

**HOCHEBENE IM HORT**

**SAUBERE ISAR –  
GLÜCKLICHE MÜNCHNER**

**EXTRABLATT TIPPS**

**SCHWIMMENLERNEN**

**JUBILÄUMSMAIBAUM**



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

**dm Untergiesing wird 1 Jahr!**  
Geschenke für alle: -10%  
vom 14.05.-19.05.2018

# EXTRABLATT

Uns gibt es auch auf Facebook: Karl & Liesl e.V.



**Chaos?  
Nein!**  
Der ganz normale  
Familienwahnsinn.



Illustration:  
Carmen Eisendle  
www.kateilein.com

Familienleben mit kleinen Kindern birgt viele Herausforderungen, die mit der Organisation des Alltages beginnen. Dass Papa und Mama arbeiten müssen ist normal – in einer Stadt wie München schon aufgrund der hohen Lebenshaltungskosten für viele Familien alternativlos. Betreuungsplätze waren in der Landeshauptstadt schon länger Mangelware – nachdem seit August 2013 auch ein Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz ab dem vollendeten ersten Lebensjahr eines Kindes besteht, hat sich der Ansturm auf die Kitas eher noch verstärkt. Vergangenes Jahr (2017) stieg die Zahl der Kinder in Bayern, die unter drei Jahren schon in einer Kindertagesbetreuung waren, um 5% auf über 100-tausend. Die Elterninitiative Karl & Liesl e.V. hat deswegen seit 2010 konsequent expandiert und die Betreuungsleistungen so für Kinder vom Krippen- bis zum Grundschulalter ausgebaut.

zeit in der Forschung und Michael ist Art Director bei einem Online Magazin. Die Arbeitsteilung sieht vor, dass Michael die Kinder in der Früh betreut während Conni schon vor sieben Uhr das Haus verlässt um nachmittags rechtzeitig wieder daheim zu sein. Am liebsten wäre es Michael deswegen, er könnte nach dem Aufstehen um kurz nach sechs alles in Ruhe vorbereiten und die Kinder dann in der benötigten Reihenfolge wecken. Also erst Schulkind Emily, und wenn die abmarschbereit ist, die Jungs Felix (Kindergarten) und Georg (Krippe). Natürlich klappt das – nicht!

**Remmidemmi ab der ersten Sekunde**  
Georg macht seinen Eltern gerne schon mal vor sechs Uhr einen Strich durch die Rechnung. Der Kleinste will als erster aufstehen und weckt deswegen die ganze Familie auf, die sich über die Nacht komplett im Elternbett versammelt hat. Dann

auf den Schulweg macht, sind ihre Brüder meistens weder angezogen noch bereit zu frühstücken. Da kommt es in der Hektik schon mal vor, dass die Kinder aus Versehen unterschiedliche Socken oder Schuhe anhaben. Michael ist in seinem Job zum Glück recht flexibel: Wenn er also die Jungs mit Fahrrad und Anhänger in Krippe und Kindergarten abgegeben hat, fährt er manchmal kurz wieder nach Hause zurück um dort das Chaos vom Frühstück zu beseitigen.

**Karl & Liesl – die erweiterte Familie**  
Die allermeisten Eltern schätzen es sehr, dass die drei Karl & Liesl-Einrichtungen so nah beieinander sind. Kurze Wege und eine gute Verkehrsanbindung sind das A und O, damit sich die Kinderbetreuung gut in den Alltag einbinden lässt. Und das Wichtigste: Alle Karl & Liesl-Eltern gehen beruhigt in die Arbeit, da sie vollstes Vertrauen in die Betreuung der Erzieher haben. Auch die Buchungszeiten sind so angelegt, dass man die Kinder auch mal bis 17 Uhr in den Einrichtungen lassen kann.

**Von der Krippe zum Klavier**  
Wenn Conni pünktlich um 14:30 Uhr ihren Arbeitsplatz in Pasing verlässt, schafft sie es in der Regel um 15 Uhr wieder in Untergiesing zu sein. Zwischen Krippe, Kindergarten und Hort liegt der Hans-Milch-Platz, auf dem man immer jemanden aus dem Verein trifft und sich verratscht. Das ist meistens sehr nett, sorgt aber dafür, dass es zwischen 15 und 50 Minuten dauern kann, Emily, Felix und Georg abzuholen. Nur montags ist besondere Eile geboten, da Emily noch Klavierstunde hat.

**Hinten raus ist Geduld gefragt**

So liegen am Ende eines langen Tages beim Heimkommen die Nerven gerne mal blank. Natürlich haben alle drei Kinder so großen Hunger, als hätte es den ganzen Tag nichts gegeben. Da wird Ausziehen und Händewaschen zur lautstarken und nervenaufreibenden Prozedur, vor allem wenn Seife im Spiel sein soll. Alle müssen gleichzeitig noch auf's Klo und prinzipiell geht nichts schnell genug. Mamas Aufmerksamkeit müsste bei allen Kindern gleichzeitig gleich groß sein. Parallel sollten Emily's Hausaufgaben überprüft, erledigte Einkäufe ausgeräumt und Wäsche zusammengelegt werden. Georg mag bei der Wäsche natürlich mithelfen – denn am liebsten nimmt er frisch gefaltete Wäschestapel wieder auseinander. Das für 18 Uhr geplante Abendessen verschiebt sich so gut wie immer – zum Glück kommt währenddessen aber meistens Papa Michael nach Hause und kann immerhin noch ein paar Minuten mit seinen Kindern verbringen, sie bettfertig machen und Vorlesen.

**Tag geschafft – Eltern kaputt**

Wenn nicht noch eine Abendveranstaltung bei Conni oder Michael ansteht, sinken sie erschöpft aber auch glücklich auf die Couch. Hat ja alles gut geklappt. Krippe, Hort und Kindergarten sind eine wichtige Stütze für sie, denn in München haben sie keine Verwandten. Eine verlässliche, hochwertige und liebevolle Kinderbetreuung zu haben ermöglicht allen Eltern ein ausgeglicheneres Familienleben – mit mehr Zeit fürs Wesentliche: Die Kinder. Conni denkt aber sicher noch nicht an Dienstag wenn sie kurz nach acht in Michaels Arm auf der Couch einschläft.

**„Wenn ich wirklich mal kurzfristig Hilfe beim Abholen eines meiner Kinder bräuchte, wüsste ich gar nicht wen ich zuerst fragen soll“,  
freut sich Conni und über die stets familiäre Atmosphäre bei Karl & Liesl**

Dass eine verlässliche Betreuung ein elementarer Bestandteil des Familienalltages ist, zeigt das Beispiel einer fünfköpfigen Karl & Liesl-Familie, die wir zum Start in eine neue Woche begleitet haben.

**Läuft... nur nicht immer nach Plan**  
Conni, Michael und ihre drei Kinder Emily (7), Felix (4) und Georg (1) leben in Untergiesing. Conni ist Tierärztin und arbeitet Teil-

wird im Bad die Klopapierrolle abgewickelt oder der Küchentisch bestiegen um wichtige Arbeiten an Papas Laptop zu erledigen. Michael richtet also das Frühstück für alle her während sich Georg auf dem Arm protestierend in seinem Tatendrang gebremst fühlt. Zu diesem Zeitpunkt hat Conni sich schon verabschiedet. Denn wenn sie morgens Zeit verliert, muss sie nachmittags länger arbeiten. Wenn sich Emily um halb acht

# Ein Hoch auf unseren Hort

Diesen Mai wird unser Hort, der die jüngste der drei Karl & Liesl e.V. Einrichtungen ist, ein Jahr alt. Und seit der Eröffnung hat sich in den Räumen noch einiges getan: Eine Feuerschutztüre wurde installiert, die maßgefertigten Garderoben und Ranzenregale bieten nun idealen Stauraum. Der zweite Gruppenraum ist vollständig möbliert und einige Eltern haben im Schweiß ihres Angesichts eine neue Schallschutzdecke montiert. Deswegen ist nun die Raumakustik deutlich besser geworden.

Ganz besonders stolz sind wir aber darauf, dass wir, wie zuvor auch in der Krippe und im Kindergarten, eine ideal in die Horträume integrierte Hochebene schaffen konnten.



## Spaß nach Maß

Die Gestaltung einer maßgefertigten Hochebene sollte zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Zum einen die effizientere Nutzung des zur Verfügung stehenden Raumes, zum anderen die Schaffung eines besonders kindgerechten Bereiches im Hort. Manche kennen das ja aus Altbauwohnungen mit hohen Decken – wirklich genutzt wird nur die Fläche auf dem Boden, nicht aber der ganze Raum nach oben. Gerade für Kinder ergeben sich durch die neue Hochebene ganz spezielle Orte, die auf Ihre Körpergröße und Wahrnehmung zugeschnitten sind. Oft fühlen sich Kinder gerade in Dimensionen wohl, die zu ihnen passen. Daheim werden ja auch oft Höhlen mit Decken und Sofakissen gebaut. Mit der neuen Hochebene haben unsere Hortkinder einen fest installierten, bequemen und kuscheligen Rückzugsort bekommen.

## Umsetzung – es gibt noch Schreiner mit Herz

Nach Planung des Projektes durch einen begeisterten Hort-Papa und Architekten, mussten Angebote für die Umsetzung eingeholt werden. Für bis zu 15.000 Euro boten Schreinereien an, unseren Traum von der Hochebene zu realisieren – da blieben den Projektverantwortlichen unseres gemeinnützigen Vereines natürlich die Spucke weg. Niemals hätten wir eine solche Summe aufbringen können. Doch dann meldete sich die Schreinerei Weber aus der direkten Nachbarschaft unseres Hortes und bot für die Umsetzung einen mehr als fairen Preis an. Die Nachbesserungen, zu denen uns der TÜV nach Abnahme der fertigen Hochebene aufforderte, erledigte der Betrieb sogar in Form einer Spende. Im Namen aller Eltern und Kinder sagen wir Dankeschön und empfehlen gerne weiter, die:

### Schreinerei Stefan Weber GmbH

Innenausbau, Fenster & Türen · Freibadstraße 3 · 81543 München  
[www.schreinereiwebergmbh.de](http://www.schreinereiwebergmbh.de)



Bilder: Hauke Seyfarth, [www.hs-fotografie.de](http://www.hs-fotografie.de)

## Jubiläums Maibaum auf dem Hans-Mielich-Platz

Seit vergangenem Oktober war der Hans-Mielich-Platz in Untergiesing fast ein bisschen nackert. Der Maibaum, der dort seit 2014 stand, wurde von der Feuerwehr umgelegt. Aus Sicherheitsgründen macht man das etwa alle vier Jahre. Um so größer ist die Vorfreude auf den 1. Mai 2018, an dem der Maibaumverein Untergiesing gemeinsam mit der Landjugend Alling einen neuen Maibaum aufstellt. Aus Alling stammt auch der neue Baum, der bereits am 23. Dezember gefällt wurde. Danach musste in zwei Arbeitsgängen die Rinde beseitigt werden, in Handarbeit versteht sich, mit einem Schepseisen. Einige Wochen braucht er dann um auszutrocknen, sonst würde er später reißen. Ab Mitte April wird dann ein Maibaum draus: Dann wird er von den Burschen gehobelt, geschliffen und angemalt bevor er dann nach München transportiert wird. Ein Kraftakt, nicht zuletzt deswegen, weil es für den Transport des 26 Meter langen Baumes natürlich eine behördliche Genehmigung braucht. Für Alfred Hierl, den 1. Vorstand des Maibaumvereines Untergiesing, ist es ein besonderes Jahr: Das 40-jährige Bestehen des Vereines, das dieses Jahr auch nochmals in einer eigenen Festschrift zusammengefasst wird. Bleibt zu hoffen, dass sie den neuen Maibaum gut genug verstecken und bewachen – den ersten Baum 1978 hatten damals die Gilchinger Burschen geklaut. Der musste dann natürlich erst mal mit Brotzeit und Bier ausgelöst werden.

Das Maibaumaufstellen beginnt am 1. Mai um 11 Uhr.  
 Für Musik, Gastronomie und Kinderspaß ist gesorgt.



Leah, Erzieherin Karl & Liesl

## KINDERBUCH-TIPP

### Welle

von Suzy Lee - 360 Grad Verlag

Die Begegnung eines Kindes mit dem tosenden Meer – ganz ohne Worte und doch mit viel Kraft! Suzy Lee ist ein kleines Meisterwerk gelungen: Poetisch, verspielt und dabei kraftvoll und ausdrucksstark. Lesen mit dem Herzen!



**Wir suchen ab sofort!**

**Für die Betreuung unserer Krippenkinder (1–3 Jahre)**

**ERZIEHER(IN)**  
 für 30 bis 39 Stunden  
 befristet für 1,5 Jahre

**KINDERPFLEGER(IN)**  
 in Vollzeit (39 Stunden)

## 11 GRÜNDE, BEI UNS ZU ARBEITEN

1. Personalschlüssel: Wir stellen sicher, dass das Verhältnis zwischen Betreuern und Kindern für alle angenehm ist.
2. Pädagogik: Wir haben ein transparentes, pädagogisches Konzept, das sich konsequent am Wohlergehen der Kinder ausrichtet.
3. Eigenständiges Arbeiten: Du hast die Möglichkeit, deine Tätigkeit selbst mit zu entwickeln und kreativ und eigenständig zu gestalten. Dies gilt selbstverständlich auch für Berufsanfänger.
4. Platz für deine Ideen: Wir haben ein großzügiges Budget für Ausflüge und Projekte und freuen uns, wenn unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier ihre Begabungen und Interessen einbringen.
5. Konstanz: Viele Karl & Liesl-Kinder und Eltern bleiben von Krippe bis Hort bei uns.
6. Arbeitsatmosphäre: Viele unserer Mitarbeiter sind seit der Gründung bei uns, denn bei uns werden Fröhlichkeit und Wertschätzung groß geschrieben.
7. Ausstattung: Unsere Räumlichkeiten sind modern, hell und freundlich. Gern kannst Du auch noch mitgestalten!
8. Leckeres Essen: Unser Mittagessen wird von unserem Koch Helmut täglich frisch zubereitet. Selbstverständlich auch für das Team!
9. Der nächste Schritt: Fortbildungen gewähren wir großzügig und wir unterstützen Dich auch bei Deiner Weiterbildung.
10. Vergütung: Wir vergüten nach TVÖD, einschließlich Leistungs-, Münchenezulage(n) und Sonderzahlungen sowie einer attraktiven betrieblichen Altersvorsorge.
11. Öffnungs- und Arbeitszeiten: Die Zeiten sind Mitarbeiter- und Familienfreundlich, und sie können individuell und flexibel gestaltet werden.

**ALLE STELLENBESCHREIBUNGEN AUF DER WEBSITE [www.karlundliesl.de](http://www.karlundliesl.de)**

# Schwimmenlernen, aber richtig!

Wasser hat eine magische Anziehungskraft auf Kinder. Doch um sich auch jenseits von Badewanne und Planschbecken sicher und mit Spaß im Wasser bewegen zu können, müssen Kinder schwimmen lernen. Leider ist es nicht mehr sicher, dass das in der Schule passiert – falls der Schwimmunterricht nicht schon gestrichen ist, kommt er häufig zu kurz.

Bereits seit einigen Jahren warnt die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) davor, dass immer weniger Kinder sicher schwimmen können. Eine forsa-Umfrage, die 2017 von der DLRG beauftragt wurde, liefert erschreckende Ergebnisse: Mehr als die Hälfte der 6-Jährigen Kinder können entweder gar nicht oder nur unsicher schwimmen. Bei 10-jährigen ist es immer noch fast ein Viertel. Also müssen sich die Eltern selber um Schwimmunterricht kümmern.

Wir haben Christian Manstetten von der blubb Schwimmschule befragt, wie unsere Kinder idealerweise Schwimmen lernen können.

**Ab wann sollten Kinder Ihrer Meinung nach ans Wasser gewöhnt werden und die ersten Schwimmbewegungen lernen:** So früh wie möglich! Ein idealer Einstieg dafür sind die Babyschwimmkurse in denen die Kleinen liebevoll und in Begleitung von Mama und Papa die ersten Erfahrungen im Wasser sammeln können. Das macht den Babies meist schon sehr viel Spaß und sie lernen dabei, einen positiven Bezug zum Wasser aufzubauen. Kinder ab vier können dann das Seepferdchen machen.

**Wieviele Stunden brauchen die Kinder, um das Seepferdchen zu bekommen?** Unsere Kurse sind stets in 10 Einheiten á 45 Minuten aufgeteilt. Am Ende der 10. Stunde haben die Kinder die notwendigen Voraussetzungen erlernt, um das Seepferdchen abzulegen, was Sie dann auch vor den Augen ihrer Eltern tun können.

**Was genau muss ein Kind können, um ein Seepferdchen zu bekommen?** Es muss vom Beckenrand ins Wasser springen und dann 25 m ohne Unterbrechung schwimmen. Dann noch einen Gegenstand vom Boden des Beckens hochtauchen, natürlich alles ohne Schwimmhilfen und Taucherbrille.

**Was machen Sie mit Kindern, die große Angst vor dem Wasser haben?** Nachdem wir in einer Gruppe maxi-

mal acht Kinder haben, gelingt es dem Schwimmlehrer und seinen beiden Assistenten, sich auf jedes Kind individuell einzustellen. Außerdem haben wir kleine Rituale, um den Kindern den Zugang zum Becken zu erleichtern. So springen die Kinder zu Beginn der Stunde nicht wild hinein, sondern das Wasser wird mit strampelnden Füßen erst mal begrüßt.

**Gibt es eine ideale Wassertemperatur?** Allerdings: 32 Grad. Diese gewährleisten wir auch an unseren Standorten in München und Markt-Indersdorf. Öffentliche Bäder sind meistens deutlich kühler, 26-28 Grad. Insbesondere Babies und kleine Kinder benötigen aber eine höhere Wassertemperatur um nicht auszukühlen.

**Reicht das Seepferdchen denn aus?** Das Seepferdchen bedeutet lediglich, dass sich ein Kind im Wasser sicher fühlt und sich über Wasser halten kann. Wir bieten zusätzlich Aufbaukurse an, in denen die Kinder noch den Kopfsprung ins Wasser, Kraulen und Rückenschwimmern lernen. Deshalb empfehlen wir mindestens den Freischwimmer (Bronze) zu machen.

**Bis zum wievielten Jahr sollten Kinder schwimmen lernen?** Das Seepferdchen sollten Kinder mit dem 6. Lebensjahr absolviert haben, sodaß auch Aufenthalte am Wasser und im Freibad (na-

türlich stets unter Aufsicht der Eltern) Spaß machen und keine unmittelbare Gefahr darstellen.

**Sie bieten einen Shuttleservice zum Schwimmkurs an – wie funktioniert das?** Das Angebot richtet sich vor allem an Kindertageseinrichtungen. Kinder ab vier können gemeinsam mit ihren Kindergarten-Freunden zu einem Kurs angemeldet werden. Einmal pro Woche werden sie dann mit einem Shuttle von der KiTa in die Schwimmschule und im Anschluss daran wieder zurück gebracht. Eine Bezugsperson aus dem Kindergarten fährt mit. So können die Kinder im Rahmen ihres Kindergartenalltages einen Schwimmkurs absolvieren. Das entlastet auch den Terminplan vieler Eltern!



**Für mehr Informationen, Kursangebote und Buchungen:**

Telefon: 0 800 - 000 55 93  
Montag-Freitag von 10-12 Uhr  
[www.blubb-schwimmschule.de](http://www.blubb-schwimmschule.de)



**KINDERMUND :-)**

Leonore weint. Als ein Erzieher zum Trösten kommt sagt Carla:  
„Es ist schon ein bisschen besser. Ich habe Leonore schon angetröstet.“



## Isarhelden gesucht

### Eine Initiative für die Münchner Lebensader

Wir gehen im Sommer gerne mit den Kindern an einen der Isarstrände, meistens ist es schattig und nicht ganz so überlaufen wie das Schyrenbad. Aber wegen der vielen Scherben dürfen die Jungs keinen Meter ohne Badeschuhe aus dickem Kunststoff laufen. So gewappnet ziehen sie aber gerne mit den Eimerchen los und sammeln Kronkorken. Bis wir wieder heim gehen ist dann ein beachtliches Häufchen beisammen, das wir dann entsorgen.

Dass die Münchner ihre geliebte Isar zwar als Naherholungsraum nutzen, aber bei weitem nicht alle ihren Müll wieder mitnehmen, hat auch den Münchner Fotografen und Künstler Hartmut Keitel gestört. Deswegen gründete er 2011 den Verein Deine Isar e.V.. Das Ziel: Möglichst viele Bürger dafür zu gewinnen, ihren Teil zu sauberen Isarauen beizutragen. Dafür hat er eine Reihe ungewöhnlicher Aktionen ins Leben gerufen: „ZamRama“ ist eine gemeinsame Müll-Sammel-Aktion und es gibt jedes Jahr neue Kinospots, die von Filmstudenten im Rahmen eines Wettbewerbes gedreht werden. In der „Isar Rikscha“ sind Isar-Botschafter vor Ort und geben Tipps rings um die Müllvermeidung und die „Isar Seminare“ richten sich an Schulklassen und sensibilisieren Kinder für die wachsende Müllproblematik.

Deine  
**ISAR**  
[www.deine-isar.de](http://www.deine-isar.de)

#### TERMINE 2018

- » Am 8. Mai findet einmalig und bei gutem Wetter um 16 Uhr ein Flashmob-Konzert an der Isar statt.
- » Ab dem 15. Mai starten die Isarseminare (Anmeldung ab 15. April)
- » Der Info-Pavillon steht z. B. auf den beiden Streetlife Festivals, dem Glockenbachfest, dem Gärtnerplatzfest und dem Sommerfest in Thalkirchen.

Weitere Details und alle Termine gibt es auch auf der Facebook-Seite von Deine Isar.

### AUCH KLEINGELD MACHT UNS GROSSE FREUDE!

Die Karl & Liesl-Kinder freuen sich über Ihre Spende:

Karl & Liesl e.V.  
IBAN: DE32 7002 0500 0008 8507 00

Über [spenden@karlundliesl.de](mailto:spenden@karlundliesl.de) bekommen Sie nicht nur eine Spendenquittung sondern auch noch ein kleines Dankeschön!



Bild: Valentin

## Taverna KEKO

### Türkisches Restaurant in Dritter Generation

Kann man ein Restaurant, das es seit fast 30 Jahren gibt, noch als Geheimtipp bezeichnen? Absolut! Das Restaurant Keko am Mariahilfplatz mit seinem angenehmen Ambiente und der gehobenen, türkischen Küche ist sicherlich bekannt und beliebt bei einem breiten Publikum. Und ohne Reservierung einen Tisch zum Abendessen zu bekommen muss nicht immer klappen.

Aber das mit dem „Geheimtipp“ kann man ja auch anders verstehen. Wir kennen das Lokal seit dem es von der Edlingerstraße am Kolumbusplatz an den Mariahilfplatz gezogen ist. Am alten Standort existierte es bereits seit 1989. Nun wird es in dritter Generation von den Altin-Brüdern geführt, die ihr Handwerk als Teil einer Gastrofamilie von der Pieke auf gelernt haben. Das Konzept des Keko mit der freundlichen Bedienung und dem hohen Anspruch an die Küche, funktioniert seitdem hervorragend. Wie oft gibt es das schon!

Früher waren wir meist zu zweit oder mit Freunden zum Abendessen dort. Mit Kindern sieht die Sache anders aus – einerseits muss man, je nach Alter, früher essen. Zum

anderen ist nicht jedes Lokal in der gehobenen Kategorie Kindern gegenüber so aufgeschlossen. Im Keko ist das anders!

Unsere Söhne (3 und 6) laufen gerne auch mal einfach so zum „Hallo“ sagen ins Lokal und kommen meistens mit einer kleinen Leckerei aus der Küche zurück. Im Sommer, wenn der Garten offen hat, kommt man auch im Vorbeigehen ins Gespräch und die Jungs bekommen ein kleines Getränk im Raki-Glas gemischt aus mehreren Fruchtsäften – „Kinderschnaps“ sagen sie dazu. Mit Kindern ins Keko essen zu gehen ist völlig unkompliziert. Familien sind herzlich willkommen und auch auf die Kleinsten ist man mit mehreren Kinderstühlen eingestellt. Also auch in dieser Hinsicht ein Geheimtipp!

Und das Essen – wirklich gut. Egal ob Fisch, Fleisch oder vegetarisch, in der abwechslungsreichen Karte mit Klassikern und wöchentlich wechselnden Gerichten findet sich jeder zurecht. Zur Einstimmung gibt es immer noch ofenwarmes Fladenbrot und kleine, scharf eingelegte Gürkchen. Auch Peperoni stellen sie dazu, die sind aber sehr

scharf. Ich bekomme sofort Schluckauf.

Zu den Klassikern der Karte zählen z.B. Sis Kebap, marinierte Lammfleischspieße vom Grill mit Reis und Gemüse, die ausgelöste Lammschulter aus dem Ofen oder der gemischte Grillteller. Auch die Fischgerichte sind allesamt ein Genuss, z.B. die gegrillte Dorade oder der Loup de Mer. Und auch wenn unsere Söhne nur Vorspeisen und danach Reis mit Yoghurt essen wollten, am Schluss ist die ganze Familie satt und glücklich. Wenn zum Abschied Eray, einer der Inhaber, die obligatorischen Verdauungsschnäpse bringt – für die Kinder mit Saft – erinnert er sich vielleicht an seine Kindheit im Keko, die 1989 begann.

Übrigens: Das Keko hat auch am Sonntag von 10-14:30 Uhr zum Brunch geöffnet. Für 12,90€ pro Person gibt es warme und kalte Vorspeisen sowie Tee.

**Mariahilfstraße 24 · 81541 München**  
**Kostenlose Parkplätze am Mariahilfplatz**  
**Täglich geöffnet: 17:00-1:00 Uhr**  
**www.keko-restaurant.com**

**KRIPPE**  
Pilgersheimer Straße 25

**KINDERGARTEN**  
Kühbachstraße 9

**HORT**  
Hans-Mielich-Straße 2



Bilder: Keko



## Mit dem Radl am Stau vorbei

### Stadt München fördert E-Bikes mit bis zu 500 Euro

Die Stadt München arbeitet kontinuierlich daran, fahrradfreundlicher zu werden. So gibt es beispielsweise inzwischen 61 Fahrradstraßen, auf denen die Zweiräder grundsätzlich Vorrang haben. Das erhöht die Sicherheit von Fahrradfahrern und senkt das Konfliktpotenzial mit dem Restlichen Straßenverkehr. Überhaupt kann in der aktuellen Debatte um Diesel-Fahrverbote das Fahrrad nur gewinnen. Längst ist es z. B. Teil der Mobilitätskonzepte von Bahn und Stadtwerken München. Das „MVG-Rad“ lässt sich bereits an über hundert Stationen in München anmieten und das zu interessanten Minuten- und Paketpreisen. Wer nicht pendeln muss und auf das Auto angewiesen ist, kommt in der Innenstadt mit dem Fahrrad deutlich schneller voran. Nach Untersuchungen des Umwelt Bundesamtes in deutschen Großstädten führen 40-50 % der Autofahrten nur über eine Strecke von bis zu 5 Kilometern. Und gesund ist das Radeln bekanntlich allemal.

#### Erster bayerischer Radschnellweg

In den Niederlanden und Dänemark gibt es schon Rad-Autobahnen – seit einiger Zeit wird auch bei uns über die Umsetzung solcher Pendlerstrecken für Fahrradfahrer diskutiert. Bayern bekommt nun einen ersten Radschnellweg: Im Rahmen eines Pilot-

projektes soll er die Münchner Innenstadt mit dem Universitätsstandort Garching im Münchner Norden verbinden. Vier Meter breit, zweispurig und auch in Kurven für Geschwindigkeiten für bis zu 30 km/h geeignet soll er sein. Baubeginn: 2019.

#### Ideal für E-Bikes

Auf weiteren Strecken schlägt die Stunde der E-Bikes oder Pedelecs, wie man sie auch nennen kann. Diese Elektro-Fahrräder werden mit Muskelkraft angetrieben und bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h mit einem Elektromotor unterstützt. Wer also beim Strampeln Hilfe hat, kommt weiter, wird nicht so schnell müde und ist am Ziel auch nicht so kaputt und verschwitzt.

#### Neues Rad geplant?

Wer ohnehin zum Start in die neue Fahrradsaison über ein neues Radl nachdenkt und es auch beruflich nutzen möchte, sollte sich genau mit dem „Förderprogramm Elektromobilität“ der Landeshauptstadt München auseinandersetzen. Bereits seit April 2016 werden damit Unternehmen, Freiberufler oder gemeinnützige Organisationen bei der Anschaffung von E-Bikes oder elektrischen Lastenfahrrädern unterstützt. Bei Pedelecs beträgt die Fördersumme 25 % des Nettopreises und ist auf ma-

ximal 500 Euro begrenzt. Die Förderung bei der Anschaffung von E-Lastenfahrrädern wurde Anfang 2017 auch auf Privatpersonen ausgedehnt.

#### Beraten, beantragen, kaufen

Wer also z. B. das E-Fahrrad als Freiberufler geschäftlich nutzen will, sollte sich im Fachgeschäft gut beraten lassen und sich für das ausgewählte Rad ein schriftliches Angebot erstellen lassen. Das muss dann mit dem ausgefüllten Förderantrag an die Stadt geschickt werden – die Förderzusage kommt in der Regel nach rund sechs Wochen. **Alle Informationen und Formulare gibt es auf [www.muenchen.de/emobil](http://www.muenchen.de/emobil)**



**NEU:**  
Zum 1. Mal findet der Basar im Hort statt!  
Hans-Mielich-Straße 2



#### Mehr als nur Fahrrad

Vielseitiger geht es kaum – die Fahrradzentrale Kropfhamer bietet umfassende Beratung und kompetenten Service in der Humboldtstraße. Rings um das Hauptgeschäft in der Hausnummer 15, finden Sie vier weitere Läden für Kinderfahrräder, Retro-Bikes, MTB und E-Bikes. Speziell bei Elektrofahrrädern können Sie sich vom freundlichen Fachpersonal auch hinsichtlich der städtischen Förderung für E-Mobilität beraten lassen.

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 9-19 Uhr, Samstag 9-16 Uhr  
Telefon: 089 - 65 08 37