

Bars

dem Jahr 1937 zeigen auf goldenem Hintergrund die bekanntesten Wein- und Spirituosen-Gebiete. Tagüber lassen sich meist Besucher des Haus der Kunst Kaffee und selbstgebackenen Kuchen, aber auch kleine Gerichte schmecken. cg

► **D3** Prinzregentenstr. 1, Tel. 54 80 47 77, Di-Sa 10-2, So/Mo 10-20 Uhr, U Lehel, goldenebar.de

Lehel

Ein Gastro-Transformer! Das Lehel verwandelt sich mit der Tages- oder Nachtzeit vom Café in eine Bar und wenn man genug Sitzfleisch mitbringt, kann man hier vom Anfang bis zum Ende des Tages sitzen, schlemmen, trinken, feiern. Wir konzentrieren uns jetzt aber einfach mal auf den Bar-Betrieb und loben Barchef Florian Lang für seine erlesenen Cocktail-Kreationen und den perfekten Service hinterm Tresen. Neugierige, Profis oder Trinkfeste wählen aus der langen Liste mit über 300 Drinks, oder vertrauen einfach dem Meister. Beides lohnt sich. Die passende Unterlage für allerlei Experimente gibt's in Form von so günstigen wie leckeren Mentis aus der Küche. Tipp für Bar-Tänzer: Donnerstag bis Samstag legen DJs ab 22 Uhr Tanzbares auf und verwandeln das Lehel in einen kleinen waschechten Club. be

► **D3** Karl-Scharnagl-Ring 6-8, Lehel, Tel. 21 11 17 60, Mo-Sa 11-3 Uhr, U Lehel, lehel-bar.de

Haidhausen

Beach 38°

Entspannter geht's fast nicht: Im Beach 38° gilt kein Dresscode, selbst Badeshorts und Bikini sind erlaubt. Liegestühle, viel Sand, Beachsport und Urlaubssound lassen den Alltag draußen. Sicher: Martinis, Smokings, Abendkleider und eine gute Feierabend-Zigarre müssen hier nicht sein, dafür aber eben einen richtigen Kurzurlaub am Strand – mitten in München. Unser Tipp für den Sundowner: der Sex On The Beach. be

► **E5** Friedenstr. 22c, Tel. 63 89 95 10, Mo-Fr 16-1, Sa/So 10-1 Uhr, U/S Ostbahnhof, beach38.de



Es ist angerichtet: süßige Drinks und kleine Happen in der wunderbaren Kongress Bar.

Escobar

Ein etwas fragwürdig nach einem der brutalsten Drogenbosse der Geschichte benannt, bietet die Escobar Gefängnis-Schick. Die Wände sehen aus, als wäre der Putz abgefallen, auf der Theke hockt ein Geier und die Fenster zum Nebenraum sind vergittert. Reservieren ist hier Pflicht. Das liegt vor allem an der Happy Hour. Die legt nur an fünf Tagen für je zwei Stunden eine Pause ein. Montags und sonntags kosten die etwa hundert Cocktails durchgehend nur knapp fünf Euro. Zusätzlich gibt es jeden Tag bis 21 Uhr Nachos aufs Haus. Vorsicht: Longdrinks fallen nicht unter die Happy Hour! ck

► **E5** Breisacherstr. 19, Tel. 48 51 37, So-Fr 17-1, Sa 17-3 Uhr, U/S Ostbahnhof, escobar-muenchen.de

Mauro's Negroni Club

Klassische, holzvertäfelte American Bar, betrieben von einem vielfach preisgekrönten Italiener mit libanesischen Wurzeln. Campari-Botschafter Mauro Mahjoub führt seinen Negroni Club mit Herzblut, seine kreativen Cocktails verdienen definitiv den Stempel „hohe Kunst“. Auch der Koch versteht sich im Zubereiten ita-

lienischer Spezialitäten (warme Küche bis 23 Uhr), so dass die Grundlage für einen zweiten oder dritten Drink gegeben ist. Einmal pro Monat dienstags spielen Jazz-Combos im hinteren Raum und sorgen für eine tolle Liveclub-Atmosphäre. aw

► **E4** Kellerstr. 32, Tel. 44 48 87 70, So-Do 18-1, Fr/Sa 18-3 Uhr, S Rosenheimer Platz, negroni-club.de

Negroni

Wie? Zwei Negronis? Und auch noch beide in Haidhausen? Zugegeben, eine gewisse Verwechslungsgefahr besteht. Dafür sind einige der mehr als 140 Cocktails in der originalen Negroni Bar, die Michele Fioroliva seit gut zwei Jahren allein betreibt, unverwechselbar. Wir trinken immer wieder gerne den „Grand Chica“, den „Vanity Sling“ oder die fruchtige Mischung namens „Holzsofa“ – klingt komisch, ist aber so. Und das am liebsten an der gut zehn Meter langen Bar. Wer in geselliger Runde ist oder einen leckeren Teller Pasta dazu essen möchte, ist an einem der vielen Tische besser positioniert. aw

► **E4** Sedanstr. 9, Tel. 48 95 01 54, Mo-Do 18-2, Fr/Sa 18-3 Uhr, S Rosenheimer Platz, negronibar.de

WESTEND

Kilombo

Das Kilombo ist seit seinem Umzug vor ein paar Jahren aus dem Westend nicht mehr wegzudenken. Wer etwas essen will, dem wird vom Wirt auch schon mal der Pizza-Service um die Ecke empfohlen, denn ganz nach Münchner Biergarten-Prinzip heißt es hier: „Essen dürft ihr mitbringen, Getränke gibt es an der Bar.“ Die Gäste kommen auch meist aus der Nachbarschaft. Aber mancher nimmt für die exzellente, aber unkonventionelle Musikauswahl von Wirt Christian Blau und seinen DJs, die hier auch exotische Blüten sprießen lässt, auch weitere Entfernungen in Kauf. tw

► **A4** Gollierstr. 14, Tel. 95 45 59 38, tägl. 19-2 Uhr, U Schwanthalerhöhe, kilombo.xgrad.net

Kongress Bar

In der Kongress Bar wird auch unter neuer Führung mit weißlivrierten Kellern und dunklem Holz der Geist der Fünfziger Jahre verbreitet. Die Barkeeper pflegen die alte Cocktailschule, die von „Death In The Afternoon“ über Sazerac bis zu verschiedensten Manhattan-Variationen reicht. Wer sich einmal durch die kleine Handbibel, die hier als Getränkekarte ausliegt, geblättert hat, dem fällt die Auswahl schwer. Am Wochenende gibt es neben DJs wie Dusty vom Münchner Label Jazz & Milk oder der Hit-Git-Spilt-Crew mit Fifties-Sound auch immer wieder Livebands zu hören, deren Spektrum von Funk über Soul bis hin zu Jazz reicht. tw

► **A4** Theresienhöhe 15, Tel. 45 21 17 00, Mo-Do 11-1, Fr 11-3 Uhr, Sa 12-3 Uhr, U Schwanthalerhöhe, kongressbar.de

Schwabing

Reizbar

Während in manchen Szeneläden Lässigkeit mit Nachlässigkeit gepaart ist, schafft es das Reizbar-Team, ebenfalls lässig rüberzukommen, aber dabei höchst aufmerksam und akkurat zu arbeiten. Nils Brunner und sein neuer Barchef

PRINZ
LIEBLING

Beach 38°

Nein, das ist kein Malediven-Paradies, das ist, grob verortet, der Münchner Ostbahnhof. Der Exot unter den Mietlocations bietet Strandfeeling satt, eine gut bestückte Beach-Bar mit chilliger Lounge und natürlich Beachvolleyballplätze zum Austoben. Unser Tipp für die etwas andere Party.



Und die Party geht ab ...

Ob Firmenpräsentation, Hochzeit, ein Dinner unter Freunden oder eine rauschende Geburtstagsparty – München bietet für jedes Event die passende Location. Text: Max Fruchtl

Arts'n'Boards

NEU Preis: auf Anfrage. Fassungsvermögen: Restaurant mit Sitzplätzen für 80 Personen, Biergarten mit Sitzplätzen für 85 Personen. Ausstattung: In einzigartigem Surferambiente und gemütlicher Einrichtung lässt es sich im Arts'n'Boards perfekt feiern – egal ob Privatparty oder Firmenevent. Durch abtrennbare Raumteile kann die Location je nach Bedarf aufgeteilt werden. Außerdem stehen ein Beamer, eine Leinwand sowie eine kleine Bühne zur Verfügung. **Specials:** An den Wänden der Surferbar hängen Meisterwerke verschiedenster Fine- und Urban-Art-Künstler. Die Bar lockt mit Specialdrinks wie dem „Eisbach“ oder der „Reichenbach

Welle“. Die Location ist ein Garant für lockere Feste. Hang loose! ► **CI** Belgradstraße 9, Schwabing, Tel. 30 65 84 90. Buchung über info@arts-and-boards.de, U Hohenzollernplatz, arts-and-boards.de

PRINZ
LIEBLING

Beach 38°

Preis: nach Absprache. Fassungsvermögen: bis 200 Personen. Ausstattung: Die Beach-Bar bietet Platz für fast jede Art von Veranstaltung. So können in Absprache mit dem Eventbüro zum Beispiel Hochzeiten oder Geburtstage organisiert werden. Die exotischen Speisen und Getränke garantieren Sommerfeeling. Die Räume und

das Gelände sind technisch auf dem neuesten Stand: Beamer, Leinwand, Soundanlage und Beleuchtung gehören zur Grundausstattung. **Specials:** Mit 2000 Tonnen Sand bietet das Beach 38° eine Menge Platz zum Volleyball spielen – und zum Chillen wie am Urlaubsstrand.

► **E5** Friedenstr. 22c, Berg am Laim, Tel. 63 89 95 10, U/S Ostbahnhof, beach38.de

Brandner Kaspar

Preis: keine Miete, geschlossene Gesellschaft 300 Euro. Fassungsvermögen: 75 Personen. Ausstattung: Große Musikhitsammlung von Rock'n'Roll aus den Fünfzigern bis hin zu aktuellen Hits ist vorhanden. Wer lieber seine eigene

Musik auflegen will – kein Problem! Für zehn Euro pro Person gibt's ein kaltes Büfett mit bayrischen Brotzeitschmankerln. Selbst mitgebrachte Speisen sind aber auch willkommen. **Specials:** Seit 1969 bietet der Brandner Kaspar in seinen liebevoll designten Räumen „Himmel“ und „Erde“ genug Platz für Privatfeiern, Hochzeitsfestivitäten und andere Feierlichkeiten.

► Sommerstr. 39, Giesing, Tel. 65 29 22, U Kolombusplatz, brandnerkaspar.de

Café Kiki

Preis: Raummiete 300, Mindestumsatz 500 Euro. Fassungsvermögen: 25 bis 50 Personen. Ausstattung: Die Gäste dürfen den Kühlschrank hier selbst bedienen, auch die Musik kann selbst bestimmt werden,



Baggern oder Joggen, das ist hier die Frage: Sport im Beach 38° (ll.) oder bei der Running Company (re.) – es müssen nicht immer der Krafraum oder die neuesten Technik-Spielerellen sein

LAUFEN & BALLSPORT

Beach38°

Das Beach38° ist die einzige Sport-area Münchens, bei der es zum schweißtreibenden Sport eine satte Portion Sommerfeeling gratis gibt. Auf insgesamt fünf Indoor-Courts für Beachvolleyball, -soccer, Speed- und Badminton können sich Freizeit- und Leistungssportler nach Lust und Laune austoben und dank Fußbodenheizung sogar das ganze Jahr über barfuß spielen. Im Som-

mer stehen zusätzlich Outdoor-Courts für Beachvolleyball, Beach-soccer und Badminton bereit. Wer beim Spiel auf den Feldern im Pro-fimaß 16 x 8 Meter ins Schwitzen gekommen ist, kann sich an der Beachbar ein australisches Bier oder einen karibischen Cocktail geneh-migen oder sich mit Grillspeziali-täten, Pizza oder Salat im dazuge-hörigen Restaurant stärken.

► ES Friedensstr. 22c, Berg am Laim, Tel. 63 89 95 10, Mo-Fr 16-0, Sa/So 10-0 Uhr, Plätze In-door ab 33 Euro (Winter ab 44 Euro), Out-

door ab 22 Euro, U/S Ostbahnhof, beach38.de

Running Company

Die Marathonläuferin Bianca Meyer und ihr Team aus Lauf- und Fitness-Experten bieten professionelles Lauftraining und maßge-schneiderte Trainingspläne für Frei-zeitläufer, mit denen sogar ein Marathon in realistische Nähe rü-cken kann. Das Lauftraining ist so aufgebaut, dass Einsteiger und er-fahrene Läufer gemeinsam trainie-

ren können, gleichzeitig aber jeder nach individuellem Fitnessniveau gefordert wird. Zudem gibt es Diät-Coaching, Personal Training, Video-Laufstilanalyse, Laufcamps und Firmen-Fitness.

► Training: Di 18:30-20 Uhr, Dante-Stadion, Dantestr. 14; Do 18:30-20 Uhr Schyren-Stadion, Sachsenstr. 2; So 9-10:30 Uhr, Isarauen, Kiosk Zentralländstraße/Ecke Tierparkstraße; Tel. 28 97 35 40, Einstiegspreis 16,50 Euro für ein Lauftraining pro Woche (wählbar aus den drei Trainingstagen), Dauer insg. zwölf Wochen, runningcompany.de

Laufen ...

Halbmarathon

Über die nördlichen Isarauen gen Süden bis zum Tierpark, dann rüber ans linke Isarufer und von Thalkirchen aus über den Rad-/Fußweg bis zum Friedensengel, einen kleinen Schlenker nach links, und schon geht's durch den Englischen Garten rund um den Kleinhesselohrer See.

START/ZIEL: Max-Joseph-Brücke, bundener Wegbelag, Asphalt
LÄNGE: ca. 21 Kilometer
BODEN: ge-

Radler, am Wochenende auch Spaziergänger
BELEUCHTUNG: sehr gut

GEEIGNET FÜR: Engagierte und Fortgeschrittene (Trainingslauf, Intervall-training)

