



# Pan-Tau MARKTZEITUNG



Nr. 19

20.04.2009

www.Tauschring-pan-tau.de

Pankower Tauschring

Tel. 030 - 916 33 08

## Hallo liebe Pantauler,

Ich möchte Euch noch wenn auch knapp vorher aber immerhin den nächsten **TauschRausch-Termin** bekannt geben am XX.04.09 bei Hans-Ulrich ab 11 Uhr in der ... Kommt doch alle und bringt leckere Dinge zum Schmausen und was zum Tauschen mit! Außerdem gibt es bestimmt noch einiges zu besprechen, und etwas besser kennenlernen kann man sich auch.

**Reimar gibt Tanzkurse (Standard, Latein) im Mehrgenerationenhaus in Wilhelmsruh (für PanTauler gibts Sonderkonditionen). Bei Interesse melden unter ...**

**Marktzeitung Nr. 20 erscheint voraussichtlich im Sommer 2009**

**A.P.**

## Rubriken

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. Beratung und Coaching        | 9. Kinder                                 |
| 2. Bildung und Nachhilfe        | 10. Musik+ Kunst (handwerk) + Foto + Film |
| 3. Büro und Textarbeiten        | 11. Sprachen und Übersetzung              |
| 4. Computer, Internet, Grafik   | 12. Tiere                                 |
| 5. Fahrrad                      | 13. Umzug und Transporte                  |
| 6. Sport, Gesundheit und Pflege | 14. Verschiedenes                         |
| 7. Handwerk und Reparaturen     | 15. Zu verschenken                        |
| 8. Haushalt und Garten          |   |

## ANGEBOTE

### 1. Beratung und Coaching

#### Beratung und Coaching

Allgemein - Schwerpunkt in den Bereichen Existenzgründung, Marketing, Finanzen  
Dietmar

#### Beratung und Coaching

Existenzgründung, Unternehmensberatung, Liquiditätsplan, Erfolgsrechnung; Steuern und Finanzen: Finanzierung, Entschuldung, Sparen, Geldanlagen und Versicherungen (keine Vermittlung!)  
Dieter

#### Versicherungsschäden

Schadenaufnahme und Korrespondenz  
Hans-Wolf

#### Wo bleibt mein Geld?

Führen und Gestalten eines Hauswirtschaftsbuches auf dem PC  
Renée

#### Astrologische Beratung

Einfühlsame Gespräche zur Selbsterkenntnis und Problembewältigung mittels psychologischer Astrologie  
Almuth

#### Seelsorge

Ich bin psychotherapeutische Heilpraktikerin und gebe Beratung und Begleitung bei Belastungen, Ängsten, Trauer, Krankheit  
Annegret

#### Reading

In Einzelsitzungen lese ich in Deinem Energiefeld momentane Lebensthemen und beantworte Fragen, die Dir kommen  
Annette Simone

#### Teilnahme und Zuspruch

Begleitung bei Unglück und Kummer  
Hans-Wolf

#### Schulpädagogische Beratung

Beratung in schulischen Problembereichen  
Mathias

#### Organisation und Gestaltung von Arbeitsplätzen

für Gewerbe (Metallverarbeitung), Büroorganisation, Ablage, auch für Haushalt  
Renée

#### Schamanische Heilarbeit

Energieausgleich, Schamanische Reise, Energetische Wohnungsreinigung, Reading, Rituale, Räuchern  
Esther

### 2. Bildung und Nachhilfe

#### Recherche

Recherchiere für Dich im Internet und politischen Pressearchiv (Bestand ab 1949)  
Verrechnung pro gefundenen Artikel  
Mona

### **Nachhilfe in Englisch und Deutsch**

Englisch- und Deutschnachhilfe für Schüler aller Alterstufen von Germanistin/Amerikanistin  
Astrid

### **Nachhilfe in Mathe, Physik und Chemie bis 10. Klasse**

Peter

### **Nachhilfe in Mathematik, Geometrie, Geographie, Geschichte**

Dieter

### **Nachhilfe in Mathematik und Deutsch (Lehrerin)**

Nachhilfeunterricht Mo und Di, auch Korrekturlesen  
Petra

## **3. Büro und Text**

### **Buchhaltung**

Erledige die Buchhaltung für EinzelunternehmerInnen bzw. Kleinunternehmen - auch andere Büroarbeiten wie Ablage, Archivierung etc.  
Reimar

### **Behördenbriefe**

Hilfe beim Aufsetzen und/oder Schreiben von Briefen  
Gisela

### **Behördenpost und kreative Gestaltung**

Ich schreibe Deinen Widerspruch oder Einspruch, stelle Anträge, schreibe an Deinen Vermieter, entwerfe Einladungskarten ...  
Papier und Briefumschläge stelle ich zur Verfügung. Anrufen oder SMS senden an  
Mona

### **Schreibarbeiten**

Erstelle Tabellen, Statistiken Datenbanken... am PC  
Monika

### **Text / Briefe verfassen**

Steffi

### **Einkommenssteuer**

Erstelle die Einkommenssteuererklärung  
Monika

### **Hilfe bei Steuerklärung**

für Selbständige, Freiberufler, Eigenheimbesitzer...  
Dieter

### **Textkorrektur/Lektorat**

bei jeder Art von Text  
Astrid

### **Korrektur und Überarbeitung von Texten aller Art**

Sylvia

## **4. Computer, Internet, Grafik**

### **Grafikdesign**

Gestaltung von Logos, Flyern, Plakaten... am Computer  
Astrid

### **PC-Hilfe**

Biete Anleitung für Anfänger in Word, Excel und Internet  
Gesine

### **Einführungen und Hilfe**

in Windows, Internet, WWW, Email u.a.  
Arbeiten in HTML, Macromedia/Adobe Director, C++  
Hendrik

### **Übungsstunden für Programmiersprachen**

Turbo Pascal, Delphi, C, Visual Basic, Excel  
Peter

### **Probleme mit MS-Office und sonstigen Computerdingen?**

Anleitung zu Textverarbeitung, Tabellengestaltung, Tabellenkalkulation, Datenbanken - Termin- und Kontaktverwaltung mit **ACT**; Kontoverwaltung und Buchführung mit **Quicken**  
Dieter

### **PC, Internet, Programmierung**

Hilfe zu Windows-Standardsoftware, Linux, DOS, Internet/Netzwerke, WebDesign, Palm, Programmierung  
Helfried

### **Hilfe bei Online-Marketing/E-Mail-Marketing**

Steffi

### **Büro- und Textarbeiten**

Texterkennung, -gestaltung, -bearbeitung, -verarbeitung - Scannen, Kopieren, Faxen, Broschüren- und A3-Druck, evt. Heften und Binden - Erstellen von Grafiken und Diagrammen  
Dieter

### **Verleihe Notebook , PC, HP-Tintenstrahldrucker, Scanner (inkl. Diaaufsatz und Texterkennungssoftware) und Schachcomputer mit Anleitung (teilweise als Dauerleihgabe)**

nähere Angaben dazu bei  
Dieter

### **Gestalten von Dateien**

für Bibliothek, Datensammlungen (z.B. Kräuterdatenbank)  
Renée

## **5. Fahrrad**

## **6. Sport, Gesundheit und Pflege**

### **Reiki**

Entspannen, in Balance kommen, wohlfühlen. Reiki für Erwachsene, Kinder und Babies  
Katrin

### **Reiki**

Einzelsitzungen mit Handauflegen  
Annette Simone

### **Reiki**

Einzelbehandlung, gern aber auch in einer Gruppe  
Sylvia

### **Schamanische Rituale & Heilarbeit**

Vorstellung schamanischer Heilmethoden; Einleitung; geführte Meditationen  
Annette Simone

### **Massagepraktikerin**

Verschiedene Massagen für Körper, Geist und Seele  
Annegret

### **Fußreflexzonenmassage, Rückenmassage**

Steffi

### **Fuß- bzw. Handreflexzonenmassage und Gesicht-Druckpunktmassage und Akkupressur**

+ Anleitung zur Selbstmassage (auch für Gruppen)  
Andrea

### **TaiChi + Qi Gong - Training für Anfänger**

Andrea

### **Shiatsu**

Handballen-Druck-"Massage" nach Meridianen; Entspannung, Harmonisierung und Anregung des Energieflusses  
Birgit

### **Shiatsu - und Entspannungsmassagen**

Biete Shiatsu für jedes Alter, auch während der Schwangerschaft und nach der Geburt  
Petra

### **Intuitive Körpermassage**

Teil- und Ganzkörpermassagen von gelernter Physiotherapeutin  
Annette Simone

### **Fusspflege**

wohltuende Fusspflege inkl. Massage  
Gisela

### **Biorythmus**

Ich berechne und erkläre Deinen Biorythmus  
Monika

### **Gesundheitsberatung**

beeinhaltet Ernährung, Bewegung, gesunde Lebensführung, Stressmanagement ...  
Katrin

### **Seelsorge**

Ich bin psychotherapeutische Heilpraktikerin und gebe Beratung und Begleitung bei Belastungen, Ängsten, Trauer, Krankheit  
Annegret

### **Seniorenbetreuerin mit guten Referenzen**

Biete einfühlsame Unterstützung in allen Lebenslagen: Gemeinsames Essen, kochen, einkaufen, Wäsche waschen etc. Habe auch Erfahrung mit Alzheimerpatienten und psych. Kranken.  
Peggy

### **Nordic Walking**

Einführungskurs inkl. Kaufberatung für Zubehör (Walkingstöcke für den Kurs sind vorhanden)  
Detlef

### **Tanzpartner**

Begleitung für Tanzkurse und Feiern  
Hans-Wolf

### **Tanzpartner**

Tanzbegleitung zu privaten und gesellschaftlichen Anlässen  
Reimar

### **Tanzunterricht**

Helfe gern beim Erlernen von Standard und Lateinamerikanischen Tänzen. **Gebe Kurse im Mehrgenerationenhaus in Pankow-Wilhelmsruh!**  
Reimar

### **Erteile Schachunterricht**

Dieter

### **Stimm- und Körperarbeit**

Durch spez. Übungen ins freie Singen, Summen, Klingen und Spüren kommen  
Annette Simone

## **7. Handwerk und Reparaturen**

### **Professionelle Lehmwandgestaltung**

Lehm statt Tapete nach Euren oder meinen Ideen - auch in Mietwohnungen möglich  
Angela

### **Künstlerische Wandgestaltung mit Wischtechnik**

Farbliche Raumgestaltung mittels Wischtechnik - Pigmentfarben direkt auf die Wand  
Astrid

### **Elektriker**

Biete kleinere Reparaturen und Installationen  
Jörg

### **Handwerkliche Dienstleistungen**

Erledige Aufträge in allen Gewerken (keine Großaufträge) inkl. Reparaturen. Kleine Werkstatt zur Herstellung von Holz- und Metallgegenständen vorhanden  
Reimar

### **Pinsel & Co**

Bin geschickt mit Pinsel und Rolle - helfe beim Malern  
Annegret

### **Renovierungshilfe**

Biete meine Arbeitskraft bei Wohnungsrenovierung  
Mathias

### **Einfache Näharbeiten**

Einfache Näharbeiten mit Maschine und Hand  
Monika

### **Näharbeiten**

Nähe und repariere Deine Kleidung oder zeige Dir wie es geht  
Almuth

### **Patchwork**

Vom Beutel bis zur Decke. Nach Absprache, so genäht wie Ihr es Euch wünscht oder Fertiges zum Ausschuchen  
Petra

### **Dinkelkörner-Kissen (Patchwork)**

auch Mäuse und Frösche für Kinder (Kinderstoffe)  
Petra

### **Lieblingssachen aus Wolle**

Stopfe Socken, Handschuhe, Mützen an denen Euer Herz hängt  
Ute

### **Stricke Dein Lieblingsmodell**

für Kinder, Frauen und Männer kuschelige Winterpullover oder leichte Baumwollunikate, auch Socken mit Naturfasern  
Almuth

### **Verleihe Nagelgerät für Paneelbretter**

Angela

## **8. Haushalt und Garten**

### **Wohnungsbetreuung**

(Blumen gießen, Briefkasten leeren ...), auch im Sommer  
Renée

### **Wohnungsbetreuung**

Blumen gießen, Briefkasten leeren, Gartenbetreuung usw.  
Sylvia

### **Einkaufen gehen im Krankheitsfall**

Steffen

### **Einkauf und Transport**

Ich übernehme Deinen Samstagseinkauf  
Mona

### **Einkauf**

Übernehme Besorgungen  
Sylvia

### **Putzteufel**

Putze eure gesamte Wohnung gründlich oder räume auf  
Gisela

### **Allgemeine Hilfe im Haushalt**

Steffi

### **Haushaltsarbeiten (sofern nicht zuviel Staub aufwirbelt)**

in Küche, Bad ... auch Fensterputzen  
Andrea

### **Wer braucht Hilfe beim Bügeln?**

Ich komme und bügel bei Euch oder Ihr bringt mir die Sachen einfach  
Petra

### **Der Fensterputzer**

Putze Fenster professionell und schnell  
Jörg

### **Blumen im Haus**

Gieße Blumen.  
Sylvia

### **Koche dein Leibgericht**

Koche alles! Festlich und einfach, 1-10 Personen.  
Auch Anleitung und Hilfe  
Gisela

### **Selbstgemachte Sojamilch**

Für alle die Sojamilch lieben oder sich lactosefrei ernähren müssen  
Petra

### **Backe Brot und Brötchen aus Vollkorn**

Mahle selbst und backe alles frisch  
Petra

### **Holunderblütensirup**

Selbstgemacht! Solange der Vorrat reicht. Mit Selter schmeckt er ganz toll!  
Petra

### **Kekse ohne Mehl**

Fertige verschiedene Makronensorten mit Nuss, Mandeln, Kokos etc.  
(auch mit Fruchtzucker)  
Ute

### **Herzhaftes Käsegebäck**

Backe Käseplätzchen - am liebsten aus Biozutaten, aber auch konventionell  
Ute

### **Für Diabetiker und andere Kuchenfreunde**

Backe Obststreuselkuchen aus Vollkorn-/Dinkelmehl in runder Springform auch für Diabetiker mit Fruchtzucker  
Ute

### **Kuchen**

Backe Kuchen und Torte - auch Gemüsekekchen, Quiche usw.  
Sylvia

### **Selbstgekochte hausgemachte Marmelade**

Petra

### **SCHREBERGARTEN ABZUGEBEN!**

An der Schönholzer Heide, ca. 300 qm, mit Laube ...  
Bei Interesse bitte anrufen!  
Detlef

### **Gartenarbeit**

Hilfe beim Unkraut jäten, pflanzen und bei der Gartenplanung (Permakultur, Mulchen, Teichanlage)  
Birgit

### **Biete Hilfe im Garten**

Vom Säen, Pikieren, Umtopfen bis pflanzen sowie auch bei der Obst- und Gemüseverarbeitung z. B. Einkochen ... (Keine schweren Arbeiten!)  
Peggy

### **Gartenarbeit**

Jäten, pflanzen, Büsche beschneiden, Rasen mähen, Kompostieren (Anwendung biologisch-dynamischer Präparate möglich!), Beratung etc. Andrea

### **Ich helfe bei jeglicher Gartenarbeit**

Petra

### **Gartenhäcksler - Kettensäge**

Verleihe elektrischen Gartenhäcksler und Kettensäge  
Detlef

### **Verleihe Betonmischer, Gartenhäcksler, Anhänger**

Hans-Ulrich

### **Garten**

Biete Gartenmitbenutzung gegen Mithilfe für Frau oder Mann mit Kind  
Katrin

### **Gartenplanung und Problembearbeitung**

nach ökologischen Gesichtspunkten  
Angela

### **Gartenbetreuung: wässern, Rasen mähen, Laub harken im Herbst ...**

Steffen

### **Wildkräuter/Wildfrüchte sammeln und verarbeiten**

Renée

## **9. Kinder**

### **Kinderbetreuung**

Betreue gern Kinder ab 2 Jahre  
Gesine

### **Kinderbetreuung (jedes Alter)**

Petra

### **Kinderbetreuung**

In den Abendstunden und in der Nacht kann ich gerne auf Dein/e Kind/er aufpassen  
Mona

### **Kinder- und Babysitting**

Betreue gern Deine Kinder zusammen mit meinem (0,1) bei mir  
Sylvia

### **Für Kinder**

Vorlesen, Kindergeburtstage gestalten  
Sylvia

### **Traumfänger basteln**

auch für Erwachsene. Mitzubringen: biegsame Weiden- oder Haselruten, Federn und Dinge mit Loch ... Ich biete auch indianische Perlenstickerei an.  
Birgit

### **Musik mit Kindern**

Mache mit Kindern bis 6 Jahren Bodyperkussion, Rythmus und Gesang. Auch Pogramm für Geburtstage  
Jörg,

### **Märchenerzählen**

Großes Repertoire - auch für Erwachsene)  
Andrea

## 10. Musik + Kunst(handwerk) + Foto/Film

### Dein ganz eigenes Gewebe

Ich bin Weberin und webe oder filze auch nach Eurer Idee, was sich aus textilem Material herstellen lässt. Das können Schals, Decken, Bekleidungsstoffe usw. sein, die einen gewissen künstlerischen Anspruch haben. Natürlich könnt Ihr auch auf meine Ideen zurückgreifen. Besonders interessiert mich das freie Weben (z.B. für Bilder). Kommt mich mal besuchen und seht bei der Arbeit zu.  
Arite

### Gedichte

Schreibe Gedichte zu besonderen Anlässen  
Sylvia

### Filme

Verleihe Filme, DVDs, Videos tageweise  
Gisela

### Kann Deine Videos auf DVD überspielen

Gisela

### Schöne Fotos ohne Risiko

Ich bin Hobbyfotografin immer auf der Suche nach interessanten Motiven. Ich fotografiere bei Veranstaltungen oder in Eurem Alltag. Nur die schönsten Fotos müßten bezahlt werden.  
Peggy

### Ich stimme Klaviere

Dietmar

### Biete Klavier- und Keyboardunterricht

Dietmar

### Klavierunterricht

Ingeborg, Tel. 030 - 4754 47 29

### Gitarrenunterricht von Musikpädagogen

Mathias, Tel. 030 - 4405 37 11

### Anleitung zum Kanon-Singen

Andrea

### Stimm- und Körperarbeit

Durch spez. Übungen ins freie Singen, Summen, Klingen und Spüren kommen  
Annette Simone

### Notenblätter

Bringe alle Arten von Notenvorlagen (auch handgeschriebene) in ein professionelles Layout. Transponiere auch Noten in Tonlagen für andersgestimmte Instrumente  
Reimar

### Trompete

Biete Vermittlung von Grundkenntnissen des Trompetenspiels  
Jörg

### Musik mit Kindern

Mache mit Kindern bis 6 Jahren Bodyperkussion, Rythmus und Gesang. Auch Pogramm für Geburtstage  
Jörg,

### Trommelbau

Baue kleine Rahmentrommeln, 22 und 26 cm Durchmesser oder leite zum Selbstbauen an  
Birgit

### Kirtanabende

Singen von Kirtan und Mantren, bisher 1x monatlich; 3ter Mittwoch, 19-21 Uhr  
Annette Simone

### Handgenähte Wildlederschuhe

Ich fertige Wildlederschuhe nach Maß oder leite an zum Selbernähen.  
Birgit

### Ausstellungsgestaltung für Malerei und Fotos

Konzeption, Hängung, Einladungen, Plakate, Rahmung ...  
Renée

## 11. Sprachen und Übersetzung

### Übersetzungen Englisch - Deutsch - Englisch

Alles - Schwerpunkt Kunst + Literatur  
Astrid

### Übersetzungen Englisch - Deutsch - Englisch

Alle Gebiete, gern wissenschaftlich-technische Texte, Kunst oder Umwelt  
Angela

### Übersetzung Englisch - Deutsch

Sylvia

### Englischsprachige Literatur

Verleihe englische Bücher - Klassiker bis Krimis  
Kostet nix!!  
Astrid

## 12. Tiere

### Tierbetreuung

Hunde ausführen, Tiere füttern - auch in den Ferien  
Sylvia

### Heim- und Haustiersitting

Hüte deine Haustiere - auch Hund ausführen  
Gisela

### Katzensitting

Passen auf Katzen auf  
Dietmar

### Katzenbetreuung

Komme zum Füttern, Säubern, Streicheln ...  
Renée

### Tierbetreuung

Katze füttern/säubern, Hund ausführen, Kaninchenbetreuung im Urlaub usw.  
Sylvia

### Für´s Aquarium

Turmdeckelschnecken und Garnelen, die Saubermacher im Aquarium  
Esther

## 13. Umzug und Transporte

### Transporte

Bis 300 kg, ohne Be- und Entladen  
Hans-Ulrich

### Verborge mein Auto

Stunden- oder auch tageweise  
Sylvia

### Transporte

Transportiere alles, was in einen Pkw-Kombi passt außerhalb des S-Bahnringes, z. B. in Pankow. Bei Bedarf bitte anrufen oder SMS senden.  
Mona

### Umzugshilfe

Kann mit anpacken oder das Catering übernehmen  
Astrid

## 14. Verschiedenes und zu verschenken

### Landart-Workshop im Frühling

Im Frühling an einem Wochenende möchte ich einen Workshop anbieten bei dem mit Naturmaterialien gearbeitet wird  
Katrin

### **Das eigene Buch**

Buch/Texte herausgeben im Selbstverlag, Gestaltung, Konzept, Bindung  
Renée

### **Urlaubsunterkunft in Stralsund**

Ingeborg

### **Catering**

Buffet für Feiern, Kochen (auch vegetarisch) bei Euch zum Fest  
Angela

### **Verleihe Partyausstattung**

Biergartengarnitur, Geschirr, Besteck, Gläser für 20 Personen  
Angela

### **Verleihe Fahrradtaschen**

Angela

### **Verleihen von Büchern über Network Marketing**

Steffi

### **Zu verschenken**

8 Rollen Raufasertapete + 2 angebrochene Rollen  
Petra

### **Suche Mitstreiterinnen beim Töpfern**

Petra

---

---

## **GESUCHE**

### **1. Beratung und Coaching**

### **2. Bildung und Nachhilfe**

### **3. Büro und Text**

### **4. Computer, Internet, Grafik**

#### **PC-Passwort**

Habe alten PC (486) geschenkt bekommen, kenne aber das BLOS-Passwort nicht. Wer kann helfen?

Renée

#### **PC-Probleme**

Suche jemand für spezielle PC-Probleme

Dietmar

#### **PC-Hilfe**

Wer räumt mir meinen PC gründlich auf und hilft bei kleinen Problemen?

Gisela

#### **ebay**

Wer zeigt mir, wie ich meine Dinge bei ebay versteigere? Digitalkamera ist vorhanden ...

Peggy

### **5. Fahrrad**

#### **Fahrradreparatur**

Ingeborg

#### **Fahrradreparatur**

Wer kann mir mein Fahrrad reparieren (Bremsen, Reifen ...)?

Esther

## **6. Sport, Gesundheit und Pflege**

### **Damenhaarschnitt**

Kurzhaarfrisur

Angela

### **Yoga und Massage**

Hatha-Yoga und Rückenmassage

Angela

## **7. Handwerk und Reparaturen**

### **Handwerkliche Arbeiten**

Ingeborg

## **8. Haushalt und Garten**

### **Suche dringend!!!**

**Jemand für eine gründliche Staubbeseitigung** in der Wohnung. Bin Hausstaub-Allergikerin. 1 x pro Woche, 1-2 Stunden

Andrea

### **Hilfe beim Putzen**

Wer hilft mir beim Putzen von Fenstern, Spiegeln, Fliesen und allem, was sonst noch so glänzen sollte in der Wohnung

Reimar

## **9. Kinder**

### **Gesucht Kinder(mit)betreuung/Babysitter**

Kind ist 2,5 Jahre. Wer könnte evtl. mal 2h auf den

Spielplatz oder Kind ins Bett bringen/aufpassen

Hendrik

### **Babysitter**

Suche liebevollen Menschen der stundenweise mit meinem kleinen Sohn (4 Mon.) spazierengeht.

Petra

## **10. Musik + Kunst(handwerk) + Foto/Film**

### **Klavier + Gesang**

Suche Anleitung, Beratung, Unterricht für Klavier und Gesang - bin kein Anfänger

Gisela

## **11. Sprachen und Übersetzung**

### **Neugriechisch**

Ich brauche Anfängerunterricht

Annette Simone

## **12. Tiere**

## **13. Umzug und Transport**

## **14. Verschiedenes**