

Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München e.V.

Programm Januar/Februar 2025

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Feiertagswünsche von Vorstand, Beirat und Geschäftsstelle

2025

Der gesamte erweiterte Vorstand sowie alle Wanderführer, Fitnesstrainer und die Tanzlehrerin wünschen allen unseren Mitgliedern und Freunden des Kneipp-Verein München e.V. ein gutes neues Jahr 2025.

2025

Termine der geplanten Wanderreisen 2025 mit Günther Kort

Wanderreise 1: Dahner Felsenland (Südpfalz) vom 3. bis 10. Juli, Anmeldeschluss für diese Reise am 1. Februar 2025.


Wanderreise 2: Alpenüberquerung von Chur bis nach Tirano vom 24. Juli bis 10. August 2025. **Wanderreise 3:** Tuttlingen (an der oberen Donau) vom 21. bis 27. August 2025. **Wanderreise 4:** Im Harz vom 8. bis 13. Oktober 2025.



Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2025

Die fälligen Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2025 werden in der dritten Februarwoche eingezogen. Jene Mitglieder, die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um Überweisung auf unser Vereinskonto oder Barzahlung in der Geschäftsstelle.

Nicht vergessen: Achten Sie auf entsprechende Winterausrüstung zur Vermeidung von Unfällen bei Wanderungen


 Packen Sie in den kalten Wintermonaten zu Ihrer eigenen Sicherheit grundsätzlich Schuhspikes oder Ketten in den Rucksack. Auch wenn die Innenstadt selbst schneefrei ist, überraschen uns unterwegs gerade in sonnenarmen Waldstücken oder dem Wind ausgesetzten freien Stellen sehr oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen, die unverhofft zu Rutschpartien, schmerzhaften Verletzungen und Knochenbrüchen mit ernsthaften Folgen führen können.

Donnerstag, 2. Januar Wanderung von Planegg über „Vitalparcours“ nach Stockdorf, kurz, 7 km Inge Miller

Wir wandern auf Wiesenwegen, durch Wald und über freies Feld zur großen Sanatoriumswiese, durchqueren sie und gehen auf Forstwegen zum „Vitalparcours der Sinne“, an der Brandlwiese vorbei zum Kaminkehrermarterl und am Hasenweg nach Stockdorf. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:30 Uhr mit S6 bis Planegg.



Samstag, 4. Januar Wanderung über die Wolfszange nach Grafrath, kurz/mittel, 8+4 km Inge Miller


 Von der Haltestelle wandern wir durchs Waldgebiet Wolfszange zum Hügelgräberfeld, am Toteiskessel „Tiefes Tal“ vorbei, durch das Krugholz hinunter zum Teufelsstein und über Unteraltling zum Dampfschiff in Grafrath (+1 km zur S-Bahn). Bei Höhenroth über Stufen hinauf zum Toteisloch Wolfsgrube und zum Bahnhof. Alternativwanderung bei Änderung des Busfahrplans. **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:19 Uhr mit S4 bis Grafrath, weiter mit Bus 804.

Dienstag, 7. Januar Wanderung von Schöngeising nach Puch/Fürstenfeldbruck, kurz, 8 km Günther Kort

Von Schöngeising wandern wir zuerst südlich an Rothschaig vorbei, folgen später dem Walderlebnispfad nach Puch. Dort besuchen wir auch die „tausendjährige“ Edigna-Linde und die Kaisersäule, die zu Ehren Kaiser Ludwig des Bayern errichtet wurde. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit S4 bis Schöngeising.



Donnerstag, 9. Januar Wanderung von Uffing am Staffelsee nach Murnau, kurz, 9 km Traudl Berg


 Wir wandern von Uffing auf aussichtsreichen Wegen nach Süden (bei schönem Wetter Blick auf Kochelseeberge um Jochberg, Heimgarten, Herzogstand) am Schloss Rieden vorbei nach Seehausen und Murnau. Einkehr möglich in Seehausen oder Murnau. **Treff** um 9:25 Uhr in Pasing beim Stehcafe Yormas. **Fahrt** um 9:38 Uhr mit RB6 bis Uffing.

Samstag, 11. Januar Rundwanderung bei Feldwies am Chiemsee, kurz, 10 km Christine Neudecker

Auf Ortsstraßen und am Bach entlang, durch die Allee, unter der Autobahn zum Dampfersteg und Strandbad, dann am Seeuferweg zur Nikolauskapelle und Vogelbeobachtungsstation Lachsgang. Auf dem Landweg über Heinrichswinkel und Feldwies zurück. Einkehr möglich. **Treff** um 10:45 Uhr am Hbf vor Gleis 9. **Fahrt** um 10:55 Uhr mit RE5 bis Übersee.



Samstag, 11. Januar Bergtour zur Denkmalm bei Lenggries, 9 km, 435 Hm, 3¼ Std. Günther Kort


 Auf verkehrsarmen Ortsstraßen wandern wir zunächst zum Ortsrand von Lenggries, dann hinauf zum Keilkopf und zur Einkehr in der (hoffentlich) winterlich verschneiten Denkmalm. Danach wandern wir bergab und kehren zurück nach Lenggries. **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf vor Gleis 33. **Fahrt** um 9:02 Uhr mit BRB RB56 bis Lenggries.

Dienstag, 14. Januar Wanderung von Keferloh durch den Truderinger Wald, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Wir wandern vom Gut Keferloh nach Westen und durch den Truderinger Wald in Richtung Neuperlach Süd. Am Ende des Forsts fahren wir mit dem Bus nach Neuperlach-Zentrum. **Individuelle Fahrt** um 9:37 Uhr vom Hbf mit S4 bis Haar. **Treff** um 10:00 Uhr in Haar am Bahnsteig, weiter um 10:08 Uhr mit Bus X203 bis Keferloh.



Donnerstag, 16. Januar Wanderung von Hochstätt nach Gstadt (Chiemsee), kurz, 8 km Christine Neudecker

 Auf breiten, ebenen Wegen wandern wir mit Blick in Richtung Berge und durch abwechslungsreiche Vegetation. Von der Bushaltestelle in Hochstätt gehen wir hinunter zum schiffbewachsenen Ufer. Der weitere Weg führt uns am Kailbacher Winkel entlang zum Urfahrner Spitz und über die Mühlner Bucht nach Gstadt. Einkehr möglich. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf vor Gleis 9. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit RE5 bis Prien, weiter mit Bus 9520 bis Hochstätt.

Samstag, 18. Januar Wanderung von Garching, Forschungszentrum nach Ismaning, kurz, 8 km Emma Rapp

Wir folgen einem Zulauf des Garchinger Mühlbachs zur Garchinger Mühle, wandern dann zu den Isarauen und an der Isar bis Ismaning. **Treff** um 9:55 am Marienplatz am Bahnsteig der U6. **Fahrt** um 10:04 Uhr mit U6 bis Garching, Forschungszentrum.

Samstag, 18. Januar Wanderung von Altomünster nach Erdweg, kurz/mittel, 9+6 km Günther Kort

Nach dem Kalvarienberg an Breitenau, Weil und Erlau vorbei nach Happach und Kleinberghofen (9 km), hier Einkehr im Freudenhaus und Heimfahrt. Weiter am Salzberg vorbei mit längerer Waldpassage zur alten Basilika am Petersberg und zum Bahnhof Erdweg. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Altomünster.



Dienstag, 21. Januar **Wanderung von Dürrnhaar nach Aying, kurz, 8 km** **Susanne Seyb**


Auf ebenen Wegen über freies Feld zum Waldrand, durch weitläufigen Forst und wieder über Felder nach Aying, hier Einkehrmöglichkeit. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S5 bis Dürrnhaar. **Treff** um 10:24 Uhr in Dürrnhaar am Bahnsteig.

Donnerstag, 23. Januar **Wanderung vom Riemer Park nach Trudering, kurz, 7 km** **Emma Rapp**




Wir gehen zum Riemer Park und dort auf Wunsch zum Aussichtspunkt. Anschließend wandern wir am See entlang, weiter in westlicher Richtung bis Kirchtrudering und zum Bahnhof Trudering. **Individuelle Fahrt** um 10:07 Uhr vom Hbf mit U2 bis Messestadt Ost. **Treff** um 10:29 Uhr an der Messestadt Ost am U2-Bahnsteig.


Samstag, 25. Januar **Rundwanderung zwischen Geisenbrunn und Gilching, kurz, 7 km** **Inge Miller**

Anfangs gehen wir am Bahngleis entlang, dann kurz hinauf zum Hügel des Steinbergs und durch Wald zum Ortsrand von Gilching. Danach wandern wir über freies Feld zum Reiterhof und kehren am Waldrand des Schellenbergs zurück zum Bahnhof Geisenbrunn. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S8 bis Geisenbrunn. 

Samstag, 25. Januar **Wanderung von Starnberg über Aufkirchen nach Icking, lang, 17 km** **Günther Kort**

Auf leicht hügeligen Wegen wandern wir am Starnberger See entlang, dann über Manthal, Martinsholzen und die Annakapelle nach Aufkirchen zur Einkehr. Anschließend über freies Feld nach Aufhausen und Bachhausen, weiter durch Wald nach Icking. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:10 Uhr mit S6 bis Starnberg. 


Sonntag, 26. Januar **Sonntagsausflug nach Dorfen, kurz, 5 km** **Christine Neudecker**

Zunächst gehen wir zum schön angelegten Weiher (Hochwasserspeicher) mit Skulpturen, durch die Birkenallee und den kleinen Park, kurz durch den Ort über St. Sebastian hinaus in das Tal der Isen, halten uns Richtung Oberdorfen und kehren zurück in das Zentrum von Dorfen zum Marienplatz und Unteren Markt zur Besichtigung, Einkehr und Besuch des Lichtmessmarkts. **Treff** um 11:10 Uhr am Ostbahnhof an Gleis 11. **Fahrt** um 11:17 Uhr mit RB40 bis Dorfen. 

Dienstag, 28. Januar **Wanderung von Karlsfeld zum Olympiaeinkaufszentrum, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Wir wandern durch den Allacher Forst, am Hundebadesees vorbei und am Rangierbahnhof entlang zum Olympia-Einkaufszentrum. **Individuelle Fahrt** um 9:48 Uhr vom Hbf mit S2 bis Karlsfeld. **Treff** um 10:06 Uhr in Karlsfeld am S-Bahnsteig.


Donnerstag, 30. Januar **Wanderung von Johanneskirchen nach Dornach, kurz, 9 km** **Katharina Veth**

Auf Strassen und Feldwegen gehen wir zum alten Bahndamm, folgen ihm entweder oben oder unten. Weiter am Hüll- und Abfanggraben vorbei und über Pferdekoppeln nach Dornach. Einkehr möglich und Fahrt mit Bus 263 bis nach Riem. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:53 Uhr vom Hbf mit S8 bis Johanneskirchen. 


Samstag, 1. Februar **Wanderung von Prien nach Bernau, kurz, 8 km** **Christine Neudecker**

Auf Ortswegen gehen wir hinauf zum aussichtsreichen Herrberg (nur 30 Hm), hinab nach Ernsdorf und auf dem Weg durchs Moos zum Schiffsschuppen direkt am See. Anschließend durch die Wiesen und Wäldchen der weiten Ebene des Irschener Winkels nach Bernau, hier Einkehr möglich. **Treff** um 10:45 Uhr am Hbf vor Gleis 9. **Fahrt** um 10:55 Uhr mit RE5 bis Prien.


Samstag, 1. Februar **Wanderung von Esting nach Fürstenfeldbruck, mittel, 13 km** **Inge Miller**

Am Fußweg gehen wir zur Amper und folgen ihr am Uferweg bis Emmering, nach 6 km Einkehr- und Heimfahrt möglich. Über den Sieben-Brücken-Weg durchs Emmeringer Hölzl bis nach Fürstenfeldbruck, zum Ampersee zur Klosteranlage Fürstenfeld und Bahnhof. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:37 Uhr mit S3 bis Esting. 

Dienstag, 4. Februar **Wanderung von Laim nach Großhadern, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Wir wandern zuerst durch die Laimer Baumschule Richtung Westbad und über freies Feld hinüber zum Lochhamer Schlag. Danach gehen wir an der Kapelle „Christ im Stamm“ vorbei nach Großhadern. **Treff** um 9:40 Uhr in Laim an der Bushaltestelle Kreuzung zur Landsberger Straße. **Fahrt** um 9:46 Uhr mit Bus 168 bis Haltestelle Willibaldstraße. 


Donnerstag, 6. Februar **Wanderung von Grafenaschau ins Murnauer Moos, mittel, 12 km, 100 HM** **Traudl Berg**

Im Hochmoor „Lange Filze“ durchqueren wir zuerst - teilweise auf Holzbohlenstegen - das wunderschöne Moorgebiet, wandern dann durch freie Landschaft an der Ramsach entlang nach Norden (bei guten Wetter traumhafter Blick auf Loisachtal und Voralpen) zur Kottmüllerallee und am Münter-Haus vorbei nach Murnau. Einkehr möglich. **Treff** um 8:30 Uhr in Pasing beim Stehcafe Yormas. **Fahrt** um 8:42 Uhr mit RB6 bis Murnau, weiter mit RB63 bis Grafenaschau. 


Samstag, 8. Februar **Rundwanderung von Sauerlach durch den Hofolding Forst, kurz, 10 km** **Susanne Seyb**

Wir wandern über Felder zum Rand des nördlichen Hofolding Forsts, durchqueren ihn und kehren zurück nach Sauerlach, hier Einkehr. **Individuelle Fahrt** um 9:39 Uhr vom Hbf mit S3 nach Sauerlach. **Treff** um 10:17 Uhr in Sauerlach am Bahnsteig.

Samstag, 8. Februar **Wanderung von Königsdorf nach Bad Tölz, mittel, 13-15 km** **Günther Kort**

Von Königsdorf wandern wir leicht hügelig nach Grafring und Kreut, anschließend durchs NSG Rottacher Moos und über Wolfsöd nach Fischbach zur Einkehr. Danach gehen wir hinunter zum Isarstausee und am Isarufer entlang nach Bad Tölz. Rückfahrt vom Busbahnhof an der Isarbrücke mit MVV-Bus nach Wolfratshausen. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf vor Gleis 36. **Fahrt** um 9:14 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen, weiter mit MVV-Bus bis Königsdorf. 

Dienstag, 11. Februar **Wanderung von Seebuck nach Chieming, kurz, 8 km** **Christine Neudecker**

An der Ostseite des Chiemsees wandern wir auf dem ebenen, breiten Uferweg (mit nur einer leichten Steigung). An der Uferpromenade gehen wir an der Aussichtsplattform und Dampferanlegestelle vorbei nach Chieming (historische Hofmark), hier Einkehr möglich. Rückfahrt um 14:48 Uhr mit Bus und Bahn über Traunstein (2 Std. 20 min). **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf vor Gleis 9. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit RE5 bis Prien, weiter mit Bus 9520 bis Seebuck Landungssteg. 

Donnerstag, 13. Februar **Rundwanderung bei Unterföhring, kurz, 6 km** **Emma Rapp**

Wir wandern zur renaturierten Gleißach und zum Feringasee, folgen kurz dem Seeverlauf und gehen dann an Schrebergärten entlang zum Biotop (Beschreibung des ehemaligen Lehmabbaus). Nach Umrundung des Biotops auf dem Grünstreifen zurück zur S-Bahn. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof am Gleis 5. **Fahrt** um 10:02 Uhr vom Ostbahnhof mit S8 bis Unterföhring.

Samstag, 15. Februar Rundwanderung bei Kloster Andechs, kurz, 8 km Inge Miller

Vom Klosterparkplatz wandern wir auf breiten Wegen in nördlicher Richtung anfangs über freies Feld, dann durch ein Waldstück, schwenken später nach Osten ab und erreichen nach einer kurzen Steigung den Wendepunkt der Wanderung, bevor wir wieder zum Klosterparkplatz zurückkehren. In Andechs Einkehr und Heimfahrt möglich. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf vor Gleis 27. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB60 bis Tutzing, weiter mit Bus 958 bis Kloster Andechs.



Samstag, 15. Februar Wanderung von Zorneding nach Grafing-Bahnhof, lang, 16 km Günther Kort

Von Zorneding gehen wir zuerst zum Waldrand des Ebersberger Forsts. Dort wandern wir dann am Südrand des Forsts entlang und gehen an Eglharting vorbei nach Kirchseeon. Hier können wir einkehren, anschließend setzen wir die Wanderung fort - voraussichtlich auf dem „Sonnenweg“ westlich des Bahngleises – bis nach Grafing-Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S6 bis Zorneding. **Treff** um 10:17 Uhr in Zorneding am Bahnsteig.



Sonntag, 16. Februar Sonntagsausflug von Haar nach Keferloh, kurz, 5+5 km Christine Neudecker

Je nach Witterung wandern wir durch Wald und am Waldrand entlang über Solalingen bis Keferloh, hier Einkehr im Gasthof Gut Keferloh. Danach mit Bus nach Haar bzw. Neuperlach oder nach der Einkehr weitere 5 km bis Trudering, hier mit dem Bus zur U-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 10:42 Uhr vom Hbf mit U2 bis Trudering. **Treff** um 11:05 Uhr am U-Bahnhof Trudering in der Bahnsteigmitte. Weiter um 11:15 Uhr mit Bus 193 bis Haltestelle Hans-Stießberger-Straße.



Dienstag, 18. Februar Rundwanderung über Hufschlag um Hechendorf, kurz, 8 km Inge Miller

Am Bahnweg gehen wir leicht ansteigend durch Hechendorf, dann wandern wir über freies Feld hinüber zur Siedlung Hufschlag. Zwischen der Ebene des Schlichtmooses und dem Waldrand, später auf verkehrsarmem Sträßchen mit kurzem Blick zum Wörthsee kommen wir nach Schlagenhofen. Teilweise durch Wald und über freies Feld kehren wir zurück zum S-Bahnhof. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf.



Donnerstag, 20. Februar Rundwanderung von Starnberg zum Maisinger See, kurz/mittel, 7+5 km Susanne Seyb

Wir wandern durch die Maisinger Schlucht zum Maisinger See (6 km) und zurück nach Starnberg. Einkehr in Maising, auch Rückfahrt im Ort mit Bus möglich (+1 km). **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf vor Gleis 30. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit RB65 bis Starnberg.

Samstag, 22. Februar Wanderung von Pasing nach Nymphenburg, kurz, 7 km Emma Rapp

An der Würm entlang wandern wir zur Blütenburg, anschließend folgen wir dem Grünzug zum schönen Nymphenburger Schloßpark. Nach Durchquerung des weitläufigen Parks gehen wir weiter zur Tram-Haltestelle. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S6 bis Pasing. Die Wanderung beginnt in Pasing am Ausgang Nord.



Samstag, 22. Februar Bergtour von Mittenwald zum Hohen Kranzberg, 12½ km, 460 Hm, 5 Std. Günther Kort

Zuerst durchqueren wir Mittenwald und steigen dann hinauf auf den hoffentlich tiefverschneiten Hohen Kranzberg mit seinem großartigem Blick auf die umliegenden Berge. Nach der Einkehr wandern wir hinab zum Lautersee und kehren nach Mittenwald zurück. **Treff** um 7:15 Uhr am Hbf vor Gleis 27. **Fahrt** um 7:32 Uhr mit RB6 bis Mittenwald.



Dienstag, 25. Februar Wanderung von Unterhaching zum St.-Quirin-Platz, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Wir wandern zum Nordteil des Perlacher Forsts und durchqueren ihn. An seinem Ende gehen wir durch den Vollmarpark zum Grünzug „Am Hohen Weg“ und an den Trainingsanlagen des FC Bayern vorbei zur U-Bahn am St.-Quirin-Platz. **Individuelle Fahrt** um 9:39 Uhr vom Hbf mit S3 bis Unterhaching. **Treff** um 10:03 Uhr in Unterhaching am S-Bahnsteig.



Donnerstag, 27. Februar Wanderung von Karlsfeld nach Pasing, kurz, 5 km bzw. 9 km Katharina Veth

Vom Bahnhof gehen wir zur Würm und an ihr entlang, in Untermenzing nach 5 km Heimfahrt mit Bus 164 bzw. Bus 160 oder weiter an der Würm bis zur Blütenburg und nach Pasing, hier Einkehr und Heimfahrt möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:48 Uhr mit S2 bis Karlsfeld. Katharina Veth steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:06 Uhr in Karlsfeld am Bahnsteig.



Samstag, 1. März Wanderung von Riem über Dornach nach Kirchheim, kurz, 10 km Emma Rapp

Zuerst gehen wir an der Bahnstrecke entlang und biegen dann ab nach Dornach. An einem kleinen Weiher vorbei führt uns ein Weg nach Aschheim und zum Abfanggraben. Wir folgen ihm ein Stück und wenden uns später südwärts nach Kirchheim, hier Rückfahrt mit Bus 263. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof am Gleis 5. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit S2 bis Riem.



Samstag, 1. März Bergtour von Klais zum Gschwandtnerbauer, 14 km, 160 Hm ↑, 350 Hm ↓ Günther Kort

Leichte Bergwanderung mit einer Gehzeit von 4¼ Std. von Klais hinauf zum Gschwandtnerbauer, der Rückweg erfolgt dann auf einem sonnigen Weg bis nach Garmisch. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf vor Gleis 32. **Fahrt** um 9:14 Uhr mit RE61 bis Klais.

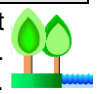
Dienstag, 4. März Wanderung von Feldafing nach Tutzing, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Kurz ansteigend gehen wir an der Johanniskirche vorbei, wandern am Fußweg „Himmelsleiter“ bergab zum Golfplatz, durchqueren ihn leicht abwärts bis zum Seeufer und gehen nach Süden bis nach Tutzing am Ufer des Starnberger Sees. **Individuelle Fahrt** um 9:30 Uhr vom Hbf mit S6 bis Feldafing. **Treff** um 10:11 Uhr in Feldafing am Bahnsteig.



Donnerstag, 6. März Wanderung von Unterföhring nach Ismaning, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Wir gehen zuerst zum Feringasee, überqueren den Mittlere-Isar-Kanal, wandern über freies Feld ins kleine Waldgebiet „Schindertaxet“ und weiter zum Eisweiher. Durch den Grünzug auf dem S-Bahn-Tunnel erreichen wir den Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:53 Uhr vom Hbf mit S8 bis Unterföhring. **Treff** um 10:17 Uhr in Unterföhring am S-Bahnsteig.



Kontakt zu den Wanderführern:

- * Günther Kort 0174 8199302 * Inge Miller 089-1413388 * Uschi Ballweg 0151 10742685 *
- * Traudl Berg 0175 1129862 * Dieter Frei 0170 1150159 * Christine Neudecker 01523 1659205 *
- * Emma Rapp 089-917621 * Susanne Seyb 0151 24165914 * Katharina Veth 0172 5895004 *



Wir gratulieren ganz herzlich allen Mitgliedern, die in diesem Monat Geburtstag feiern.

Wichtige Informationen: Mitglieder dürfen nur nach Vorzeigen des Mitgliedsausweises zur ermäßigten Gebühr teilnehmen. Können sie das nicht, müssen sie die für Gäste fällige Gebühr bezahlen. Die Teilnahmegebühr beträgt bei Wanderungen und Sonntagsspaziergängen für Mitglieder 2 €, für Gäste 5 €; bei Bergtouren ab 500 Hm für Mitglieder 4 €, für Gäste 10 €. Mitglieder, die ihren Mitgliedsausweis verlegt haben, wenden sich bitte an unsere Geschäftsstelle. Sofern nicht anders angegeben, ist keine Anmeldung erforderlich. Seit Bestehen des Deutschlandtickets entfällt der Fahrkartenkauf für die Gruppe durch die Wanderführer. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung, für Schäden wird keine Haftung übernommen. Angegebene Weglängen können leicht variieren, aus wichtigem Grund sind auch Änderungen des beschriebenen Streckenverlaufs möglich. Der Leiter jeder Veranstaltung ist weisungsbefugt, um die Sicherheit der Gruppe zu gewährleisten. Wer die Gruppe unterwegs verlassen möchte, muss sich vorher persönlich beim Wanderführer abmelden, um Suchen und Wartezeiten zu vermeiden. Hunde können zu den Veranstaltungen nicht mitgenommen werden.

Sport- und Fitnessangebot Januar und Februar 2025

	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	Folkloretanz mitten in der Stadt Kursdauer: 10 Termine Kursbeginn am 13. Januar 2025 Kursgebühr für Mitglieder 40 € Kursgebühr für Gäste 80 €	16:00 – 17:30	Blumenschule Sendlinger-Tor-Platz 14 Eingang Wallstraße Turnhalle 1. Stock	Irena Brózda 0152 33889313
Dienstag	Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik Kursdauer: je 12 Termine pro Kurs Kursbeginn am 7. Januar 2025 Kursgebühr für Mitglieder 84 € Kursgebühr für Gäste 120 €	11:00 – 12:30 <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px; text-align: center;">Dieser Kurs ist voll</div>	Pasinger Fabrik August-Exter-Straße 1 Studio 1 (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Gesundheitsgymnastik mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden Kursdauer: 10 Termine Kursbeginn am 7. Januar 2025 Kursgebühr für Mitglieder 40 € Kursgebühr für Gäste 80 €	18:30 – 19:30 <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px; text-align: center;">Noch Plätze frei</div>	St. Anna-Volksschule Turnhalle Parterre St. Anna-Straße 20 (U4/U5, Haltestelle Lehel).	Günther Kort 0174 8199302
Mittwoch	Yoga-Vormittagskurs 1 Yoga-Vormittagskurs 2 Yoga-Abendkurs Kursdauer: 12 Termine Kursbeginn am 8. Januar 2025 Kursgebühr für Mitglieder 72 € Kursgebühr für Gäste 108 €	9:15 – 10:15 10:30 – 11:30 17:00 – 18:00 <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px; text-align: center;">Noch Plätze frei</div>	Kleiner Gemeinderaum der Heilig-Geist-Kirche, München-Moosach Hugo-Troendle-Straße 53 (U1 bis Westfriedhof oder S1 bis Moosach, jeweils weiter mit Tram 20 bis Haltestelle Hugo-Troendle-Straße)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	„Fitness für jedes Alter“ Förderung der Gelenkbeweglichkeit Kraftaufbau und Koordination Kursgebühr für Mitglieder 40 € Kursgebühr für Gäste 80 € <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px; margin-top: 5px;">Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich</div>	17:45 – 19:15 <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 2px; text-align: center;">Noch Plätze frei</div>	Herrnschule, Turnhalle Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Gabriele Altherr 831727

Impressum: Beilage zum Kneipp-Journal Ausgabe München B 8034 EX. 1. Vorsitzender: Günther Kort.

Redaktion: Kneipp-Verein München e.V., Prinz-Ludwig-Str. 6, 80333 München

* Internet: www.kneippverein-muenchen.de * E-Mail: info@kneippverein-muenchen.de *

Facebook: <https://www.facebook.com/kneippvereinmuenchen/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kneippvereinmuenchen/>

* Telefon: 089 283780 * Telefax: 089 28674872 *

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mittwochs von 10–15 Uhr. Jahresbeitrag für Einzelpersonen 60,00 €, für Familien 75,00 €. Der Bezugspreis für die 6x jährlich veröffentlichten Kneipp-Journale und die Vereinsprogramme sind im Beitrag enthalten. Konto: Kneipp-Verein München e.V., IBAN: DE82 7015 0000 0023 2461 01, BIC: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.