschen Glück, so wie einst Maria und Josef in Bethlehem. **Wie nennt man diesen Brauch?**

							1	5				

Lösung: KLOEPFLSINGEN

2.

Zwischen dem Heiligen Abend und dem Dreikönigstag liegt eine besondere Zeit. Früher hieß es, dass dann wilde Geister durchs Land ziehen. Deshalb ging man mit Weihrauch durchs Haus, um alles Böse zu vertreiben. **Wie nennt man diese Phase im Volksmund?**

			3				2			

Lösung: RAUHNAECHTE

3.

Diese kleinen Hörnchen aus Mürbeteig sind auf keinem Plätzchenteller wegzudenken. In Wien wurde das Rezept erfunden. Noch warm werden sie in Puderzucker gewälzt. **Wie heißt das Weihnachtsgebäck?**

	11												4

Lösung: VANILLEKIPFERL

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

7.

An zwei Adventswochenenden fahren Schiffe Besucher zu einem besonders romantischen Christkindlmarkt. Er findet auf einer Insel im Chiemsee statt, rund um ein jahrhundertealtes Benediktinerinnenkloster. **Wie heißt die Insel?**

10							15			

Lösung: FRAUENINSEL

6.

Am Heiligen Abend schlüpfen in vielen Kirchen Kinder in die Rollen von Maria, Josef, Hirten und Engeln. Vor der ganzen Gemeinde spielen sie die Geschichte von Jesu Geburt nach. **Wie heißt dieses Theaterstück?**

						9				14	

Lösung: KRIPPENSPIEL

5.

Im Jahr 1818 wurde in Oberndorf zum ersten Mal ein Lied gesungen, das heute auf der ganzen Welt bekannt ist. An Weihnachten singen es nicht nur die Kinder, auch im Radio wird es ab und zu gespielt. **Wie heißt das Lied?**

	6								12	7

Lösung: STILLE NACHT

4.

Dieser Ort im Süden von Oberbayern ist weltberühmt für seine Passionsspiele. Seit Jahrhunderten entstehen hier aber auch Krippenfiguren aus Holz, geschnitzt von den sogenannten "Herrgottschnitzern". **Wie heißt der Ort?**

		8						13			

Lösung: OBERAMMERGAU

10	11	12	13	14	15

Lösungswort: SCHLITTEN FAHREN

O TANNENBAUM, o Umsatzbaum

Das Christkind, hieß es früher, kommt heimlich. Heute kommt es mit Sendungsverfolgung. Was einst als „staade Zeit" galt, ist inzwischen die lauteste Saison des Jahres. 126,2 Milliarden Euro will der deutsche Handel allein in diesem November und Dezember umsetzen. Eine Summe, die man sich, mit etwas Nachsicht für die Anachronismen, gut als Bruttoinlandsprodukt eines mittelgroßen Königreichs vorstellen könnte, hätte Bethlehem eine Börse gehabt. Man dürfte das Fest, ganz ohne Häme, getrost in „Konsumienfest" umtaufen. Scheinheilig war es ohnehin schon eine Weile.

Bevor ich mich jetzt hinter dem Tannenbaum meiner eigenen Kindheit verstecke: Auch dort lag nicht nur ein Buchsbaum. Mein Wunschzettel wurde traditionell zu vielleicht einem Drittel erfüllt, der Rest blieb Verhandlungsmasse fürs nächste Jahr, und die Enttäuschung gehörte so sicher zum Fest wie der Duft von Bratapfel. Vermutlich wollten wir als Boomer-Generation genau das unseren Kindern nie wieder zumuten und haben in bester Kindheitstrauma-Treue den Gabentisch so lange vergrößert, bis das Trauma sich einfach in die nächste Generation hinüber gerettet hat, nur besser verpackt. Eine Studie der Universität Mannheim bestätigt das ungefragt: Wer als Kind vor allem über Geschenke Zuneigung erfahren hat, hält sich als Erwachsener eher für das, was er besitzt. Unabhängig davon, wie dick später das Portemonnaie war. Danke auch.

So viel Ehrlichkeit muss allerdings auch sein: Der Konsum rast nicht ungebremst weiter. Pro Kopf werden heuer 263 Euro für Geschenke ausgegeben, 34 weniger als im Vorjahr, real sogar eine Nullrunde. Selbst der Kapitalismus, dieser eiserne Riese, hat offenbar müde Beine bekommen. Und an der TU Berlin wird unter dem schönen Namen „Slow Christmas" erforscht, wie man bewusst schenkt. Vorangetrieben ausgerechnet von der jüngeren, urbanen Generation, der ich in dieser Kolumne gerade den Kopf geschüttelt habe. Es ist zum Verzweifeln: Kaum grantelt man sich in Fahrt, kommt die Rettung von der Seite, die man eben noch kritisiert hat.

Vielleicht ist das die eigentliche Weihnachtsbotschaft dieses Jahres: Nicht das Christkind bewahrt uns vor dem Konsum, sondern die Enkel der Boomer. Ob das reicht, um daraus wieder ein Fest zu machen, sei dahingestellt. Aber vielleicht ist genau das ein guter Anfang. In diesem Sinne: ein frohes Weihnachtsfest euch allen.

Euer
Dieter

Dieter Hein ist dreifacher Papa und Co-Herausgeber des Zwergerl Magazins. Weihnachten ist für ihn die staade Zeit, beim ausufernden Weihnachtskonsum hört die Besinnlichkeit für ihn allerdings auf. Einen Trend macht er trotzdem gerne mit: Ugly Christmas Sweaters. Je uglier, desto lieber.

ZWERGERL STELLT VOR:
KlinikClowns Bayern e.V.

UNSERE RUBRIK: Seit 24 Jahren berichtet das Zwergerl Magazin über Institutionen, Veranstaltungen und Engagements aus Oberbayern. Hier geben wir regionalen Vereinen Raum und bringen Familien und Engagement vor Ort zusammen.

Was den Verein ausmacht, erklärt die Gründerin Elisabeth Makepeace im Kurzinterview:

ZM: Seit wann gibt es die Klinikclowns?

Elisabeth: Die ursprüngliche Idee der Klinikclowns kommt aus Amerika. 1985 besuchte ein Zirkusclown seinen schwer kranken Bruder im Krankenhaus. Eine Ärztin war begeistert und schlug vor, das auch für die Kinder weiterzumachen. Das Konzept verbreitete sich dann in Europa, vor allem in der Schweiz und Österreich. Meine Schwester war selbst Clownin in Österreich und hat mich auf die Idee gebracht. 1998 habe ich den Verein in Bayern gegründet.

ZM: Wofür setzt ihr euch mit eurer Arbeit ein?

Elisabeth: Unser Motto lautet: Ein Lachen schenken. Aber es geht nicht nur ums Lachen, sondern um Emotionen und darum, Menschen zu berühren. Unsere Clowns schaffen mit ihren Besuchen eine neue Atmosphäre, die den Alltag im Krankenhaus oder Altenheim ein wenig erleichtert.

ZM: Wie läuft ein Besuch der Klinikclowns ab?

Elisabeth: In den meisten Einrichtungen sind wir wöchentlich oder zumindest regelmäßig. Es kommt immer das gleiche Clown-Paar zur gleichen Zeit. So können sich die Pflegekräfte, Angehörige und Kinder darauf einstellen. Die Clowns erfahren schon im Vorhinein den Namen und das Alter des Kindes sowie Besonderheiten, zum Beispiel, wenn kurz vorher eine Operation durchgeführt wurde. Dann gehen die Clowns los und klopfen an die Tür. Wenn sie eintreten dürfen, improvisieren sie. Sie spielen kein einstudiertes Stück, sondern gehen individuell auf jeden Menschen und die jeweilige Situation ein. Manche Besuche dauern nur wenige Minuten, andere etwas länger.

ZM: Gibt es einen Besuch, der euch besonders in Erinnerung geblieben ist?

Elisabeth: Da gibt es wahnsinnig viele Beispiele. Diese Erzählung von zwei Clowns ist mir besonders im Gedächtnis geblieben: Sie haben an einer Tür in der Kinderklinik angeklopft und gefragt: Dürfen wir reinkommen? Das Kind im Bett hat Nein gesagt. Also haben sie sich verabschiedet und sind wieder gegangen. Kurz darauf kam die Mutter aus dem Zimmer und fragte, ob sie das bitte noch einmal machen könnten. Es sei das erste Mal gewesen, dass das Kind überhaupt wieder auf etwas reagiert habe. Die Clowns klopften immer wieder an die Tür des Kindes. Es wurde immer lockerer und es lächelte mehr. Das Kind hat gemerkt, dass es hier auch einmal Nein sagen darf. Zu einem Arzt oder einer Pflegekraft kann es das nicht, aber bei den Clowns hatte es plötzlich diese Macht.

ZM: Warum ist die Arbeit der Klinikclowns so wichtig?

Elisabeth: Ich denke, 28 Jahre sagen sehr viel aus. Damals haben wir mit zwei Clowns begonnen, inzwischen sind 76 Clowns in 125 Einrichtungen im Einsatz. Die Clowns bringen Abwechslung in den Alltag der Kliniken. In Altenheimen ist der Effekt oft noch größer, denn manche Menschen bekommen keinen Besuch mehr von Verwandten oder Bekannten. Dadurch ist die Beziehung zu den Clowns oft noch stärker.

VEREINSVORSITZENDE UND GRÜNDERIN:
Elisabeth Makepeace
ORT/REGION:
bayernweit
EINSATZORTE:
Kinderkliniken, Krankenhäuser, Altenheime
MITGLIEDER:
etwa 200 Mitglieder darunter 76 Clowns

www.klinikclowns.de
info@klinikclowns.de
klinikclowns_e.v

ZWERGERLS *Weihnachts-zauber*

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Christkindlmarkt UNTERSCHLEISSHEIM

Der 39. Unterschleißheimer Christkindlmarkt findet an allen vier Adventswochenenden statt. Am ersten Freitag um 16:30 Uhr eröffnet ihn der Erste Bürgermeister feierlich, begleitet von der Stadtkapelle. Es gibt Alpakas zum Streicheln, hausgemachten Winzer-Glühwein, Leckeres fürs leibliche Wohl und zahlreiche Kaufstände. In der Weihnachtswerkstatt können Kinder basteln, der Nikolaus bringt reichlich Geschenke mit, und die Krampusgruppe ist ein weiteres Highlight.

27.11. bis 20.12., alle Adventswochenenden | Fr bis So 14 bis 21 Uhr
Imbiss ab 12 Uhr

Rathausplatz, Vorplatz und Bürgerhaus, Unterschleißheim

unterschleissheim.de

Der Berchtesgadener ADVENT

Wenn die Pferdekutsche wieder durch Berchtesgaden fährt, beginnt für unsere Kleinsten der schönste Zauber: der Berchtesgadener Advent! In der Malwerkstatt wird täglich gemalt, gebastelt und gestaunt, durch das Christbaumlabyrinth führen verschlungene Pfade, und auf dem einstündigen Laternenweg wandern wir gemeinsam ins Leuchten. Kasperltheater lässt Kinderherzen hüpfen, einmal pro Woche werden Geschichten und Sagen vorgelesen, und Minizug und Karussell drehen ihre fröhlichen Runden. Kommt vorbei und lasst euch verzaubern!

20.11.2026 bis 3.1.2027 | Mo bis Fr 12 bis 20 Uhr, Sa & So 11 bis 20 Uhr
Ab 26.12 bis 19 Uhr geöffnet | Am 25.12. geschlossen
Sonderzeiten an den Feiertagen

Historisches Zentrum, Berchtesgaden

berchtesgadener-advent.de

CHRISTKINDLMARKT *Rosenheim*

Vom 27. November bis 24. Dezember verwandelt sich die Rosenheimer Innenstadt wieder in einen stimmungsvollen Christkindlmarkt. Rund 50 Stände bieten Köstlichkeiten, Geschenkideen und traditionelles Handwerk. Täglich sorgen Programmpunkte um 15, 17 und 19 Uhr für Unterhaltung. Der Mittwoch steht als Familientag mit Kasperltheater, Wichtel Wiggerl und Kutschenfahrten (13:30–16 Uhr) ganz im Zeichen der Kinder. Das gesamte Programm ist kostenfrei.

27.11. bis 24.12. | täglich 10:30 bis 20 Uhr
Gastronomie Fr & Sa bis 21 Uhr, 24.12. bis 13 Uhr

Max-Josefs-Platz und Ludwigsplatz, Rosenheim

wirtschaftlicher-verband.de

© Wolfgang Gasser

UNTERLANDLER *Christkindlmarkt*

Am 5. Dezember ab 13 Uhr öffnet der Unterlandler Christkindlmarkt wieder seine Pforten. Neben Glühwein, Glühbier und Punsch werden auch Bosna, Waffeln und Schokofrüchte angeboten. Wie gewohnt gibt es eine Weihnachtsbäckerei, und auch der Nikolaus wird Übersee wieder einen Besuch abstatten. Zahlreiche Aussteller bieten weihnachtliche Dekoartikel, Weihnachtsschmuck, Holzarbeiten, Weihnachtsgeschenke, Mützen & Schals und Adventskränze an.

Sa, 5.12. | ab 13 Uhr

Baumgarten 15, 83236 Übersee am Chiemsee

uebersee.com

Vierter MÜNCHNER KINDERADVENT

Im Rahmen des Münchner Advents richtet sich der „Vierte Münchner Kinderadvent" an Kinder ab drei Jahren und Familien. Beim gemeinsamen Singen kann der musikalische Nachwuchs mit allen Sinnen Bräuche und Traditionen der Weihnachtszeit entdecken und eine stimmungsvolle Reise durch die festliche Jahreszeit (mit)erleben. Spielerisch und interaktiv wird die Vorweihnachtszeit zu einem besonderen Erlebnis voller Vorfreude, Staunen und schöner Momente.

06.12 , 11:00 Uhr

Prinzregententheater München

volkskultur-musikschule.de

Schwabinger WEIHNACHTSMARKT

Seit 50 Jahren feiert der Schwabinger Weihnachtsmarkt die Tradition des einstigen Künstlerviertels. Rund 80 KünstlerInnen präsentieren Werke aus freiem künstlerischem und handwerklichem Schaffen. Kunst und Kunsthandwerk verbinden sich mit kulinarischen Angeboten und der fantasievollen Gestaltung des Platzes zu einem besonderen Gesamtkunstwerk – dem künstlerischen Weihnachtsmarkt Münchens.

25.11. bis 24.12. | Mo bis Fr 12 bis 20:30 Uhr, Sa & So 11 bis 20:30 Uhr
Gastronomie bis 21 Uhr, 24.12. 11 bis 14 Uhr

Münchner Freiheit, München

schwabingerweihnachtsmarkt.de

CHRISTKINDLMARKT *Bad Tölz*

Vom 27. November bis 24. Dezember verwandelt sich die historische Marktstraße in ein funkelndes Weihnachtsmärchen. Rund 40 liebevoll geschmückte Holzbuden, traditionelles Handwerk, bayerische Schmankerl und festliche Musik laden zum Bummeln und Genießen ein. Freut euch auf besondere Highlights wie Nikolausbesuch, Kutschfahrten und den Krampuslauf.

27.11. bis 24.12. | täglich 11 bis 19 Uhr, 24.12. 10 bis 14 Uhr

Marktstraße, Bad Tölz

bad-toelz.de

ADVENT BEI *Gut Aiderbichl*

Adventszeit inmitten geretteter Tiere: Auf Gut Aiderbichl Iffeldorf erwartet Familien ein ganz besonderer Weihnachtsausflug. Entdeckt unseren stimmungsvollen Adventmarkt und erlebt besondere Begegnungen mit unseren Tieren.

28.11.2026 bis 6.1.2027 | an Wochenenden & Feiertagen 9 bis 18 Uhr

Osterseehof 1, Iffeldorf

gut-aiderbichl.com

ÜBERSEER *Winterzauber*

Ein kleiner, aber feiner Christkindlmarkt für die ganze Familie rund um den Dorfbrunnen an der Beste Wiese in der Ortsmitte. Kulinarisch werden die Besucher unter anderem mit Punsch und Bosna verwöhnt.
Vor Ort findet man zudem einen Drehorgelspieler, Schafe und eine Bastelstation. Einige Programmhighlights sind die Auftritte der Kindergartenkinder, die Vorlesestunden, ein Ponyreiten, der Besuch des Nikolaus und musikalische Auftritte der Alphornbläser und der „UHUs" des Musikvereins Übersee-Feldwies.

12. & 13. Dezember

Am Dorfbrunnen, Übersee am Chiemsee

uebersee.com

WOLFRATSHAUSER *Christkindlmarkt*

Im schön geschmückten Rathausinnenhof findet zum 7. Mal die Kinderweihnacht statt. Die Märchenbühne sorgt für große Kinderaugen, und in der beheizten Bastelhütte ist für Kreativität einiges geboten. Am Freitag wird die Eiszeit auf der alten Floßlände eröffnet. Samstag und Sonntag kommt gegen 17 Uhr der Nikolaus vorbei. Lasst euch überraschen!

27. bis 29.11. | Fr 16 bis 21 Uhr, Sa 10 bis 21 Uhr, So 11 bis 19 Uhr

Altstadt, Wolfratshausen

wolfratshausen.de

Wann ist *zu viel* zu viel?
DIE VIER-GESCHENKE-REGEL

Der Wunschzettel ist keine Bestellliste. Auch wenn es manchmal so erscheint, wenn auf dem selbst gestalteten Zettelchen zehn Bilder kleben oder zwanzig verschiedene Wünsche stehen. Kein Wunder also, dass es vielen Eltern schwerfällt, das Richtige auszusuchen und eine klare Grenze zu ziehen: Was wird geschenkt und was ist vielleicht doch zu viel?

HILFE, WIE VIEL IST GENUG?

Auf Elternforen und Social Media findet man immer wieder Tipps und Tricks rund ums Beschenken von Kindern. Seit Jahren hält sich dabei ein ganz bestimmter Trend: die Vier-Geschenke-Regel. Gerüchten zufolge soll sich sogar das Christkind an diese ungeschriebene Regel halten ;). Wer sie erfunden hat, ist nicht bekannt. Doch viele Eltern finden das Prinzip ziemlich genial. Auch wir finden: Es ist eine gute Orientierung für alle, die sich unsicher sind, wie viele Geschenke angemessen sind.

Ein Teil der Lösung steckt bereits im Namen: **vier Geschenke zu Weihnachten.**

1. **Der Herzenswunsch:** Etwas, das sich das Kind schon lange wünscht (ein Spielzeug, ein technisches Gerät oder Tickets für eine Veranstaltung).
2. **Die Bedarfssache:** Etwas, das das Kind braucht (ein nützlicher Gegenstand für den Alltag, den man ohnehin anschaffen müsste).
3. **Kleidung:** Etwas zum Anziehen (ein Kleidungsstück, Schuhe oder ein Accessoire, zum Beispiel für die nächste Jahreszeit).
4. **Das Medium:** Etwas zum Lesen, Spielen oder Entdecken (ein Buch, ein Magazin, ein Kartenset oder etwas anderes, das zum Ausprobieren und Nachdenken einlädt).

WENIGER GESCHENKE, MEHR WERTSCHÄTZUNG

In einer Welt, in der Konsum oft an erster Stelle steht und sich viele Menschen über Besitz definieren, setzt die Vier-Geschenke-Regel ein bewusstes Zeichen: weniger Reizüberflutung, weniger Überfluss und dafür mehr Wertschätzung. Denn gerade bei Kindern prägen Wünsche und Geschenke früh die Vorstellung davon, was sie glücklich macht. Umso wichtiger ist es, ihnen zu vermitteln, dass nicht die Menge der Geschenke zählt, sondern der Gedanke dahinter.

NACH GEFÜHL STATT LISTE

Weihnachten ist ein Fest für Familien. Gutes Essen und tolle Geschenke gehören für viele einfach dazu. Und das ist auch schön so! Trotzdem muss nicht jeder Wunsch auf dem Wunschzettel erfüllt werden. Manchmal darf man auch einfach nach Gefühl entscheiden. Und wer im Weihnachtsstress den Überblick verliert, kann sich an der Vier-Geschenke-Regel orientieren. Denn Weihnachten soll auch für Mama und Papa ein Fest der Freude bleiben.

Zwergerl-Tipp: Mit Erlebnisgeschenken schlägt man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Vorfreude auf einen Ausflug, einen Theaterbesuch oder einen gemeinsamen Tag hält oft über die Feiertage hinaus an. Und statt eines weiteren Gegenstands gibt es etwas, das bleibt: gemeinsame Erinnerungen.

ZWERGERLS *Geschenketipps*

Großer Musicalspaß
FÜR KLEINE CONNI-FANS!

Ein perfektes Erlebnisgeschenk für den Wunschzettel: Am 23.01.2027 kommt „Conni – Das Musical" für zwei Shows live nach München in die Alte Kongresshalle. 100 Minuten Musicalspaß zum Mitmachen, Mitlachen und Miterleben. Für Conni, ihre Familie, ihre Freunde und all ihre kleinen und großen Zuschauer ab drei Jahren wird es in diesem Musical-Geburtstags-Abenteuer nie langweilig.

www.globalconcerts.de

© Cocomico-deHaar

© Thomas Lackner

Baby- und Kleinkindkonzert
MIT MUSIK AUS ALLER WELT

Monica Sardi (Opernsängerin & Gesangspädagogin) und Karina Pesce (Flötistin & Musiklehrerin) gestalten ein interaktives Konzert speziell für Familien mit Kindern bis etwa 2½ Jahren. Sanfte Melodien, bunte Klänge und kindgerechte Rhythmen laden zum Lauschen und Mitmachen ein. Vorgestellt werden musikalische Traditionen aus aller Welt und Instrumente, die auch aus der Nähe betrachtet und ausprobiert werden können. Eine liebevolle Einladung zum gemeinsamen Entdecken! Kulturzentrum Waitzinger Keller Miesbach am Sonntag 17. Januar, 15 Uhr

www.waitzinger-keller.de

Kinder-Geschenkfilmdose
FÜR LEUCHTENDE KINDERAUGEN

Wer dieses Jahr zu Nikolaus und unter dem Weihnachtsbaum für leuchtende Kinderaugen sorgen möchte, für den hat der Mathäser Filmpalast genau das Richtige – die Kinder-Geschenkfilmdose! Darin enthalten sind drei Gutscheine, die den nächsten Kinobesuch der Kids zu einem absoluten Highlight machen: das Kinoticket (gültig für alle Kinder bis einschließlich 11 Jahren) sowie jeweils ein Softdrink- und Popcorn-Gutschein.

Dieses Rundum-Sorglos-Paket in Form der Kinder-Geschenkfilmdose ist erhältlich an den Kinokassen und im Onlineshop unter **www.mathaeser.de**

© Kinopolis

© HeinMedia

Kleine Fragen, große Gespräche
GUTE-NACHT-WELT

Wie war dein Tag? Mit unserer hochwertigen Kartenbox kommen Eltern und Kinder ab drei Jahren spielerisch ins Gespräch: 40 liebevoll illustrierte Fragenkarten schaffen Nähe, Vertrauen und ein schönes Abendritual. So lernen Kinder früh, über Gedanken und Erlebnisse zu sprechen. Auch ein tolles Geschenk für Familien! Passende Ergänzungskarten erhältlich. Made in Germany, lieferbar in zwei Werktagen.

Jetzt für 19,90 Euro bestellen: **www.zwergerl-shop.de**

Power-Sitz für Power-Kids:
DER AKTIVSTUHL AERIS SWOPPSTER

Kinder wollen und müssen sich bewegen! Sie brauchen viel Bewegung für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist. Auch beim Sitzen. Der Aktiv-Sitz Aeris Swoppster fördert ständige Bewegung. Das stärkt Rücken, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Und er macht Spaß! Ideal für Hausaufgaben, Lernen, Lesen, Musizieren, Spielen, Basteln – und als Geschenk.

Ab 4 Jahren, in 4 Farben, individuell einstellbar, bis 50 kg

www.aeris.de

© Aeris GmbH

© Nicole-Richter-Bossmann

Immling Winterfestival
29.11.2026 – 30.01.2027

Das Immling Festival begleitet mit seinem Winterfestival die Adventzeit mit vorweihnachtlichen und lustigen Veranstaltungen für Groß & Klein. In „Die Schneekönigin" möchte Gerda ihren Freund Kay befreien, der durch einen Zauberspiegel verhext wurde. „Bobo und Susu" ist ein bezauberndes Kindertanztheater mit Elefanten und Mäusen.

Veranstaltungsort: KultWerk Immling in Bad Endorf; Infos und Tickets unter:
www.immling.de/winterfestival

Eishockey-Erlebnis für die
GANZE FAMILIE VERSCHENKEN

Noch auf der Suche nach einem Geschenk für die ganze Familie? Wie wäre es mit gemeinsamer Zeit: Bei den Familienspieltagen des EHC Red Bull München erlebt ihr Spitzeneishockey live im SAP Garden. Für Familien mit bis zu zwei Erwachsenen und mindestens einem Kind unter 14 gibt es Kindertickets ab 13 Euro.

03.01.27, 14 Uhr vs. Straubing Tigers

31.01.27, 14 Uhr vs. Grizzlys Wolfsburg

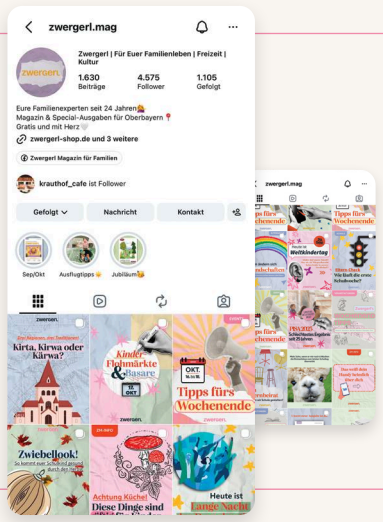
Vorfreude unterm Baum garantiert! **win.gs/Red-Bulls-Geschenketipps**

© EHC Red Bull München

zwergerl

FOLGST DU UNS SCHON AUF *Instagram?*

@zwergerl.mag



REZEPT

Plätzchen
AUS DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

Wenn der Duft von frisch gebackenen Plätzchen durchs Haus zieht, ist es offiziell: Die Weihnachtszeit hat begonnen. Und das Beste daran? Für das leckere Gebäck braucht es keine Konditorausbildung, zwei Hände reichen völlig. Wer dann noch ein paar kleine Wichtel zum Mithelfen dabei hat, hat sie schon: die eigene Weihnachtsbäckerei. Mit den beiden Rezepten vom Café Pfefferminza in München wird's so richtig lecker!

Spitzbuben

ZUTATEN

- ☐ 125 g Butter
- ☐ 75 g gem. Mandeln
- ☐ 200 g Mehl
- ☐ 125 g Puderzucker
- ☐ 1 Ei
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 200 g Marmelade nach Wahl
- ☐ Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Die Butter in Stückchen schneiden und mit Mehl, Mandeln, Salz, Puderzucker und dem Ei in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Backofen auf 160 Grad C Umluft vorheizen. Plätzchenteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Bei der Hälfte der Kreise jeweils in der Mitte einen kleinen Kreis ausstechen.

Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Marmelade in der Mikrowelle oder über dem Wasserbad erhitzen. Die großen Kekskreise mit Marmelade bestreichen und jeweils einen Kreis mit Loch darauf setzen. Zum Schluss die Plätzchen mit Puderzucker bestäuben.

Einfache Schoko-Lebkuchen

ZUTATEN

- ☐ 4 Eier
- ☐ 140 g brauner Zucker
- ☐ 2 Pk. Vanillezucker
- ☐ 240 g Mehl
- ☐ 4 TL Backpulver
- ☐ 3 EL Nutella
- ☐ 150 g gem. Haselnüsse
- ☐ 100 g gem. Mandeln
- ☐ 1 TL Zimt
- ☐ 3 TL Lebkuchengewürz
- ☐ 1 EL Kakao
- ☐ 125g Puderzucker
- ☐ 4 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Eier mit dem Zucker sowie dem Vanillezucker 2 – 3 Minuten schaumig rühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut unterrühren. Mit zwei Löffeln kleine Klekse auf einem mit Backpapier belegten Backblech formen. Die Oberfläche mit nassen Fingern glattstreichen. Bei 180 Grad C Umluft die Lebkuchen für ca. 14 Minuten backen.

Zuckerguss aus Puderzucker und Zitronensaft anrühren oder alternativ Schokoladenglasur schmelzen. Die warmen Lebkuchen damit bestreichen und auskühlen lassen.

Tipp: Damit die Lebkuchen besonders lange saftig bleiben, einfach ein Stückchen Apfel mit in die Dose geben!

Das Café Pfefferminza in München-Giesing ist ein familienfreundlicher Treffpunkt für kleine und große Gäste. Neben leckeren Kuchen und anderen Köstlichkeiten gibt es jede Menge Spielmöglichkeiten für Kinder. Wer selbst den Kochlöffel beziehungsweise das Backblech schwingen möchte, kann außerdem an den angebotenen Backkursen teilnehmen. Mehr Infos gibt's unter **cafe-pfefferminza.com.**

ALLE JAHRE WIEDER:
Silvester-Horror

KOMMENTAR VON NADINE HELL. Der letzte Tag des Jahres. Heute gelten andere Gesetze. Was an 364 Tagen im Jahr streng geregelt ist, erhält am 31. Dezember den Traditions-Freifahrtschein. Raketen schießen in den Himmel, brennende Kreisel rasen über die Straße und Knallkörper schallen durchs Tal. Das Feuerwerk um Mitternacht macht den Jahreswechsel zum Fest. Doch der helle Glitzerregen hat einen bitteren Beigeschmack.

VORHANG AUF: ES KNALLT

„Krachbumm!", „Wusch", „Pfft Pfft". Ein Knall folgt dem nächsten und prasselt in die Ohren. Bunte Farben treffen aufeinander und zeichnen malerische Kunstwerke in den Himmel. Doch nicht für alle ist das rege Treiben ein Genuss. Für manche gleicht es dem Ausschnitt eines Horrorfilms. Haustierhalter kennen es genau, denn Hund oder Katz zeigen uns die Auswirkungen eines Silvester-Knalls unmittelbar. Verletzungen, Verschmutzung und pure Panik spielen in der Silvesternacht leider oft eine unbeliebte Nebenrolle. Und manchmal sogar die Hauptrolle: Ein Böller geht schief, ein Feuer bricht aus, jemand wird verletzt. Im letzten Jahr gab es beispielsweise 167 Brandeinsätze im Stadtgebiet München in der Silvesternacht*. Fast siebenmal so viele wie an einem durchschnittlichen Tag mit 24 Alarmierungen.

GEFAHR IM ANFLUG

Die Liste möglicher Verletzungen durch Kleinfeuerwerk ist lang: schwere Brandverletzungen, geplatzte Trommelfelle, Schäden am Auge sowie der Verlust von Fingern oder Fingergliedern. Und nicht nur die ausführende Person ist gefährdet, auch unbeteiligte Zuschauer können getroffen werden. Für Kinder ist die Gefahr besonders schwer einzuschätzen. Sie können Entfernungen und Flugbahnen schlechter beurteilen und werden aufgrund ihrer Körpergröße schneller getroffen. Und wenn das große Finale vorüber ist und das Echo verhallt, bleiben Spuren. Sichtbare und unsichtbare. Laut Umweltbundesamt entstehen an Silvester jährlich rund 2.050 Tonnen Feinstaub. Das entspricht etwa einem Prozent der jährlichen deutschen Feinstaub-Gesamtlast. Der ökologische Fußabdruck? Schwarz.

PLOT-TWIST: DAS DREHBUCH ÄNDERT SICH

Doch jeder gute Film hat seine Wendung. Und diese hier macht Hoffnung: Der Trend beim privaten Feuerwerk ist rückläufig. Immer mehr Menschen verzichten bewusst darauf. Sie wollen ihre Haustiere schützen, Rücksicht auf andere nehmen oder den Abend einfach ein bisschen leiser genießen. Statt Knallerei gibt es Lichterketten am Balkon, Wunderkerzen im Familienkreis oder den Blick auf ein professionelles Feuerwerk. Auch in der Politik ist das Thema angekommen: Jede zweite größere Stadt in Bayern hat inzwischen Feuerwerksverbotzonen eingerichtet, etwa Nürnberg, Regensburg oder München. Dabei geht es vor allem um den Schutz der historischen Gebäude in den Altstädten. Ein Nebeneffekt, der sich sehen lassen kann: mehr Ruhe, weniger Müll, weniger Einsätze.

ABSPANN: GUTE VORSÄTZE

Nicht jede Gefahr kommt düster daher. Manchmal trägt sie Glitzer und wird um Mitternacht bejubelt. Vielleicht ist Silvester deshalb ein bisschen wie ein Horrorfilm: Man weiß, dass es schlimm werden kann, und schaut trotzdem hin. Aber anders als im Kino schreiben wir das Drehbuch hier selbst. Gute Vorsätze gehören zum neuen Jahr. Warum also nicht schon am 31. Dezember damit anfangen? Mit lautem Lachen statt knallenden Böllern, mit Musik statt Sirenen. Dann bleibt der Horror dort, wo er hingehört: auf der Leinwand. Und das Happy End? Das feiern wir gemeinsam. Ich wünsche euch einen guten Rutsch ins neue Jahr!

* Feuerwehr München, Silvesterbilanz (Stadtgebiet) 2025/26

Veranstaltu

24 TÜRCHEN VOLLER *Zoo-Abenteuer!*

ANZEIGE

Ab 1. Dezember wartet jeden Tag eine neue Überraschung auf kleine und große Zoo-Fans. Freut euch auf spannende Aktionen, tolle Gewinne und besondere Highlights – präsentiert vom Zoo Augsburg und seinen Partnern.
Hinter jedem Türchen steckt etwas Neues, das euch die Adventszeit versüßt und die Vorfreude auf Weihnachten wachsen lässt.
Neugierig geworden? Dann öffnet jeden Tag ein Türchen und macht mit.

im Winter:
9–16:30 Uhr, letzter Einlass: 15:30 Uhr

MÜNCHEN

Dienstag, 03. Nov.

Kurzfilme zum Mitmachen

ab 15 Uhr; Kinderkino mit anschließenden Spielen und Gesprächen, ab 5 Jahren; Gasteig HP8, Projektor, München
kinderkino-muenchen.de

Mittwoch, 04. Nov.

Pädagogischer Medienpreis

14 bis 17:30 Uhr; Preisverleihung mit Medienparcours zu ausgezeichneten Produkten, ab 6 Jahren; Gasteig HP8, München
studioimnetz.de

Zimtschnecken Backkurs für Kinder

10:30 bis 12:30 Uhr; Aus einfachen Teig leckere Zimtschnecken machen, ab 6 Jahre, Anmeldung nötig; Café Pfefferminza, München
cafe-pfefferminza.com

Freitag, 06. Nov.

Erdbeben und andere Katastrophen

15 bis 16 Uhr; Familienführung zu Meteoriten, Vulkanen und Erdbeben, mit Erdbebensimulator, ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, München
mmn-muenchen.snsb.de

Das Dschungel-Festival: Zaubershow

ab 15 Uhr; Mit Zauberer ARCATO, eine magische Show zum Mitmachen; Feierwerk Dschungelpalast, Sendling-Westpark
feierwerk.de

Samstag, 07. Nov.

Theater Eine Woche voller Samstage

16 bis 17 Uhr; Das Sams bringt das Leben von Herrn Taschenbier durcheinander, Stück des Freien Landestheaters Bayern; Gasteig HP8, Saal X, München
fltb.de

Das Dschungel-Festival: „Zirkus Pantomimi"

ab 15 Uhr; Mit Ingrid Irrlicht; fantasievoller Mitmach-Zirkus ganz ohne Worte; Feierwerk Dschungelpalast, Sendling-Westpark
feierwerk.de

Sonntag, 08. Nov.

Community Dance

18 bis 19:30 Uhr; Offener Tanztreff für alle Generationen, ohne Vorkenntnisse; Gasteig HP8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

Feuerschwert und Sternenhimmel

11 bis 12:30 Uhr; Zwergerlwerkstatt mit Führung durch die Villa Stuck und kreativem Teil, ab 5 Jahren; Museum Villa Stuck, München
vhs-nord.de

Das Dschungel-Festival: Tom & Heiner mit „Lieder für Kinder und Eltern"

ab 15 Uhr; Ein fröhliches Mitmach-Konzert für die ganze Familie; Feierwerk Dschungelpalast, Sendling-Westpark
feierwerk.de

Montag, 09. Nov.

Chefsache, Probenbesuch Philharmoniker

ab 13:30 Uhr; Plätze im Chorbalkon, Dirigent Lahav Shani bei der Probenarbeit mit den Münchner Philharmonikern, ab 6 Jahren; Isarphilharmonie, München
mphil.de

Mittwoch, 11. Nov.

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne

16 bis 19 Uhr; Laternenumzug mit selbstgebastelten Laternen, gemeinsames Singen alter Laternenlieder; Café Zuckertag, München
zuckertag.de

Donnerstag, 12. Nov.

Geburtstagskonzert für KiKolino

10:45 bis 11:30 Uhr; Interaktives Mitmachkonzert mit Horn und Klavier, 3 bis 10 Jahre; Gasteig HP8, Projektor, München
gasteig.de

Freitag, 13. Nov.

Naturwerkstatt für Kinder

15 bis 17 Uhr; Garteln, säen, pflanzen und ernten mit Gärtnerinnen und Künstlerinnen, 6 bis 12 Jahre; Grünwerkstatt, Miesbach
echoev.de

Klima oder Wetter

15 bis 16 Uhr; Führung über Ursachen und Auswirkungen des Klimawandels, ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, München
mmn-muenchen.snsb.de

ngskalender

Winterwelt, Filmreihe

19 bis 21:30 Uhr; Drei Winterfilme, The day after tomorrow, Snow Dogs, Cool Runnings, 6 bis 15 Jahre; Quax Zentrum für Freizeit und Kulturelle Bildung, München
echoev.de

Samstag, 14. Nov.

Herbst-Kinderflohmarkt mit Quatsch und Spaß

9 bis 13 Uhr; Stöbern und Tauschen rund um gebrauchte Kindersachen; Paketposthalle, München
midnightbazar.de

Kleider machen Leute

ab 14 Uhr; Familienführung über Kleidung und Stoffe, von Flachs bis Frack; Stadtmuseum Unterschleißheim
forum-unterschleissheim.de

Sonntag, 15. Nov.

Matze taucht ab

16 bis 17:30 Uhr; Jazz-Konzert mit Kater Matze, Tauchgang in die Unterwasserwelt, Mitsingen und Mittanzen möglich; Gasteig HP8, Saal X, München
mini-musik.de

Montag, 16. Nov.

Münchner Kindertag im Archiv Geiger

10 bis 17 Uhr; Rundgang durchs Atelier, Aktivitätenheft zum spielerischen Entdecken, ab 6 Jahren; Archiv Geiger, München
muenchen.de

Basteln für den Advent

17 bis 19 Uhr; Adventsdekoration basteln, Material und Ideen von der Stadtbibliothek, für Erwachsene und Jugendliche; Gasteig Motorama, München
muenchner-stadtbibliothek.de

Freitag, 20. Nov.

Wasser

15 bis 16 Uhr; Führung über Vorkommen, Kraft und Trinkbarkeit von Wasser, ab 6 Jahren; Museum Mensch und Natur, München
mmn-muenchen.snsb.de

Theatissimo Theater zum Anschauen

15 bis 16 Uhr; Offene Nachmittagsvorstellung vom Theater Kunstdünger, 6 bis 12 Jahre; Quax, Zentrum für Freizeit und Kulturelle Bildung, München
echoev.de

Tag der offenen Tür

14:30 bis 16:30 Uhr; Informationen und Entdecken der Grundschule; Lukas-Grundschule, Haderunstraße 1a, München-Hadern
lukas-schule.de

Samstag, 21. Nov.

Spielzeugflohmarkt Abgabebasar

ab 13 Uhr; Kommissionsflohmarkt mit Spielsachen, Büchern und Kinderfahrzeugen; Kita Löwenzahn, Kirchheim
kirchheim-heimstetten.de

Hänsel und Gretel

ab 11 Uhr, Märchenoper von Engelbert Humperdinck über die zwei Kinder im Wald und das Hexenhaus, für alle Altersgruppen; Bürgerhaus Unterföhring
buergerhaus-unterfoehring.de

Winterzauber im
PLAYMOBIL-FUNPARK

ANZEIGE

Der PLAYMOBIL-FunPark bei Nürnberg lädt vom 28. November bis 14. Februar zum Winterzauber ein. Entlang des stimmungsvollen Zauberwegs durch eure liebsten PLAYMOBIL-Welten – vom Piratensee bis zur Baustelle – gibt es jede Menge auszuprobieren und zu entdecken. Tausende Lichter tauchen den Park dabei in eine romantische Winteratmosphäre und gemütliche Winter-Iglus laden zum Verweilen ein. Schlittschuhfans können sich außerdem auf rasante Action auf der überdachten Echteisbahn freuen (inkl. Schlittschuhverleih). Und im Innenbereich warten noch mehr Abenteuer in der großen PLAYMOBIL-Spielstadt und im Klettergarten mit Türmen, Hängebrücken und Rutschen. Ein einmaliges Winter-Erlebnis für die ganze Familie!

Wintersaison vom 28.11.2026 – 14.02.2027
täglich 10 – 18 Uhr (außer 24./25./26./31.12. & 1.1.)

PLAYMOBIL-FunPark
Brandstätterstr. 2 - 10, 90513 Zirndorf

Sonntag, 22. Nov.

Zauberer Arcato und Lumo

ab 11 Uhr; Der Zauberer ist verschwunden, Suche voller Magie und Mitmach-Momenten mit Begleiter Lumo, 4 bis 10 Jahre; Hoftheater München
hof.theater

Adventskränze aus der Natur

13:30 bis 16:30 Uhr; Adventskranz binden aus Naturmaterialien, handwerklicher Kurs für Erwachsene und Familien; HeideHaus, München
vhs-nord.de

Donnerstag, 26. Nov.

Let's JAM! X-mas Special

17 bis 19 Uhr; Gemeinsames Musizieren und Improvisieren zu Weihnachtssongs aus aller Welt, ohne Noten, alle Stile und Altersgruppen; Gasteig HP8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

Superar München Jahreskonzert

18 bis 19:30 Uhr; Kinder und Jugendliche von Superar singen und tanzen Lieder aus aller Welt, ab 4 Jahren; Isarphilharmonie, München
der-caritasverband.caritas-nah-am-naechsten.de

Freitag, 27. Nov.

Adventskranz binden

15 bis 16 Uhr; Gemeinsam einen Adventskranz gestalten und mit nach Hause nehmen; Café Zuckertag, München
zuckertag.de

Die erstaunliche Welt der Fledermäuse

15 bis 16 Uhr; Führung zu Lebensweise und Anpassungen der Fledermäuse, ab 6 Jahren; Museum Mensch und Natur, München
mmn-muenchen.snsb.de

WEIHNACHTEN WIRD *GrundHerrlich!*

ANZEIGE

Scheunentore auf für eine bunte Weihnachtszeit!
In meiner **liebevoll weihnachtlich dekorierten Scheune** erwarten Sie besondere Geschenkideen, farbenfrohe Lieblingsstücke und kleine Schätze für Groß und Klein – darunter auch **Lagerverkaufsware von Overbeck & Friends.**
Schönes, Kuscheliges, Dekoratives und Überraschendes zum Verschenken und Selberfreuen.
Kommen Sie vorbei und genießen Sie die **GrundHerrliche Weihnachtsstimmung!**

Donnerstag bis Samstag, 26. – 28. November &
10. - 12. Dezember & 17. - 19. Dezember
jeweils 8–18 Uhr

Oberhamer Str. 14
82054 Arget bei Sauerlach
(gegenüber dem Feuerwehrplatz)

Samstag, 28. Nov.

Timmy entdeckt die Oper

15 bis 15:45 Uhr; Ausschnitte aus Zauberflöte, Freischütz und Hänsel und Gretel mit Einblicken hinter die Kulissen; Gasteig HP8, Saal X, München
fltb.de

Musikalische Abenteuerreise nach Russland

16:30 bis 17:15 Uhr; Melodien von Tschaikowski, Mussorgsky und Prokofjew, Nussknacker und geheimnisvolle Bilder; Gasteig HP8, Saal X, München
fltb.de

Sonntag, 29. Nov.

Papageno und die kleine Zauberflöte

14 bis 15 Uhr; Oper nach Mozart, ab 5 Jahren; Gasteig HP8, Saal X, München
concierto-muenchen.de

Klangfäden

15 bis 15:35 Uhr; Musiktheater mit Fäden, Formen und Gesang, ab 2 Jahren; Evang. Forum, München
elly-muenchen.de

Montag, 30. Nov.

Kreativwerkstatt Weihnachtsdeko

9:30 bis 10:30 Uhr; Eltern und Kinder gestalten gemeinsam weihnachtliche Dekoration, 1 bis 3 Jahre; elly, München
elly-muenchen.de

Dienstag, 01. Dez.

Bilderbuchkino

ab 16 Uhr; Weihnachtsgeschichten mit großen Bildern auf Leinwand, ab 2 Jahren; Sendling, München
familienzentrum-sendling.de

Preballett mit Eltern

14:30 bis 15:30 Uhr; Erste Tanzschritte mit Mama oder Papa, Grundpositionen, Körperwahrnehmung, Musikschulung, 2 bis 4 Jahre; elly, München
elly-muenchen.de

Freitag, 04. Dez.

Hohoho, Nikolausbesuch

10 bis 11 Uhr; Besuch vom Nikolaus; Café Zuckertag, München
zuckertag.de

Samstag, 05. Dez.

Weihnachtsbilder in der Pinakothek

11 bis 12:30 Uhr; Führung zu Weihnachtsbildern mit Kreativwerkstatt, ab 6 Jahren; Pinakothek der Moderne, Treffpunkt Foyer, München
vhs-nord.de

Frag die Profis, Streichinstrumente

ab 16:30 Uhr; Münchner Philharmoniker stellen Violine, Viola, Cello und Kontrabass vor; Kleiner Saal, München
mphil.de

Vorfreude im Lichterglanz – der Nikolaus kommt

ab 9 Uhr; Mit dem Nikolaus, kreativen Bastelaktionen, leckeren Essensständen und Musik; Gartencenter Seebauer, München
seebauer.de

Sonntag, 06. Dez.

Nikolauskonzert

16 bis 18 Uhr; Schüler des Münchener Musikseminars spielen Weihnachtsmelodien, danach Bescherung, ab 5 Jahren; Gasteig HP8, Saal X, München
musikseminar.eu

Nikolausbesuch

Besuch des Nikolaus mit gemeinsamem Lied und persönlicher Zuwendung für jedes Kind, Anmeldung erforderlich, ab 2 Jahren; Familienzentrum Sendling, München
familienzentrum-sendling.de

Montag, 07. Dez.

Pettersson kriegt Weihnachtsbesuch

ab 16 Uhr; Geschichte vom Erfinder Pettersson und seinem Kater Findus, ab 4 Jahren; Bibliothek Oberhaching
oberhaching.de

Mittwoch, 09. Dez.

Eine musikalische Schlittenfahrt

19:30 bis 21:45 Uhr; Münchner Symphoniker spielen Werke von Humperdinck, Mozart, Strauß und weiteren Komponisten; Isarphilharmonie, München
gasteig.de

Freitag, 11. Dez.

Ponyo

ab 19 Uhr; Kinderkino für die ganze Familie; Gasteig HP8, Projektor, München
djg-muenchen.de

Küchenpartie Plätzchenbacken

16 bis 19 Uhr; Gemeinsames Plätzchenbacken in der Lehrküche, Generationen an einem Tisch, ab 6 Jahren; vhs-Zentrum, Lehrküche V0.7, Unterföhring
vhs-nord.de

Samstag, 12. Dez.

Große Gala des Zirkus Krullemuck

19 bis 20:30 Uhr; Junge Artistinnen und Akrobatinnen erzählen die Geschichte eines Kaisers im alten China; Quax, Zentrum für Freizeit und Kulturelle Bildung, München
echoev.de

Sonntag, 13. Dez.

Ein Engel fällt aus allen Wolken

16 bis 17:30 Uhr; Weihnachtskonzert mit Flöte, Harfe, Violoncello und Klavier; Gasteig HP8, Saal X, München
mini-musik.de

Montag, 14. Dez.

BilderBuchZeit

15:30 bis 16:30 Uhr; Vorlesen aus Bilderbüchern mit aktivem Mitmachen, 3 bis 6 Jahre; Gasteig HP8, München
muenchner-stadtbibliothek.de

Dienstag, 15. Dez.

Spielen im Museum

ab 17:30 Uhr; Brettspiele und Begegnungen mit anderen Familien; Stadtmuseum, Unterschleißheim
forum-unterschleissheim.de

Donnerstag, 17. Dez.

Plätzchenbackkurs

15:00 bis 16:30 Uhr; Klassische Plätzchenteige und kreative Verzierungen, 6 bis 10 Jahre, Anmeldung nötig; Café Pfefferminza, München
cafe-pfefferminza.com

Samstag, 19. Dez.

Skateboardkurs im Riemer Park

12:30 bis 14:30 Uhr; Profi-Skater Tom Cat bringt das Skateboarden bei, Equipment wird gestellt, 6 bis 15 Jahre; Riemer Park, München
echoev.de

Sonntag, 20. Dez.

Tannhäuser, der singende Ritter

14 bis 15 Uhr; Oper nach Richard Wagner über zwei Ritter und ihre Liebe zu Elisabeth, für die ganze Familien; Gasteig HP8, Saal X, München
concierto-muenchen.de

Dienstag, 22. Dez.

Plätzchenbackkurs

15:00 bis 16:30 Uhr; klassische Plätzchenteige und kreative Verzierungen, 6 bis 10 Jahre, Anmeldung nötig; Café Pfefferminza, München
cafe-pfefferminza.com

Donnerstag, 24. Dez.

Weihnachten im Gasteig

14 bis 16 Uhr; Traditionelles Weihnachtskonzert mit Liedern zum Mitsingen, für alle Altersgruppen; Isarphilharmonie, München
gasteig.de

Sonntag, 27. Dez.

Du spinnst wohl

16 bis 17 Uhr; Die Fliege Bisy trifft die Kreuzspinne Karl-Heinz, Adventsgeschichte vom Freien Landestheater Bayern; Gasteig HP8, Saal X, München
fltb.de

IMAGINARIUM

ANZEIGE

Das »Imaginarium« präsentiert die außergewöhnliche Welt des berühmten tschechischen Wander- und Puppentheaters: Märchenhafte Kulissen des Theaters versetzen das Publikum in magische Welten. Eine labyrinthische Installation führt durch kunstvoll gestaltete Räume verschiedener Künstlerinnen und Künstler. Die Besonderheit: Am vielen Stellen darf entdeckt, ausprobiert und mitgemacht werden. Eine ganz und gar analoge Welt – zauberhaft und kunstvoll. Erzählungen und Märchen nehmen Gestalt an, setzen sich in Bewegung und öffnen Räume für das, was mit jeder Geschichte beginnt: unsere Vorstellungskraft.

Für alle ab 6 Jahren
Eintritt: 6 Euro | 4 Euro | unter 18: 2 Euro
Montag: 2 Euro für Studentinnen und Studenten
Letzte Runde ab 17:30 Uhr: 3 Euro

Ausstellung vom 3.10.2026 bis zum 31.1.2027

Literaturhaus München | Galerie, EG

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

15 bis 16:45 Uhr; Der Filmklassiker auf Leinwand mit Live-Musik; Isarphilharmonie, München
gasteig.de

Dienstag, 29. Dez.

Einmal Prinz oder Prinzessin

10 bis 11:30 Uhr; Kostüme anziehen und als Prinz oder Prinzessin durchs Schloss spazieren; Neues Schloss Schleißheim, Oberschleißheim
vhs-nord.de

Mittwoch, 30. Dez.

Tintenfische, Teufelsfinger, Tentakel

ab 8 Uhr; Ausstellung über Kopffüßer, Entwicklungsgeschichte, Bauplan und Lebensweise; Paläontologisches Museum, München
muenchen.de

LANDKREIS *Miesbach*

Freitag, 06. Nov.

Leonhardifahrt Kreuth

ab 9:15 Uhr; Kirchenzug, Gottesdienst, Segnung der Truhenwagen und abends Leonharditanz; Leonhardikirche, Kreuth
tegernsee.com

Samstag, 07. Nov.

Leonhardifahrt Hundham

ab 10 Uhr; Geschmückte Gespanne, Pferdesegnung am Feldaltar, Zug zur Wallfahrtskapelle mit Blasmusik; Leonhardi-Kapelle, Fischbachau
fischbachau.de

GACKERN, GURREN, SCHNATTERN: *125 Jahre Geflügelzucht in Bad Aibling*

ANZEIGE

Hühner, Enten und Tauben in allen Farben: Zum 125-jährigen Jubiläum lädt der Geflügelzuchtverein Bad Aibling zur Bezirks- und Rassegeflügel-Schau ein. Groß und Klein können hier seltene Rassen von Nahem bestaunen, den Züchtern Fragen stellen und Neues über das Federvieh erfahren. Eröffnet wird die Schau am Samstag um 10 Uhr mit einer Tiersegnung. Für Essen und Trinken ist bestens gesorgt. Der Eintritt kostet vier Euro, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre sind frei.

Ausstellungshalle Bad Aibling, Kolbermoorer Straße 5

7. November, 9 bis 17 Uhr und 8. November, 9 bis 14 Uhr

Sonntag, 08. Nov.

Theater Eine Woche voller Samstage

ab 16 Uhr; Familientheater des Freien Landestheaters Bayern, rund 60 Minuten, ab 5 Jahren; Waitzinger Keller, Miesbach
waitzinger-keller.de

Leonhardifahrt Schliersee-Fischhausen

ab 9 Uhr; Festzug am Seeufer von Schliersee nach Fischhausen, Gottesdienst, Umritt und Pferdesegnung; St.-Leonhards-Kirche, Fischhausen am Schliersee
schliersee.de

Samstag, 14. Nov.

Fritz Kidcars: Viele Angebote und Neuheiten für Nikolaus und Weihnachten

von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr; Zeit zum Schauen und Informieren
fritzkidcars.de

The Family Circle am Tegernsee

10 bis 18 Uhr; Familien-Lifestyle-Event mit Kreativstationen für Kinder, Gut Kaltenbrunn, Gmund am Tegernsee
thefamilycircle.events/tegernsee

Sonntag, 15. Nov.

Hakuna Matata

ab 16 Uhr; Kindermusical, ab 4 Jahren; Waitzinger Keller, Kulturzentrum, Miesbach
waitzinger-keller.de

The Family Circle am Tegernsee

10 bis 17 Uhr; Familien-Lifestyle-Event mit Kreativstationen für Kinder; Gut Kaltenbrunn, Gmund am Tegernsee
thefamilycircle.events/tegernsee

Samstag, 21. Nov.

Rapunzel als Musical

ab 16 Uhr; Inklusionsveranstaltung ab 5 Jahren; Waitzinger Keller Kulturzentrum, Miesbach
waitzinger-keller.de

Dienstag, 08. Dez.

Du spinnst wohl, Weihnachtstheater

ab 11 Uhr; Weihnachtsstück ab 5 Jahren; Waitzinger Keller Kulturzentrum, Miesbach
waitzinger-keller.de

Donnerstag, 17. Dez.

Die Schöne und das Biest

ab 16 Uhr; Familienmusical nach dem bekannten Märchen von Belle und dem Biest, ab 4 Jahren; Waitzinger Keller, Kulturzentrum, Miesbach
waitzinger-keller.de

LANDKREIS
Landkreis Bad Tölz

Sonntag, 01. Nov.

Mein Stuhl

14:15 bis 17:15 Uhr; Workshop zum Bemalen und Gestalten alter Stühle; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

Actionpainting

10:15 bis 13:45 Uhr; Malen mit Farbbeuteln und Spritzpistolen auf Leinwand, ab 5 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

Montag, 02. Nov.

Besuch bei der Bergwacht

16:30 bis 17:45 Uhr; Einblick in Arbeit und Ausrüstung der Bergretter, Anmeldung erforderlich; Bergwacht, Lenggries
lenggries.de

Mittwoch, 04. Nov.

Wir filzen einen Wichtel

14 bis 17 Uhr; Wichtel aus Schafwolle, ab 8 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

Dem Biber auf der Spur

15 bis 17:30 Uhr; Wanderung an der Isar, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben; Lenggries
lenggries.de

Donnerstag, 05. Nov.

Tiere im Zoo

10:15 bis 13:15 Uhr; Holzmosaik mit Zootieren gestalten und bemalen nach Franz Marc; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

Ferienkurs Aquarellmalerei

10:15 bis 13:15 Uhr; Reisebilder mit Aquarellfarben, ab 5 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

Freitag, 06. Nov.

Wir basteln eine Laterne

10:15 bis 13:15 Uhr; Laternen mit Pastellkreide gestalten und zum Leuchten bringen, ab 6 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

Samstag, 07. Nov.

Das tapfere Schneiderlein

ab 15 Uhr; Marionettenstück nach dem bekannten Märchen; Marionettentheater der Stadt Bad Tölz, Bad Tölz
bad-toelz.de

Hinterglasmalen und Metallprägen

10:15 bis 13:15 Uhr; Workshop mit Blattgold und Prägefolie, Licht und Transparenz erforschen, ab 6 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

Sonntag, 08. Nov.

Leonhardiritt zum Schloss Hohenburg

ab 8 Uhr; Heilige Messe mit Ritt zur Dionyskapelle und Pferdesegnung; Pfarrkirche St. Jakob, Lenggries
lenggries.de

Leonhardiritt Benediktbeuern

ab 9 Uhr; Festzug mit Gottesdienst, Goaßlschnalzen, abends Leonharditanz; Kloster Benediktbeuern, Klosterinnenhof
benediktbeuern.de

Samstag, 28. Nov.

Tischlein deck dich

ab 15 Uhr; Grimm-Märchen als Marionettenstück; Marionettentheater, Bad Tölz
bad-toelz.de

Sonntag, 06. Dez.

Das Geschenk vom Nikolaus

ab 15 Uhr; Marionettenstück vom Heiligen Nikolaus; Marionettentheater, Bad Tölz
bad-toelz.de

Samstag, 12. Dez.

Der Nussknacker

ab 19:30 Uhr; Marionettenstück zum Nussknacker; Marionettentheater, Bad Tölz
bad-toelz.de

Freitag, 18. Dez.

Yakari, Freunde fürs Leben

ab 16:30 Uhr; Musical über den Jungen Yakari, der mit Tieren sprechen kann, und seine Freunde; Kurhaus, Bad Tölz
bad-toelz.de

Sonntag, 20. Dez.

Holzdruck-Werkstatt

10:15 bis 13:45 Uhr; Motiv entwerfen, in Holz schneiden und abdrucken, ab 8 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel
franz-marc-museum.de

LANDKREIS *Rosenheim*

Sonntag, 01. Nov.

Vogelbeobachtung am Irschener Winkel

9 bis 10 Uhr; Führung im Beobachtungsturm mit Blick auf Röhricht- und Teichrosenfelder, Fernglas mitbringen möglich; Beobachtungsturm Irschener Winkel, Chiemseepark Bernau-Felden, Bernau a. Chiemsee
chiemseeagenda.de

WEIHNACHTEN
liegt in der Luft!

ANZEIGE

Im Salzburger Spielzeug Museum zieht die Vorfreude auf Weihnachten ein! Familien dürfen sich auf eine zauberhafte Adventzeit voller Kreativität und Überraschungen freuen. Beim Adventkranzbinden duftet es herrlich, während Zwetschkenkrampus und Schokonikolo süße Freude bereiten. Ein Krampuslauf speziell für Kinder sorgt für spannende Momente, bevor der Nikolaus mit kleinen Köstlichkeiten zu Besuch kommt. Beim gemeinsamen Basteln von Kripperln, Christbaumschmuck und Glücksbringern entstehen liebevolle Schätze zum Mitnehmen und Verschenken. Ein stimmungsvolles Adventprogramm für Kinder ab drei Jahren und die ganze Familie!

Spielzeug Museum Salzburg
Bürgerspitalgasse 2, 5020 Salzburg
spielzeugmuseum@salzburgmuseum.at
+43 662 620808-300

Dienstag, 03. Nov.

Biberführung in Rimsting

18 bis 20 Uhr; Lebensweise und Bauwerke des Bibers an der Prienmündung, mit Exponaten und Spurensuche; Umweltpädagogische Hütte an der Prienmündung, Rimsting
urlaub-rimsting.de

Mittwoch, 04. Nov.

Wanderung Wörnsmühl

11 bis 17 Uhr; Rundwanderung durchs Leitzachtal, Besuch eines historischen Hofs und Wildgehege; Rathaus, Bad Feilnbach
bad-feilnbach.de

Herbstferienprogramm

13 bis 16 Uhr; Offenes Mitmachangebot für die ganze Familie; Freilichtmuseum Amerang, Amerang
flm-amerang.de

Donnerstag, 05. Nov.

Naturwanderung zum Überraschungsziel

13 bis 17 Uhr; Gemütliche Wanderung durch die Landschaft, bei jedem Wetter, feste Schuhe nötig; Chiemgau Thermen, Bad Endorf
bad-endorf.de

Freitag, 06. Nov.

Leonhardi-Ritt Nußdorf am Inn

ab 14 Uhr; Rund 200 Pferde und Reiter ziehen zur Wallfahrtskirche; Wallfahrtskirche St. Leonhard, Nußdorf am Inn
nussdorf.de

Kinderkino

15 bis 17 Uhr; Aktueller Kinderspielfilm in den Schulferien, ab 6 Jahren; Rathaus, Sitzungssaal, Kolbermoor
stadtbuecherei-kolbermoor.de

ANZEIGE

CIRCUS KRONE
Weihnachtscircus Rosenheim

Wenn sich die Lichter im großen Krone-Zelt entzünden, beginnt die schönste Zeit des Jahres! Circus Krone präsentiert in Rosenheim ein festliches Circus-Erlebnis für die ganze Familie. Freuen Sie sich auf internationale Spitzenartisten, spektakuläre Darbietungen, mitreißende Comedy und echte Circus-Magie in einer stimmungsvollen Weihnachtsatmosphäre. Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein – und die perfekte Gelegenheit, gemeinsam zu staunen, zu lachen und Weihnachten einmal ganz besonders zu erleben.

15.12.2026 bis 10.01.2027

Loretowiese, Rosenheim

Samstag, 07. Nov.

Hallenflohmarkt

8 bis 15 Uhr; Spielzeug, Kleidung und Gebrauchtem, Verpflegung vor Ort; Mehrzweckhalle, Bernau a. Chiemsee
tsv-bernau.de

Lama-Trekking

11 bis 14 Uhr; Wanderung mit Lamas, Tiere kennenlernen, Brotzeitpause unterwegs; Stall Elisabeth Astner, Brannenburg
vhs-rosenheim-inntal.de

Bezirks- und Rasse-Geflügel-Schau

9 bis 17 Uhr; Ausstellung mit Tierschau und Tiersegnung, für die Bewirtung ist gesorgt; Ausstellungshalle Bad Aibling
gzv-badaibling.de

Sonntag, 08. Nov.

Herbstmarkt mit Regionalmarkt

9 bis 17 Uhr; Marktstände mit hochwertigen Produkten, Lebensmitteln und Leckereien; Marktplatz, Neubeuern
neubeuern.de

Flohmarkt des Musikvereins

ab 8 Uhr; Stöbern nach Spielsachen, Büchern und Haushaltsgegenständen; Hartseehalle, Eggstätt
musikkapelle-eggstaett.de

Bezirks- und Rasse-Geflügel-Schau

9 bis 14 Uhr; Ausstellung mit Tierschau und Tiersegnung, für die Bewirtung ist gesorgt; Ausstellungshalle Bad Aibling
gzv-badaibling.de

Mittwoch, 11. Nov.

Martinszug am Brunnenplatz

ab 17:30 Uhr; Laternenumzug mit Musik, Geschichte des heiligen Martin; Pfarrkirche St. Martin, Flintsbach a.Inn
flintsbach.de

Crazy Schmidt, Roadtrip Lesung

10:45 bis 12:15 Uhr; Hans-Jürgen Feldhaus erzählt von einem Roadtrip durch Europa, Liebe, Tod und Freundschaft; Gymnasium Bad Aibling
aibgym.de

Samstag, 14. Nov.

Rundgang durch den Baumlehrpfad

14 bis 15:30 Uhr; Führung zu heimischen Bäumen und exotischen Gewächsen, ab 6 Jahren; Gärtnerei Evi Gampl, Bad Aibling
evi-gampl.de

Sonntag, 15.11.

Wurliz der kleine Troll

15:30 bis 16:30 Uhr; Geschichten vom Wald, Lieder und trollige Sprüche, Mitmachtheater; Novalishaus, Bad Aibling
kultursommer-maxlrain.de

Bei den Lauschern

13:30 bis 17:30 Uhr; Wanderung nach Mietraching mit geschichtlichen Erzählungen, Rast im Peissnhof; Haus des Gastes, Touristinfo, Bad Aibling
bad-aibling.de

Donnerstag, 19. Nov.

Frühes Forschen

14:30 bis 15:45 Uhr; Experimente mit Wasser, Temperatur und statischer Elektrizität, 4 bis 6 Jahre; vhs Kursraum 1, Raubling
vhs-rosenheim-inntal.de

Sonntag, 22. Nov.

Wasserburger Kathreinsmarkt

8 bis 18 Uhr; Traditioneller Warenmarkt in den Altstadtgassen, kostenloser Stadtbus-Shuttle; Altstadtgassen, Wasserburg a. Inn
wasserburg.de

Samstag, 28. Nov.

Tag des offenen Klassenzimmers

10 bis 14 Uhr; Einblicke von 1. bis 12. Jahrgangsstufe; Montessori-Schule Rohrdorf
montessori-rohrdorf.de

Sonntag, 29. Nov.

Die Prinzessin kommt um vier

ab 15 Uhr; Stück vom Theater Kunstdünger, ab 4 Jahren; Priental-Halle, Aschau im Chiemgau
kulturbuehne-aschau.de

Höhlen- und Dorfmuseum

16 bis 18 Uhr; Ausstellung zu Höhlenentstehung und Karstgebilden, Einblicke in die Geschichte Frasdorfs; Altes Schulhaus, Frasdorf
hukv-frasdorf.de

Donnerstag, 03. Dez.

Taschenbuchoper, Entführung aus dem Serail

15 bis 17:30 Uhr; Mozarts Oper als Kinoproduktion, Theater auf der Leinwand; KU'KO Kultur und Kongress Zentrum, Rosenheim
kuko.de

Freitag, 04. Dez.

Nikolaus beim Gewerbeverein

ganztägig; Verkaufsoffene Veranstaltung mit Nikolausbesuch; Marktplatz, Aschau i.Chiemgau
marktplatz-aschau.de

Samstag, 05. Dez.

Perchtenlauf

ab 17 Uhr; Vier Perchtenpässe mit wilden Gestalten, Bewirtung vor Ort; Hotel zur Post, Kiefersfelden
hotel-kiefersfelden.de

Christbaumverkauf mit Essensstand

9 bis 21 Uhr; Christbäume kaufen, dazu Essens- und Getränkestand der Feuerwehr; Feuerwehrhaus Bruckmühl
bruckmuehl.de

Sonntag, 06. Dez.

Urmel aus dem Eis

ab 15 Uhr; Live-Hörspiel nach Max Kruse; Theater Wasserburg
theaterwasserburg.de

Donnerstag, 10. Dez.

Santa Claus, das Weihnachtsmusical

16:30 bis 18:30 Uhr; Weihnachtsmusical für die ganze Familie; KU'KO Kultur und Kongress Zentrum, Rosenheim
kuko.de

Freitag, 11. Dez.

Wir nähen ein Stirnband

15 bis 17:30 Uhr; Nähwerkstatt für Kinder, eigenes Stirnband nähen, erste Handgriffe an der Nähmaschine; Alte Polizei, Brannenburg
vhs-rosenheim-inntal.de

Samstag, 12. Dez.

Nikolausbesuch am Siedlerplatz

14 bis 16 Uhr; Der Nikolaus besucht Alt und Jung, Treffpunkt im Freien; Siedlerplatz, Kolbermoor
kolbermoor.de

Sonntag, 13. Dez.

Der Kleine Prinz

ab 15 Uhr; Theaterstück nach Antoine de Saint-Exupéry, Regie Nik Mayr; Theater Wasserburg
theaterwasserburg.de

Freitag, 18. Dez.

Adventshoagaschd

ab 17 Uhr; Musik und Tanz mit der Sensenschmied-Musikkapelle Mühlbach, Mitwirkung vom Kindergarten St. Peter; Pavillon am Wiesenweg, Kiefersfelden
sensenschmiedmusik.de

ANZEIGE

CAVALLUNA Kids
- WINTERWÜNSCHELAND

Ein echter Familien-Evergreen kehrt zurück: Zum fünften Mal begeistert die beliebte Pferdeshow „CAVALLUNA Kids – WinterWünscheLand" in München. Im Mittelpunkt steht Robert, ein Junge, der das Wünschen verlernt hat. Gemeinsam mit der Elfe Jasa reist er in eine geheimnisvolle Welt, begegnet rätselhaften Wesen und erlebt unerwartete Abenteuer. Vom 18.12.2026 bis 10.01.2027 verbinden sich im SHOWPALAST München eine fantasievolle Geschichte, edle Pferde, Ponys und spektakuläre Reitkunst zu einem unvergesslichen Erlebnis für die ganze Familie.

SHOWPALAST München
Hans-Jensen-Weg 3, 80939 München

www.cavalluna.de

Donnerstag, 24. Dez.

Christkindlschießen

ab 15 Uhr; Böllerschützen begrüßen das Christkind mit Schüssen und Musik; Kirche St. Margarethen, Brannenburg
gemeinde-brannenburg.de

Christkindl-Salut auf der Ludwigshöhe

ab 14 Uhr; Die Rimstinger Böllerschützen begrüßen das Christkind laut und festlich; Ludwigshöhe, Rimsting
rimsting.de

Samstag, 26. Dez.

Weihnachtssingen

ab 18 Uhr; Kirchenchor Kiefersfelden singt mit Musikgruppen der Region besinnliche Weihnachtslieder; Pfarrkirche Heilig Kreuz, Kiefersfelden
kiefersfelden.de

Montag, 28. Dez.

Aschauer Vorsilvesterlauf

ab 18:25 Uhr; Kinderlauf, Hobbylauf und Nachtlauf über drei Runden; Ortsmitte, Aschau im Chiemgau
vorsilvesterlauf.de

Donnerstag, 31. Dez.

Silvesterwanderung auf die Ratzinger Höhe

ab 12 Uhr; Geführte Wanderung mit Sekt, Musik und Ausblick zum Jahreswechsel; Haus des Gastes, Prien am Chiemsee
tourismus.prien.de

WEITERE Veranstaltungen

Sonntag, 01. Nov.

Vogelbeobachtung am Ganszipfel

ab 17 Uhr; Führung mit erfahrenen Vogelführern, Beobachtung von Zug- und Brutvögeln, ohne Anmeldung; Vogelbeobachtungsturm Ganszipfel, Gstadt
gstadt.de

Jubiläumsausstellungen

9 bis 18 Uhr; Zwei Sonderausstellungen zu 50 Jahren Glentleiten, für alle Altersgruppen; Freilichtmuseum Glentleiten, Großweil
glentleiten.de

Kinder- und Erwachsenenführung

ab 14 Uhr; Kinderführung mit Laborversuchen, ab 6 Jahren, Erwachsenenführung zu Technik und Geschichte der Ballonfahrt; Ballonmuseum Gersthofen
ballonmuseum-gersthofen.de

Mittwoch, 04. Nov.

Spielraum

ab 9 Uhr; Spiel- und Kreativangebot für Familien, 6 Monate bis 3 Jahre; Salzburgmuseum, Salzburg
salzburgmuseum.at

Donnerstag, 05. Nov.

Geschichte(n) erleben im Heimathaus

10 bis 12 Uhr; Führung zu Römerzeit, Hofleben und Sommerfrische in Chieming, ab 8 Jahren; Heimathaus Chieming
heimathaus-chieming.de

Samstag, 07. Nov.

Familienfest zum Ferienabschluss

14 bis 20 Uhr; Basteln, Meet & Greet und Lichterumzug; Haus des Gastes, Gewölbesaal, Chieming
chieming.de

Basteln mit Naturmaterialien

14 bis 16 Uhr; Kinderprogramm beim Familienfest, Basteln mit Blättern, Ästen und Steinen; Heimathaus Chieming, Gewölbesaal
chieming.de

Sonntag, 08. Nov.

Leonhardiritt

ab 10 Uhr; Von Übersee zur Kapelle, Verpflegung im Trachtenheim; Kirche Almau, Übersee
gemeinde-uebersee.de

Windlichter für die dunkle Jahreszeit

ab 14 Uhr; Basteln von Windlichtern passend zur dunklen Jahreszeit; Salzburgmuseum, Salzburg
salzburgmuseum.at

Vogelbeobachtung am Turm Seebruck

9 bis 10 Uhr; Vogelbeobachtung mit Ornithologen, festes Schuhwerk empfohlen; Vogelbeobachtungsturm, Seebruck
seeon-seebruck.de

Kinder- und Erwachsenenführung

ab 14 Uhr; Kinderführung mit Laborversuchen, ab 6 Jahren, Erwachsenenführung zu Technik und Geschichte der Ballonfahrt; Ballonmuseum Gersthofen, Gersthofen
ballonmuseum-gersthofen.de

DIenstag, 10. Nov.

Exklusive Römer-Erlebnisführung

15 bis 17 Uhr; Mitmachführung zu Armee und Ausrüstung, ab 6 Jahren; Römermuseum Bedaium, Seebruck
roemermuseum-bedaium.de

Donnerstag, 12. Nov.

Eröffnung des Familienadvents

ab 11 Uhr; Start der Adventszeit für Familien; Salzburgmuseum, Salzburg
salzburgmuseum.at

Freitag, 13. Nov.

Der Lachsgang

9:30 bis 12 Uhr; Wanderung am Chiemseeufer bis zum Beobachtungsturm; Wanderparkplatz Altwasser Osterbuchberg, Übersee
gemeinde-uebersee.de

Samstag, 14. Nov.

Krampuskranzl

ab 17 Uhr; Nikolausbesuch mit Kramperlshow; Sportplatz, Übersee
gemeinde-uebersee.de

Dienstag, 17. Nov.

Vorlesen und Nachbasteln

ab 15 Uhr; Geschichte zum Zuhören, anschließend Basteln; Salzburgmuseum, Salzburg
salzburgmuseum.at

Mittwoch, 18. Nov.

Abenteuernachmittage im Römermuseum

14:30 bis 17 Uhr; Wechselndes Programm mit Mitmachaktionen, Führungen und Workshops zur Römerzeit; Römermuseum Bedaium, Seebruck
roemermuseum-bedaium.de

Freitag, 20. Nov.

Nachhaltige Geschenke basteln

14:30 bis 17 Uhr; Geschenke aus Gebrauchsmaterialien für Eltern, Großeltern oder Freunde basteln; Naturpavillon im Zellerpark, Übersee
gemeinde-uebersee.de

Samstag, 21. Nov.

Kinderworkshop Vögel füttern

ab 14:30 Uhr; Workshop rund ums Vögel füttern und Umweltschutz; Stadtmuseum Aichach
stadtmuseum-aichach.de

Sonntag, 22. Nov.

DIY-Adventskalender

ab 14 Uhr; Gemeinsames Basteln eines Adventskalenders zum Mitnehmen; Salzburgmuseum, Salzburg
salzburgmuseum.at

Kinder- und Erwachsenenführung

ab 14 Uhr; Kinderführung mit Laborversuchen, gleichzeitig Erwachsenenführung zu Technik und Geschichte der Ballonfahrt; Ballonmuseum Gersthofen, Gersthofen
ballonmuseum-gersthofen.de

Dienstag, 24. Nov.

Heiße Tassen für kalte Tage

ab 15 Uhr; Tassen gestalten für die kalte Jahreszeit, ab 3 Jahren; Salzburgmuseum, Salzburg
salzburgmuseum.at

Sonntag, 29. Nov.

Abenteuer Römerzeit

10 bis 15 Uhr; Legionäre und Handwerker zeigen Leben und Arbeit der Römer, zum Anfassen und Mitmachen; Römermuseum Bedaium, Seebruck
roemermuseum-bedaium.de

Vogelbeobachtung Hirschauer Bucht

ab 9 Uhr; Führung mit Ornithologe zum Beobachtungsturm, Vögel am Chiemsee entdecken, Fernglas mitbringen möglich; Beobachtungsturm Hirschauer Bucht, Grabenstätt
grabenstaett.de

Sonntag, 06. Dez.

Führung zu den Highlights

ab 14:30 Uhr; Kostenloser Überblick über die Highlights des Hauses; Stadtmuseum Aichach
stadtmuseum-aichach.de

Samstag, 12. Dez.

Adventsfeier für Kinder des TSV

14 bis 16 Uhr; Nachmittag mit Brotzeit und Getränk, 0 bis 14 Jahre; Chiemseehalle, Breitbrunn am Chiemsee
breitbrunn.com

Samstag, 19. Dez.

Innsbruck Bergweihnacht

ab 11 Uhr; Busfahrt zu den Weihnachtsmärkten, Kristallbaum, Märchen- und Riesengasse; Seeon-Seebruck
busreisen-heitauer.de

Weihnachtsbastelwerkstatt

ab 10 Uhr; Bastelangebot rund um Weihnachten, ab 8 Jahren; Stadtmuseum Aichach
stadtmuseum-aichach.de

Donnerstag, 24. Dez.

Familienkrippenfeier

ab 16 Uhr; Böllerschützen schießen am Dorfweiher, anschließend Krippenfeier für Kinder in der Kirche; Kath. Pfarrkirche St. Johannes, Breitbrunn am Chiemsee
breitbrunn.com

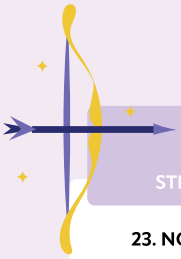
Noch mehr Termine findest du auf
zwergerl-magazin.de

MILCHZAHN & MEER
Kinderzahnarztpraxis

WEIL KINDERZÄHNE UNSERE WELT SIND!

In unserer liebevoll gestalteten Unterwasserwelt erleben Kinder Zahnarztbesuche mit Spaß, Ruhe und Vertrauen.

Dr. Simone Stoffers
Dr. Ricarda Fürst
Fraunhoferstraße 8
82377 Penzberg
08856 / 80 59 93 7
hallo@milchzahn-meer.de
www.milchzahn-meer.de



SCHÜTZE

STERNZEICHEN DER AUSGABE

23. NOVEMBER BIS 21. DEZEMBER

Du liebst Weihnachten und freust dich auf die festliche Zeit. Gib einen Teil der Weihnachtsvorbereitungen gezielt ab und lass dich von deiner Familie überraschen.

WIDDER

21. MÄRZ BIS 20. APRIL

Die kalte Jahreszeit hält dich nicht zurück. Im Dezember warten viele schöne Erlebnisse auf dich und deine Familie.

STIER

21. APRIL BIS 20. MAI

Die Adventszeit geht dir durch den Magen. Wie wäre es, deine Liebsten mit einem neuen Rezept zu überraschen?

ZWILLING

21. MAI BIS 21. JUNI

Auch im Winter zieht es dich nach draußen. Ein Spaziergang durch die Winterlandschaft bringt die ganze Familie in Bewegung.

KREBS

22. JUNI BIS 22. JULI

Deine Familie zu beschenken bedeutet dir viel. Beginne früh mit dem Einkaufen und genieße die Vorfreude.

LÖWE

23. JULI BIS 23. AUGUST

Nach einem ereignisreichen Sommer beginnt für dich eine gemütliche Zeit. Jetzt darfst du dich bewusst zurücklehnen.

JUNGFRAU

24. AUGUST BIS 23. SEPTEMBER

Bei der Planung von Weihnachten behältst du gerne die Oberhand. Deine Familie weiß: Auf dich ist Verlass.

WAAGE

24. SEPTEMBER BIS 23. OKTOBER

Die Weihnachtszeit verzaubert dich. Dein Herz ist offen für Begegnungen und vielleicht auch für ein kleines Kribbeln.

SKORPION

24. OKTOBER BIS 22. NOVEMBER

Du möchtest das Jahr mit besonderen Momenten ausklingen lassen. Deine kleinen Überraschungen kommen gut an.

STEINBOCK

22. DEZEMBER BIS 20. JANUAR

Du hast viel zu erledigen. Vergiss bei all den Vorbereitungen nicht, dir Zeit für dich zu nehmen.

WASSERMANN

21. JANUAR BIS 19. FEBRUAR

Du suchst nach einzigartigen Geschenkideen. Dieses Jahr darf es etwas Persönliches sein, das lange Freude macht.

FISCHE

20. FEBRUAR BIS 20. MÄRZ

Die besinnliche Zeit im Advent schenkt dir Ruhe. Nimm dir Zeit für gemütliche Stunden mit deinen Liebsten.

IMPRESSUM

heinmedia Verlags GmbH
Geschäftsführer: Dieter Hein
Stadtplatz 2 | 83714 Miesbach
Tel. 08025.99708-0

Email: info@heinmedia.de
Web: www.zwergerl-magazin.de

Redaktion:
Dieter Hein (V.i.S.d.P.) und Nadine Hell

Veranstaltungsredaktion:
Nadine Hell (n.hell@heinmedia.de)

Anzeigenberatung:
Katalin Hein (k.hein@heinmedia.de)
Alexander Hein (a.hein@heinmedia.de)

Vertrieb & Distribution:
Alexander Hein

Freie Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Anna Vogelsberger (Grafik und Layout)
Barbara Heldmann (Titelillustration & Illustration)

Auslagegebiete und Anzeigenpreise::
www.heinverlag.de

Erscheinungsgebiete: München und Umland, Bayerisches Oberland, Rosenheim

Erscheinungsweisen – alle zwei Monate:
Januar/Februar; März/April; Mai/Juni; Juli/August; September/Oktober; November/Dezember

Hinweis zur gendersensiblen Sprache
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Zwergerl die männliche und weibliche Sprachform und verzichten auf Sonderzeichen wie Sternchen oder Doppelpunkt. Selbstverständlich sind dabei alle Menschen gleichermaßen angesprochen.

Information:
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin. Alle Urheberrechte für Beiträge, Fotos und Anzeigen liegen bei der Herausgeberin. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten selbst verantwortlich. Namentlich gekennzeichnete Redaktionsbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Miesbach.

Bildnachweise Veranstaltungen:
Veranstalter und Kunden wenn nichts anderes im Bild vermerkt ist.

Bildnachweise: Caramela, motionarray, Elisabeth Keller, Florian Egger, defrancesco, Manfred Lehner, Nilz Boehme, Philipp Heiler, Family Circle, Café Pfefferminza, Winkelgasse Café, Lukas Schule, Feierwerk, Geflügelzuchtverein Bad Aibling, gzv-bad aibling, Feierwerk, Thomas Vatany, Thomas Gießner, Wolfgang Gasser, Cocomico-deHaar, Thomas Lackner, Kinopolis, HeinMedia, Aeris GmbH, Nicole Richter-Bossmann, EHC Red Bull München, Irena Vodáková, MotionArray & Adobe Stock.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C129763

EMAS GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT DE-126-00089

Freiburger Druck GmbH & Co.KG
Lörracher Straße 3 | 79115 Freiburg
www.freiburger-druck.de
Die Druckerei ist seit 2013 EMAS (DE-126-00089) validiert

zwergerl

DIE ZWERGERL

Adventsverlosung

ab dem 1. Advent nur auf instagram: **@zwergerl.mag**

Ein Rückzugsort. Mitten in München-Perlach.

In der Holzwiesenstraße entsteht ein kleines, exklusives Wohnensemble mit nur 19 Einheiten. 15 moderne Eigentumswohnungen und 4 familienfreundliche Reihenhäuser – ruhig, privat und mit viel Raum zum Ankommen.

Projektüberblick:

Wohnungen:
2- bis 4-Zimmer
mit ca. 52 m² – 115 m² Wohnfläche

Reihenhäuser:
mit ca. 122 m² – 125 m² Wohnfläche

Fertigstellung Herbst 2028

Ausstattungs-Highlights:

- Dreifach verglaste Fenster
- Elektrische Rollläden
- Videogegensprechanlage
- Fußbodenheizung
- Eichenparkett in allen Wohnräumen
- Großformatige Fliesen (60 x 60 cm)
- Bodengleiche Duschen mit Unterputz-Armatur
- Aufzug in alle Etagen
- Effizienzhaus 55
- Tiefgarage mit Einzelstellplätzen
- 5% AfA für Kapitalanleger

Gerne lassen wir Ihnen weitere Informationen zukommen:

Telefon
089 - 66 525 600
kontakt@schrobenhauser.de
www.holzwiesenstrasse.de

Ein Projekt der Anton Schrobenhauser Wohnbau GmbH

Firmengruppe
Schrobenhauser
Bauträger | Immobilien