

Haushalt	1
Kinder	2
Essen und Trinken	3
Tiere und Pflanzen	4
Garten	5
praktische Hilfe	6
Hilfe, Hilfe	7
Unterricht (ohne Sprachen)	8
Sprachen	9
Heimwerker und Bastler	10
Fahrzeuge und Transporte	11
Freizeit und Kultur	12
Kleidung	14
gemeinsame Interessen	15
Computer	16
Verwaltung	17
Lebensberatung	18
Gesundheit	19
Geräte verleihen	20
Flohmarkt	21
zu verschenken	22
Alles Andere	99

Wichtig

In der Liste der Angebote oder auch in der Adressenliste kann sich immer mal ein Fehler einschleichen. Bitte benachrichtigen Sie mich, wenn eine Eintragung nicht stimmt, damit beim nächsten Mal eine Richtigstellung erfolgen kann. Nicht mehr aktuelle Einträge bitte streichen lassen.

Erika Hartl, Tel. 0175/7911538

TN Angebot

1 Haushalt

- | | | |
|-----|---|--|
| 261 | Einkäufe u. Besorgungen erledigen | in und um Holzkirchen, evt. auch München |
| 257 | Einkaufen, Besorgungen | |
| 387 | Einkaufen | |
| 382 | Haus bei Urlaub versorgen | |
| 378 | Hausbetreuung | |
| 286 | Näharbeiten | einfache |
| 360 | kleine, einfache Näharbeiten | mit der Nähmaschine |
| 389 | Frühjahrs/Hausputz - Unterstützung | |
| 389 | Fenster putzen - helfen | |
-

2 Kinder

- | | | |
|---------|---|---|
| 332 | Betreuung und Pflege | Kinder/Kranke (exam. Kinderkrankenschwester) |
| 327 | Brenn- und Glasurservice | |
| 327 | Edelstein schleifen | |
| 327 | Erlebnistöpfeln und Rakuband | für Eltern und Kinder bis 88 Jahre |
| 327 | Ketten und Bänder fädeln | mit Holzperlen |
| 306 | Kinderbetreuung | |
| 340 | Kinderbetreuung | in den Schulferien und an Wochenenden |
| 327 | Kindergeburtstagsfeier | mit Töpfeln/Spielen, ggf. Verpflegung/ Geschenke |
| 327 | Mandala malen | |
| 178 | mentale Prüfungsvorbereitung | auch Schüler (www.almut-brandenburg.de) |
| 327 | Reliefbilder | Hand- und Fußabdrücke in Ton und gebrannt |
| 327 | Töpfeln | für Kinder, viele verschiedene Kurse |
| 373 | Vorlesen für Kinder (3-7 Jahre) | |
| neu 257 | Leihoma/Betreuung für Kinder (1-5 Jahre) | |
| neu 392 | Kinderbetreuung | |
-

3 Essen und Trinken

- | | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 306 | Backen vegetarisch und vegan | |
| 101 | bretonische Crêpe für Ihr Fest | süß od. salzig/auf original-breton. Crêpe-Platte |
| 369 | Backen | |
-

TN Angebot

369	Kochen	
327	Kochen für 50 - 200 Personen	Pfannen, Bainmarie, Töpfe, Woks vorhanden
385	Koreanisch Kochen	
368	Eier	
185	Ernährungsberatung	
185	Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen	
344	Gesundes Backen und Kochen	
261	Getreide mahlen	Haushaltsmengen
365	Getreide mahlen	Haushaltsmengen
365	Brot backen	
332	Holundersirup	
368	Honig	
190	Honig	500 g Glas oder 250 g Glas
361	Johannisbeer-Essig, hausgemacht	
346	Kochen	
306	Kochen vegetarisch und vegan	
332	Kräuter	frisch oder getrocknet
324	Kuchen backen	
340	Kuchen backen	
360	Kuchen backen	keine Torten!
332	Marmelade	
361	Marmeladen, eigene Kreationen	wie Erbeer/Ingwer, Pfirich/Thymian, Zwetschge m. Madeira
127	Olivenbrot backen	
381	Sri-Lankisches Essen/Catering	bis 50 Personen
neu 391	Brot backen	
neu 391	Natur Joghurt selbst gemacht	
neu 392	Kuchen backen	

4 Tiere und Pflanzen

369	Blumen gießen	
371	Blumen gießen, Tiere betreuen	
286	Gemüsepflanzen	

TN Angebot

296	Heu und Stroh abzugeben	
381	Katzen/ Haustiere versorgen	auch in den Sommerferien
346	Kleintierbetreuung	in Holzkirchen
369	Kleintierbetreuung	
368	Haustiere/ Pflanzen	versorgen
387	Haustiere betreuen	
382	Pflanzen gießen/ Tiere versorgen	keine Hunde
378	Pflanzen gießen/ Post entleeren	
261	Stauden nach Teilung abzugeben	z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Oregano, uvm.
286	Tannenzweige	
369	Tiersittung	
324	Urlaubsbetreuung von Vögeln	Wellensittiche
325	Wir versorgen Ihr Haustier/ Pflanzen	Nur außerhalb der Schulferien!
neu 390	Gassi gehen mit Hund	
neu 390	Katze während Urlaub füttern/versorgen	

5 Garten

322	Blumen gießen	während der Urlaubszeit
369	Blumen gießen	
371	Blumen gießen	
376	Gartenarbeit	
360	Garten hüten	
382	Garten gießen	
378	Kleine Gartenunterstützung	
385	Gartenarbeit	
160	Heckenschere zu verleihen	für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar
380	Hilfe bei Gartenarbeit: Rasen mähen,	Kl. Hecken schneiden, Gemüseanbau, jäten usw.
306	kleine Gartenarbeiten	
103	Stauden für den Garten	
neu 391	Staudenableger	

TN Angebot

6 Praktische Hilfe

- | | | |
|-----|---|--|
| 190 | Begleitung beim Einkaufen | |
| 375 | Begleitung/Betreuung v. älteren Mensch | beim Einkaufen etc. |
| 257 | Begleitung b. Arztbesuchen, Einkaufen | |
| 361 | Beratung für Reise- und Hausapotheke | |
| 361 | Beratung zu Verträgen, Versicherungen | |
| 361 | Bewerbungen schreiben | |
| 361 | Briefe formulieren (Behörden, Ämter) | |
| 322 | Briefkasten leeren | während der Urlaubszeit |
| 361 | Büroarbeiten/ Schreibarbeiten | |
| 190 | Einkäufe erledigen und liefern | |
| 371 | Einkäufe erledigen | |
| 369 | Einkaufen | |
| 306 | Einkaufshilfe | |
| 361 | Formulare ausfüllen | |
| 327 | Handwerkliche Hilfe | Kleinreparaturen an Geräte, Fahrräder, Schmuck |
| 257 | Hilfe bei Organisation v. Festen | Geburtstage, Hochzeit etc. |
| 381 | Hilfe im Alltag - Einkaufen, Fahrten etc. | |
| 327 | Passpartoutzuschnitt | |
| 380 | Praktische Hilfe, kleine Reparaturen | |
| 327 | Rahmenbau | |
| 257 | Seniorenbesuche im Heim/ zu Hause | für Gespräche, Spaziergänge usw. |
| 151 | Ich verkaufe für Sie auf Ebay | |
| 353 | Kaufberatung Auto | Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff |
| 361 | Korrekturlesen | |
| 360 | kreative Unterstützung für versch. Anlässe | |
| 182 | Kunstgegenstände einschätzen | Objekte und Bilder |
| 363 | Näharbeiten, einfach | Reparaturen, Kissen, Täschen |
| 333 | praktische Hilfe | als Handwerker |
| 346 | Schmuck reparieren | |
| 332 | Stricken nach ihren Wünschen | auch Trachtensocken etc., einfache Häkelarbeiten |
| 371 | Theaterbesuche begleiten | |
-

TN Angebot

371	Vorlesen	
336	Unterstützung bei Feiern	Büffet anrichten, Salate, Tisch decken
336	Korrekturlesen	
376	Umzugshelfer	
379	VIVO Sammelaktion Gebraucht& Gut	Kisten abholen, helfen bei Füllen, Transport
336	Zusammenschrauben kleiner Schränke	z.B. von Ikea oder Otto-Versand
neu 363	Upcycling-Näharbeiten	Beispiele siehe auch www.einfach-upcycling.de
neu 375	Praktische Hilfe	z.B. kleine Fahrdienste, Umzug, schwere Sachen tragen
neu 277	kleinere Reparaturen im Haushalt	

7 Hilfe, Hilfe

340	Betreuung bei Hausaufgaben/Lernen	in den Schulferien und am Wochenende 1.-7. Klasse
387	Betreuung	
334	Gesprächstherapie	Krisenbewältigung (Heilprakt. f. Psychotherapie)
177	Hausbetreuung	
388	Klänge zum Verwöhnen	Klangliege, Klangschalen, Monochord
387	Transporte	
124	Vorlesen	für Kinder und Erwachsene
365	Vorlesen für jedes Alter	
364	Mediation	
364	Konfliktberatung	
364	Jin Shin Jyutsu	
383	Unterstützung bei Bewerbungsprozess	Dokumente, Unterlagen, Interview
383	Beratung in Geldangelegenheiten	insbesondere für/von Frauen
364	Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung	

8 Unterricht (ohne Sprachen)

327	Bau einer Feuerschale	
173	Digitale Bildbearbeitung, professionell	mit Adobe Photoshop
261	Eislauf-Unterricht	für Anfänger/Wiedereinsteiger, Eisstadion Holzlk.
173	Fotografie	allgemein, Porträits, Bildbearbeitung
173	Fotografieren, professionell	Portraits, Akt, Hochzeiten, Kinder, Tiere uvm.

TN Angebot

344	Freies Singen	
182	Geschichte	
344	Gitarre für Anfänger	
365	Übecouaching bei Musikinstrumenten	
327	Herstellung von Duftsteinen	
327	Herstellung von Spielfiguren	z.B. Tiere, Zoo usw.
388	Kurs Stimmgabelmassage	
306	Malunterricht	Acryl, Öl, Aquarell, Zeichnen
182	Mathe	bis 3. Kl. Gymn.
346	Mindfulness Lehren	
177	Nachhilfe	bis zur 6. Klasse (Lehrerin)
324	Nachhilfe	Mathematik, Informatik, Chemie
334	Nachhilfe	GS, MS (Math., D, E, bis 10.Kl.)
327	Praktikum für Schüler	Verwaltung eines Warenwirtschaftssystems
298	Schachunterricht	Anfänger
327	Tonarbeiten und Zubehör	Beratung
327	Töpfern	für Kinder u.Erwachsene, unterschiedliche Kurse
340	Übecoaching beim Musikinstrument	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
340	Umgang mit Pferden	Kinder ab 6 J. in Begleitung ihrer Eltern, Erwachsene
173	Unterricht Fotografieren, professionell	Prinzip d.Kamera,häufige Fehler uvm.

9 Sprachen

124	Deutsch für Ausländer	Konversation, Grammatik, Schreiben
124	Deutsch für Ausländer	für Kinder nund Erwachsene
334	Deutsch für Ausländer	
352	Deutsch	
385	Englisch	
387	Englisch	
385	Koreanisch	
190	English Conversation & Business English	
346	Englisch Unterricht	
124	Französisch	lernen oder auffrischen

TN Angebot

352	Französisch	
353	Französisch	Konversation/ Wirtschaftsfranzösisch
306	Italienisch Konversation	
346	Italienisch Unterricht	
286	Latein	Grundlagen
352	Latein	
334	Nachhilfe	RS, Gym, (D, E, bis 10.Kl)
124	Nachhilfe Deutsch	für alle Klassen, Lehrerin
124	Nachhilfe Französisch	von Frz.lehrerin
365	Spanisch Unterricht für Anfänger	
182	Spanisch	

10 Heimwerker und Bastler

338	Babyschuhe, -chucks	und Mützen, Pulswärmer
327	Brenn- und Glasurservice	
319	Elektroreparaturen	kl. Geräte und Elektroinstallation
324	Fahrradreparaturen	kleine Reparaturen am Fahrrad
277	Fahrradreparaturen u. Fahrradumbau	
103	gestaltete Briefumschläge/ Karten	aus alten Kalenderblättern und Geschenkpapier
327	Handwerkliche Hilfe	Kleinreparaturen, an Geräten, Fahrrädern und Schmuck
378	Handwerkliche Tätigkeiten	
333	Heimwerker und Bastler	
338	Hüttenschuhe gehäkelt	
191	Ikeamöbel zusammen bauen	
338	Karten für Geldgeschenke	
205	kleine Hausmeisterarbeiten	Schnee räumen, Reparaturen, Dübeln, Fenster putzen u.a..
338	kleine Klosterarbeiten	
324	kleine Reparaturen	im Haushalt (z.B. einzelne Fliesen ersetzen)
107	kleine Schreinerarbeiten	
197	Skipräparation	
389	Ski/Langlaufski	wachsen + Kanten schleifen

TN Angebot

11 Fahrzeuge und Transporte

199	Anhänger ausleihen	Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung
261	Chauffeurdienste u. Besorgungen	in und um Holzkirchen
379	VIVO Sammelaktion Gebrauchte & Gut	Kisten abholen, helfen bei Füllen, Transport
324	Fahrdienste	Holzkirchen und Umgebung
380	Fahrten und Transporte	
190	kleinere Transportfahrten per VW-Bus	
neu 391	Transporte mit Anhänger	

12 Freizeit und Kultur

306	Begleitung	z.B. zum Einkaufen
379	Besuch von Ausstellungen, Museen	etc.
306	Bilder malen	www.klangträger.de
197	Drehorgelspiel	
261	Eislauf-Unterricht	f.Anfänger u. Wiedereinsteiger (Eisstadion Holzkirchen)
325	Gemeinsam zum Angeln	Ü 60, Auto vorhanden
205	klettern in der Halle	
185	Kräuterwanderungen	
197	Beratung für Naturreisen in Europa	
182	Theater / Literatur / Kunst	Ausstellungen
327	Töpfermöglichkeit	

14 Kleidung

363	Näharbeiten, einfach	Reparaturen, Kissen, Täschen
332	Stricken nach ihren Wünschen	auch Trachtensocken etc., einfache Sachen häkeln
neu 363	Upcycling-Näharbeiten	Beispiele siehe auch www.einfach-upcycling.de
neu 391	Näharbeiten	

15 Gemeinsame Interessen

379	Besuch von Ausstellungen, Museen	etc.
388	Energien spüren, wahrnehmen, Intuition	
325	Gemeinsam zum Angeln	Ü 60, Auto vorhanden

TN Angebot

310 **Wandern leicht bis mittelschwer** am Wochenendeneu 379 **Ausflüge, Spaziergänge, Wanderungen**

16 Computer

362 **Computerhilfe (nur einfaches)**319 **CD/DVD - Labels gestalten** und ausdrucken298 **Hilfe am PC**105 **Hilfe beim Computern** Textverarbeitung, Kalkulationen, Bildbearb., Recherche u.a385 **Microsoft Word/Excel/Powerpoint**130 **Schreibarbeiten am PC**389 **Excel - Unterstützung/Anleitung** Tabellenaufbauneu 277 **Installation Windows 11 oder Linux** auf Windows-10-Computern, die Windows 11 nicht installineu 277 **Hilfe bei allg. Soft- oder Hardwareproblemen**

17 Verwaltung

130 **Buchhaltung**353 **Büromaterial**105 **Büroorganisation** Ordnung am Schreibtisch, so dass ich mich wohlfühle130 **Büroorganisation, Akten ordnen**379 **Büroarbeiten, Schreibkram** erledigen383 **Beratung in Geldangelegenheiten** insbesondere für/von Frauen378 **Einfache Bürotätigkeiten** Unterlagen, Bewerbungen364 **Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung**

18 Lebensberatung

381 **Beratung zu allen Lebensbereichen** Paarthemen, Entscheidungen, Krisen178 **Coaching** in allen(schwierigen)Lebenslagen, www.almut-brandenburg.de105 **Coaching**388 **Coaching und Mentoring für Mütter**105 **Entscheidungsfindung persönlich**185 **Ernährungsberatung**353 **Kaufberatung Auto** Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff

TN Angebot

178 **Kinesiologie** zum Energietanken und Wohlfühlen; für die Gesundheit

344 **Persönlichkeitsentwicklung**

375 **Meditation (buddhistisch) - Einführung**

364 **Mediation**

364 **Konfliktberatung**

19 Gesundheit

185 **Anglitzdiagnose nach Dr.Schüssler**

178 **Beratung zum biologischen Heilwissen**

178 **Beratung bei Allergien** evtl. mit kinesiologischer Austestung von Lebensmitteln

178 **Beratung bei Neurodermitis** evtl. mit kinesiologischer Austestung von Lebensmitteln

178 **Beratung bei psychosomatischen Störungen** von Heilpraktikerin, (www.almut-brandenburg.de)

361 **Beratung für Reise- und Hausapotheke**

388 **Beratung bei Trauma** und anderen heftigen Erlebnissen

332 **Betreuung und Pflege** auch Blutdruck und Zuckermessung, Tromboosespritzen etc. (examiert)

332 **Betreuung und Pflege** von Kindern auch kranke (exam. Kinderkrankenschwester)

185 **Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen**

364 **Jin Shin Jyutsu**

364 **Tai Chi/ Chi Gong**

344 **Functional Fitness** achtsames Bewegen

177 **Fußreflexzonenmassage**

185 **Fußreflexzonenmassage** ab Dezember 2018

344 **Ganzheitliche Ernährungsberatung** / - Gesundheitsberatung

344 **Gesundes Backen und Kochen**

178 **gesundheitlich/medizinische Fragen** z.B. Anatomie, Funktion der Organe, Krankheitsverläufe

178 **körperlicher Energieausgleich** / Energiemassage (www.almut-brandenburg.de)

103 **Kopfmassage mit "Sensus Magnus"** wohltuende Massage mit federnem Metallmassagegerät (auch gegenseitig)

271 **Med. Massagen** Rücken-Ganzkörper-Teilmassagen (staatl. Gepr. Masseurin)

344 **Meditation und Achtsamkeitstraining**

178 **Meridianstärkung** (www.almut-brandenburg.de)

376 **Aurachirurgie**

376 **Physiotherapeutische Beratung**

TN Angebot

388 **Stressabbau - verschiedene Techniken** inkl. Selbstregulation376 **Yoga, Pilates, Fedenkreis - Unterricht** durch Physiotherapeut178 **Psychische Begleitung** bei chronischen Erkrankungen oder Krebs/www.almut-brandenburg.deneu 392 **Rückenschule und Gymnastik**

20 Geräte verleihen

185 **Anhänger**199 **Anhänger ausleihen** Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung327 **Besteck** 36 - 150 Gedecke327 **Chi-Maschine**261 **Dachbox für PKW**333 **Elektrowerkzeug**322 **Fax mitbenutzen**322 **Gitarre**103 **großer Kochtopf** 17 Liter261 **Heckenschere** elektrisch160 **Heckenschere zu verleihen** für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar261 **Hochdruckreiniger**322 **Keyboard**361 **Laminiergerät**327 **Rahmenverleih**361 **Schneefräse**322 **Schneidemaschiene** für Papier, Foto261 **Vertikutierer** elektrisch

21 Flohmarkt

353 **Blutdruckmessgerät (visomat comfort E)** mit neuer Manschette

22 zu verschenken

103 **kleine Schachteln** aus Karton, für alles mögliche, sehr stabil, 13x13x6 cm

TN Angebot

99 **alles andere**

271	Adventkranz binden	auch Türkränze mit mehrren verschiedenen Nadelhölzern
327	Ausstellungsfläche	und Ausstellungsmöglichkeit
306	Begleitung	z.B. zum Einkaufen
296	Brennholz	Buche und Fichte
173	digitale Bildbearbeitung	z.B. Reparatur alte Bildern
173	Digitale Bildbearbeitung, professionell	Reparatur alter Fotografien, Optimierung v. Fotos
178	Trauerbegleitung	
327	Hausräucherung	Beratung
178	Hospizbegleitung	
197	TEST-Ergebnisse und Vergleiche für Investitionsgüter	
173	fotografieren, professionell	Pass, Bewerbung, Portrait, Akt, Hochzeiten, Tiere, Kinder
340	Fotografieren	Veranstaltungen, Porträts, Kinder
306	Haus- und Gartenbetreuung	bei Abwesenheit
173	Hilfe bei digitaler Fotoarchivierung	
271	Türkränze binden	auch Türkränze mit mehrren verschiedenen Nadelhölzern
103	Übernachtungsmöglichkeit für Ihre Gäste	
336	Begleitung (Spaziergang, Essen gehen)	auch Hausbesuche
389	Unterstützung bei Feiern	Vorspeisen, Getränke ausschenken, Teller abräumen, spü
389	Übernachtungsmöglichkeit für Gäste	
neu 381	Mithilfe bei Feiern und Festen	
neu 381	Verleihen von Buffet Sets	es gibt 3 Stück