

MALZ-Liste: „Gut und Günstig“

<ul style="list-style-type: none"> ● München-Pass 			eine Vielzahl an Vergünstigungen für Bedürftige	zu erhalten in den Sozialbürgerhäusern
<ul style="list-style-type: none"> ● vergünstigte MVV-Tickets 			Monatskarte Isar Card S oder vergünstigte Tageskarten	zu erhalten in den Sozialbürgerhäusern / Voraussetzung: München-Pass (s. o.)
Infobörse für billige Tipps <ul style="list-style-type: none"> ● Schnäppchen in München ● Verbraucherschutzzentrale, Mozartstr. 9 	53 98 70	www.schnaepchen-tipps.de www.verbraucherzentrale-bayern.de	Taschenbuch Beratungen laut Internet	Infothek kostenlos
Essen <ul style="list-style-type: none"> ● Club 29 e. V. „Zum Steg“ Dachauer Str. 29 ● Suppenküche der Franziskanermönche, St. Anna Kloster, St Anna-Str. 19 ● Münchner Tafel e. V. Großmarkthalle, Kontorhaus 1 Zi. 226, Schäftlarnstr. 10, 81371 München ● St.. Lukas, Thierschstr. 28 ● Hofpfisterei 	59 98 93 28 21 12 60 29 22 50 21 26 86 - 0	www.profis-muenchen.de www.muenchner-tafel.de www.sanktlukas.de www.hofpfisterei.de	Mo-Fr 9:30-20:30h Sa+So 11:00-15:00h Feiertag: geschlossen Mo-Sa 11:00 – 13:00 24 Ausgabestationen 1. Sonntag im Monat ca. 11:15h	alkoholfreie Gaststätte Essen zu kleinen Preisen Kaffee, Tee, Schmalzbrote, Suppe So: Kleine Stärkung an der Klosterpforte kostenlose Lebensmittel nur mit Berechtigungsschein (ALG II / sonstiges geringes Einkommen) kostenloser Brunch letzte Verkaufsstunde 30% billiger
Kleidung <ul style="list-style-type: none"> ● Kleiderkammer, Innere Mission Seidlstr. 4 (2.Stock) 	12 15 95 - 74		nur für Bedürftige (SGBII-Bescheid/oder Münchenpass) Di 13:00-16:00h Mi/Do/Fr 9:00-12:00h	Kleidung

<ul style="list-style-type: none"> ● Caritas, Landwehrstr. 26 	23 11 49 - 20	www.caritas-muenchen-innenstadt.de	jeden Mo 11:00-13:30h jeden Do 10:00-12:00h	Kleidung (Einkommensnachweis und Pass oder Personalausweis)
<ul style="list-style-type: none"> ● Stoffwechsel, Donnersbergerstr. 32, Secondhand-Laden 	18 91 32 75	www.stoffwechsel-muenchen.de	Di bis Fr 10:00-19:00h Sa 10:00-16:00h	günstige Damen-und Herrenmode / Kinderkleidung und Spielzeug / Schmuck)
<ul style="list-style-type: none"> ● Kleidsam, Blütenburgstr. 65 Secondhand für Frauen 	45 21 36 6 - 0	www.kleidsam-muenchen.de	Di bis Fr 10:00-18:00h Sa 10:00-14:00h	Secondhand-Ware, individuelle+hochwertige Damenmode
<p>Gebrauchtwarenkaufhäuser</p> <ul style="list-style-type: none"> ● diakonia, Secondhandkaufhaus Dachauer Str. 192 ● Weißer Rabe, Gebrauchtwarenhaus, Bavariastr.30-36 ● Weißer Rabe, Gebrauchtwarenhaus /Landsberger Str.146 ● Abfallwirtschaftsbetrieb München, Halle 2, Sachsenstr. 29 ● Kleider- und Möbellager des BRK, Elly-Staegmeyr-Str. 11 ● Condrops Spendenladen, Rosenheimer Str. 124 	18 91 480 - 0 74 74 68 - 0 88 94 93 - 0 233-96 200 23 15 15 54 0177 / 89 67 083 18 92 06 86	www.diakonia-kaufhaus.de www.weisser-rabe.de www.weisser-rabe.de www.awm-muenchen.de	Mo bis Fr 10:00-19:00h Sa 10:00-15:00h Mo bis Fr 10:00-18:00h Sa 10:00-16:00h Mo bis Fr 10:00-18:00h Sa 10:00-16:00h Di bis Fr 10:30-12:30h und 15:00-18:00 / Sa 9:00-14:00h Di 14:00 – 16:00 (Möbel) Mi 10:00 – 14:00 (Kleidung) Mo – Do 9:00 – 17:00 Fr 9:00 – 16:00	Möbel / Hausrat / Elektro / Textilien / Lesen / Hören / Spielen Möbel, Secondhand-Waren aller Art Möbel, Secondhand-Waren aller Art Möbel / Bücher / Hausrat / Spielsachen / Seltenes / etc. Gegen Berechtigungsschein Möbel, Kleidung, Platten, und vieles mehr
<p>Handwerker / Helfer</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Caritas, mobile Werkstatt Hasenberggl, Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3 	31 60 63 10	www.fwz-muenchen.de		kleinere Reparaturen im Münchner Norden

<ul style="list-style-type: none"> ●PASST GmbH, Handwerker- vermittlung, Lerchenstr. 14 	18 91 74 8 - 0	www.passt-gmbh.de	auf Anfrage	
Tauschnetz <ul style="list-style-type: none"> ●LETS, im SHZ, Westendstr. 68 ●Netzwerk gegenseitige Hilfe in Seniorenbörse, Rumfordstr. 25 	53 29 56 13 29 16 24 77	www.lets-muenchen.de www.muenchner-seniorenboerse.de	Teilnahme nach Infoveran- staltung u. Stadtteilreffen, Beitrittsgebühr 10,-€ Mo bis Do 11:00-16:00h Fr 11:00-14:00h	Tausch von Diensten und Dingen Vermittlung von Kontakten zum Tausch von Kompetenzen
Ärzte / Zahnärzte <ul style="list-style-type: none"> ●Malteser Migrantenmedizin Streitfeldstr. 1 ● Open Med, Görresstr. 43 	43 60 84 11 0177 / 51 16 96 5	<a href="http://www.malteser-migranten-
medizin.de">www.malteser-migranten- medizin.de	Allgem. Sprechstunde: Di 16:00 – 20:00 Fr 10:00 – 14:00 Frauen-Sprechstunde: 2. und 4. Do im Monat 10:00 – 13:00 Kinder-Sprechstunde: 1. und 3. Mi im Monat 17:00 – 18:30	kostenlose Notversorgung für alle Menschen ohne Krankenversicherung anonyme und kostenlose medizinische Versorgung ohne Krankenversicherung
Fahrrad <ul style="list-style-type: none"> ●Werkstatt R 18, Wallenstein- platz 2 /Rgb. ●Dynamo Fahrradservice, Haager Str. 11 	35 89 19 - 0 44 87 200	www.werkstattr18.de www.dynamo-muenchen.de	Mo, Di, Do, Fr 10:00-12:00h + 13:00-18:00h Sa 10:00-14:00h Di bis Fr 9:00-13:00h + 14:00-18:30h	Verkauf gebrauchter Fahr- räder / Reparatur Verkauf / Reparatur gebrauchter Fahr- räder, Sozialrabatt von 20 % bei Vorlage eines Nachweises

<p>Kunst / Kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> ●KulturRaum-München Zenettistr. 2 Montag – Freitag von 10 bis 12.30h ●Bayerisches Nationalmuseum Prinzregentenstr. 3 ●Hypo-Kunsthalle Theatinerstr. 8 ●Glyptothek, Königsplatz ●Alte, Neue und Moderne- Pinakotheken, Barerstr. Museum Brandhorst, Theresienstr. ●Stadtmuseum, St.-Jakobs- Platz 1 	<p>55 26 7183</p> <p>21 12 40 - 1</p> <p>22 44 12</p> <p>28 92 75 02</p> <p>233 – 22 37 0</p>	<p>www.kulturraum-muenchen.de</p> <p>www.bayerisches-nationalmuseum.de</p> <p>www.hypo-kunsthalle.de</p> <p>www.antike-am-koenigsplatz.mwn.de</p> <p>www.pinakothek.de</p> <p>www.muenchner-stadtmuseum.de</p>	<p>Infos bei allen Sozialpartnern Caritas, Innere Mission, Mün- chner Tafel, MALZ, etc.</p> <p>Di bis So 10:00-17:00h Do 10:00-20:00h</p> <p>tägl. 10:00 – 20:00h</p> <p>Di, Mi, Fr - So 10:00 – 17:00h Do 10:00 – 20:00h</p> <p>Di – So 10:00 - 18:00h</p>	<p>kostenlose Tickets für Theater, Konzert, Kino, etc.</p> <p>alle staatlichen Museen: sonntags 1€</p> <p>montags halber Preis, auch von ermäßigtem Eintritt</p> <p>sonntags 1 €</p> <p>sonntags 1 €</p> <p>für Dauerausstellung: Mün- chenpass-Inhaber +Arbeits- lose Eintritt frei</p>
<p>Konzerte</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Ladenschlusskonzerte im Gasteig ●Backstage „free&easy“ ●Musikhochschule München Arcisstr. 12 	<p>siehe Internet</p> <p>siehe Internet</p> <p>28 90-3 oder 28 92 74 50</p>	<p>www.gasteig.de</p> <p>http://freeandeasy.backstage.eu/ http://www.backstage.eu/</p> <p>www.musikhochschule-muenchen.de</p>	<p>1 x im Jahr</p> <p>während der Semester, aktuelles Programm online</p>	<p>stets frei, kleiner Konzertsaal</p> <p>siehe Programm kostenlose Konzerte</p>
<p>Kino</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sendlinger Tor 	<p>55 46 36</p>	<p>www.filmtheatersendlingertor.de</p>		<p>Sozial-Tickets zu 5,-€, tagesunabhängig (mit München-Pass)</p>

<p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness Center, 6 Studios • Fitness Center, Landsberger Str. 163 • Freizeitsportprogramm der Stadt 	<p>35 65 73 85</p> <p>233 - 96 777</p>	<p>fit-star.de</p> <p>mcfit.com</p> <p>muenchen.de</p>	<p>24 Stunden geöffnet</p> <p>24 Stunden geöffnet</p>	<p>16,80€ monatl. bei 12 Monaten Vertragslaufzeit + 28,90€ einmaliges Starter-Paket</p> <p>19,90€ monatl. bei 12 Monaten Vertragslaufzeit + 19,-€ einmalig</p> <p>Ohne Anmeldung pro Übungsstunde zu bezahlen, Streifenkarte mit 4 Tickets 10,-€</p>
<p>Flohmärkte</p> <ul style="list-style-type: none"> •Übersicht über Flohmärkte •Riem, neues Messegelände, U-Bahn: Messestadt-Ost •Freimann Lilienthalalle 29 (U6-Freimann) •Im Olympiapark, Ernst-Curtius-Weg 1, zwischen München-Arena und Werner-v.-Linde-Halle •Skiflohmarkt 	<p>Info-Hotline 960 516 32</p> <p>Info-Telefon 0176 / 62 87 63 7 (Hr. Matache) 23 73 251</p>	<p>www.flohmarktmuenchen.com</p> <p>www.Flohmarkt-Riem.com</p> <p>www.zenith-muenchen.de/flohmarkt</p> <p>www.brk-muenchen.de</p> <p>www.1860ski.de</p>	<p>Sa 6:00-16:00h</p> <p>Do+Fr+Sa 6:00-18:00h Feiertag geschlossen</p> <p>Fr + Sa 7:00-16:00h (außer Feiertage)</p> <p>Online - Verkauf</p>	<p>Möbel, Deko, Kleidung, Haushaltswaren – was das Herz begehrt, nur gebraucht</p>
<p>Kinderflohmarkt</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mütterzentrum, Bruderermühlstr. 42 	<p>77 77 44 (vormittags)</p>	<p>www.muetterzentrum-sendling.de</p>	<p>verschiedene Termine</p>	
<p>Diverses</p> <ul style="list-style-type: none"> •Eine-Welt-Haus Schwanthalerstr. 80 / Rgb. 	<p>85 63 750</p>	<p>www.einewelthaus.de</p>	<p>Angebote siehe Internet</p>	<p>z.B. Kleidertausch, Büchertausch, Beratung, Veranstaltungen</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Hei – Haus der Eigenarbeit Wörthstr. 42 / Rgb. • Oxfam – Shops Fraunhoferstr. 6 → Türkenstr. 81 → Fürstenfelder Str. 7 → 	<p>44 80 623</p> <p>23 00 02 10</p> <p>27 27 32 23</p> <p>23 00 07 82</p>	<p>hei-muenchen.de</p> <p>oxfam.de</p>	<p>Di – Fr 15:00 – 21:00 Sa 12:00 – 18:00</p> <p>Mo – Fr: 10.00 – 19.00 Sa: 11.00 – 16.00</p> <p>Mo – Fr: 10.00 – 19.00 Sa: 10.00 – 15.00</p> <p>Mo – Fr: 10:00 – 19:00 Sa: 10:00 – 18:00</p>	<p>rund ums Selbermachen - handwerklich, kulturell, sozial</p> <p>Diverses Secondhand</p> <p>Diverses Secondhand</p> <p>Bücher</p>
<p>Buch</p> <ul style="list-style-type: none"> •Münchner Schnäppchen-Tipps •Tauschbuchladen „Bücherkiste“, Aschenbrennerstr. 8 	<p>45 23 58 61</p>	<p>Verlag Heinz Werner Schuster</p> <p>www.diakonie-hasenbergl.de</p>	<p>in jedem Buchladen</p> <p>Mo, Di, Fr 10:00 – 18:00 Mi 10:00 – 14:00 Do 10:00 – 11:30 13:00 – 18:00</p>	<p>Einkaufs- und Freizeitratgeber</p> <p>Tausch gebrauchter Bücher</p>
<p>Tiere</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tiertafel München, Implerstr. 1, 	<p>01577 / 381 96 96</p>	<p>www.tiertafel.de/ausgabestelle-muenchen</p>	<p>jeden 2.Samstag 11:00-16:00</p>	<p>beim ersten Mal: Leistungs- bescheid und Impfpass des Tieres mitbringen</p>
<p>Beratung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Münchner Insel Prälat-Miller-Weg (Viktualienmarkt) • Schuldnerberatung Sozialreferat, Mathildenstr. 3a • Schuldnerberatung Caritas, 	<p>22 00 41</p> <p>233 243 53</p> <p>23 1149 30</p>		<p>anonym, kostenlos, ohne Termin Mo, Di, Mi, Fr 9:00 -18:00 Do 11:00 – 18:00</p> <p>Mo – Do 9:30 – 15:00 Fr 9:30 – 13:00</p>	<p>Gesprächsangebot in Krisen</p>

Landwehrstr. 26				
• Sozialbürgerhäuser	233 00	www.muenchen.de/sbh		Hilfe und Beratung - z.B. Lebensunterhalt, Grundsicherung, Wohngeld, Arbeitslosigkeit, etc.
• Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Silberhornstr. 6	692 70 60	www.vamv-muenchen.de	Mo, Di 9:00 – 12:00, 14:00 -16:00 Mi 9:00 – 11:00, 14:00 -16:00 Do 14:00 – 16:00 Fr 9:00 -12:00	Beratungsstelle, Selbsthilfeorganisation, Gruppenangebote, Seminare

Ohne Gewähr

Stand: März 2014