

Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München e.V. Monatsprogramm März 2020

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Information Unsere „Vereinsnachrichten“ erhalten einen neuen Namen und eine neue Struktur

Beginnend mit dieser Ausgabe erhalten unsere „Vereinsnachrichten“ den neuen Namen „Monatsprogramm“. Auch der Inhalt wurde neu gestaltet: Die vorher auf Seite 4 in Tabellenform aufgeführten Kurse stehen jetzt am Anfang des Monatsprogramms. Wie Sie mit den Übungsleitern unserer Kurse Kontakt aufnehmen können, erfahren Sie auf Seite 4.



Erinnerung Bezahlung der noch offenen Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2020

Die Mitgliedsbeiträge für 2020 waren im Februar fällig. Wenn Sie noch nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen und Ihre **Mitgliedsbeiträge für 2020 noch nicht bezahlt haben**, bitten wir um rasche Überweisung auf unser Vereinskonto. Bitte beachten Sie die neuen Beiträge: Einzelmitgliedschaft 60 € pro Jahr, Familienmitgliedschaft 75 €.



Vorschau Am Mittwoch, 6. Mai 2020 findet unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt

Ausführliche Informationen einschließlich unserer Tagesordnung werden im Monatsprogramm April 2020 bekannt gegeben.

Bitte beachten: Bei Wanderungen und Spaziergängen droht bei winterlichen Wegverhältnissen erhöhte Sturzgefahr

Zu Ihrer eigenen Sicherheit packen Sie bitte in den kalten Wintermonaten Schuhspikes oder Ketten grundsätzlich in den Rucksack. Auch wenn der Treffpunkt in der Innenstadt schneefrei ist, überraschen uns bei Wanderungen und Spaziergängen oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen, die ohne diese Hilfsmittel kaum zu überwinden sind.



Bergbahngruppe Die Bergbahngruppe beginnt im April wieder den „schwebenden Gipfelsturm“ Inge Miller

Sobald auf den Höhen der Schnee geschmolzen ist und die Temperatur erträglichen Aufenthalt im Freien erlaubt, „erfahren“ wir wieder bequem die Hausberge. Da die Ausflüge nur Sinn machen, wenn das Wetter entsprechende Aussicht und kurze Spaziergänge ermöglicht, werden die Termine sehr kurzfristig festgelegt. Die als „Bergbahngruppe“ vorgemerkten Interessenten werden wieder per E-Mail informiert oder können die Informationen telefonisch abrufen.



Jeden Montag T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil Kurzform) Laura Bernhard

Kurs für Fortgeschrittene III von 9:00 - 10:30 Uhr, Kurs für Fortgeschrittene II von 10:40 - 12:10 Uhr.
Ort: EineWeltHaus München e.V., Schwanthalerstraße 80, (U4/U5 bis Haltestelle Theresienwiese, Ausgang Schwanthaler-/St.-Paul-Straße). **Kursdauer** 15 Termine. Kursbeginn war am 17. Februar.
Kursgebühr für Mitglieder und Gäste 105 € (Kurs mit 15 Einheiten), in Kooperation im Frühjahr-Semester 2020.



Jeden Montag Folkloretanz mitten in der Stadt Helga Heinzl

Folkloretanz von 16:00 – 17:30 Uhr. Neue Tänzer sind auch ohne Vorkenntnisse herzlich willkommen, alle Schritte werden genau erklärt und geübt, deshalb können Sie schnell mittanzen. **Ort:** Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14, Eingang Wallstraße (direkt hinter der Sparkasse), Turnhalle 1. Stock. **Zehnerkarte** für Mitglieder 37,50 €, Gäste 75 €.



Jeden Montag Zwei fortlaufende Kurse mit Ausgleichsgymnastik und Fitnessstraining Gaby Keemss

Kurs **Ausgleichsgymnastik** von 18:00 – 19:00 Uhr. Kurs **Fitnessstraining** von 19:00 – 20:00 Uhr. **Ort:** Sporthalle im Gymnasium Obermenzing, Freseniusstraße 47 (S2 bis Haltestelle Obermenzing). **Zehnerkarte** pro Kurs für Mitglieder 25 €, Gäste 50 €.

Jeden Dienstag Gymnastikkurs Ude-Brigitte Grabe

Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik von 11:00 – 12:30 Uhr. **Ort:** Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1, (nahe Bhf. Pasing, Nordausgang). **Kursdauer** 12 Termine. **Kursgebühr** für Mitglieder 80 €, Gäste 96 €. Kursbeginn am 21. April.

Jeden Dienstag Yogakurs Ude-Brigitte Grabe

Körperorientierte Übungen, Atmung und Entspannung von 18:00 – 19:00 Uhr. **Ort:** Gisela-Gymnasium, Arcisstraße, Raum 001 (Elisabethplatz, Schwabing). **Kursdauer** 12 Termine. **Kursgebühr** für Mitglieder 60 €, Gäste 96 €. Neuer Kurs ab 21. April.

Jeden Dienstag Zwei fortlaufende Kurse mit Gesundheitsgymnastik Angela Erhard

Gesundheitsgymnastik mit dem Schwerpunkt auf Koordination, der Wirbelsäule, den Venen und dem Beckenboden.
Kurs 1 von 18:15 – 19:15 Uhr. **Kurs 2** von 19:15 – 20:15 Uhr. **Ort:** St. Anna-Volksschule (in der Turnhalle im Parterre), St. Anna-Straße 20 (mit U4 oder U5 bis Haltestelle Lehel). **Zehnerkarte** pro Kurs für Mitglieder 25 €, Gäste 50 €.



Jeden Mittwoch Qi Gong (ein Frühaufsteherkurs, ein Spätaufsteherkurs) Laura Bernhard

Qi Gong für **Frühaufsteher** von 8:45 – 10:15 Uhr, für **Spätaufsteher** von 10:30 – 12:00 Uhr.
Ort: Caritas-Promenadentreff, Ottilienstraße 28 a (Bus 192 ab S-Bahn Trudering oder Neuperlach-Süd bis Haltestelle Ottilienstraße). **Kursdauer** 15 Termine. Kursbeginn war am 19. Februar.
Kursgebühr für Mitglieder und Gäste 105 € (Kurs mit 15 Einheiten), in Kooperation im Frühjahr-Semester 2020.



Jeden Mittwoch Yoga-Kurse (zwei Vormittagskurse, ein Abendkurs) Ude-Brigitte Grabe

Vormittagskurs 1 von 9:15 – 10:15 Uhr, **Vormittagskurs 2** von 10:30 – 11:30 Uhr. Abendkurs von 17:30 – 18:30 Uhr.
Ort: Alten- und Service-Zentrum Moosach, Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ. **Kursdauer** 12 Termine. **Kursgebühr** für Mitglieder 60 €, Gäste 96 €. Angaben zu Ort, Dauer und Gebühren gelten für alle drei Kurse. Neue Kurse ab 22. April.



Jeden Mittwoch Fortlaufender Kurs für Nordic-Walking (nur nach Voranmeldung) Walpurga Keck

Neuer Kurs für Nordic-Walking an der Isar von 10:00 – 11:00 Uhr. **Treff** an der U-Bahn-Station Thalkirchen (U3), an der Oberfläche beim Ausgang „Tierpark“. **Start** um 10:00 Uhr am Thalkirchner Platz. **Zehnerkarte** für Mitglieder 25 €, Gäste 50 €.

Jeden Mittwoch Fitness für jedes Alter Gabriele Altherr

Fitnesskurs zur Förderung unserer Gelenkbeweglichkeit, des Kraftaufbaus und der Koordination von 17:45 – 19:15 Uhr. **Ort:** Turnhalle der Herrnschule, Herrnschule 21 (Nähe Isartorplatz). **Zehnerkarte** pro Kurs für Mitglieder 25 €, Gäste 50 €.

Jeden Mittwoch T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil Kurzform) Laura Bernhard




T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil Kurzform) für Fortgeschrittene III von 18:30 – 20:00 Uhr.

Ort: Caritas-Promenadentreff, Ottilienstraße 28 a (mit Bus 192 ab S-Bahn Trudering oder Neuperlach-Süd bis Haltestelle Ottilienstraße). **Kursdauer** 15 Termine. Kursbeginn war am 19. Februar.

Kursgebühr für Mitglieder und Gäste 105 €, in Kooperation im Frühjahr-Semester 2020.

Bitte melden Interessenten am Fortbestand der Kontaktgruppe (wir freuen uns über Ideen und Vorschläge)

Die Kontaktgruppe sollte jenen Mitgliedern und Gästen die Teilnahme an Veranstaltungen ermöglichen, für die unser normales Programm zu anstrengend ist, die aber in Kontakt bleiben und gemeinsam etwas unternehmen wollten. 


Der monatliche Treff wird kaum besucht und die Teilnehmerzahl der Spaziergänge ist (von wenigen Ausnahmen abgesehen) gering, die entstehenden Kosten werden nicht annähernd gedeckt. Wir bitten alle, die am Fortbestand der Gruppe interessiert sind und auch zukünftig teilnehmen möchten, sich bis Ende März bei Inge Miller unter Telefon 141 33 88 zu melden.

Sonntag, 1. März Sonntagsspaziergang durch Milbertshofen und Harthof Brigitte Patzelt



Wir durchstreifen in zwei Stunden die Stadtteile Milbertshofen und Harthof und achten dabei bewusst auf deren Wandel: Von der Diktatur des Verkehrs hin zu neuer Wohnqualität. Lärm und Abgase verbannte man unter die Erde und rückte den Lebensraum der Anwohner wieder in den Mittelpunkt. **Individuelle Fahrt** um 13:18 Uhr vom Hbf mit U2 bis Scheidplatz. **Treff** um 13:30 Uhr am Scheidplatz an der Oberfläche (Ausgang F). Brigitte Patzelt wartet hier.

Dienstag, 3. März Wanderung von Unterhaching nach Thalkirchen, kurz, 10 km Uschi Ballweg

Auf ebenen Wegen gehen wir durch den Perlacher Forst zum Aussichtshügel „Perlacher Muhl“, weiter durch Wald zum Krankenhaus Harlaching, am Isarhochufer zur Menterschwaige und hinunter zur Floßlande, am Asamschloß vorbei nach Thalkirchen. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Unterhaching. 

Mittwoch, 4. März Nordic Walking an der Isar in Thalkirchen Walpurga Keck

Start um 10 Uhr. **Individuelle Fahrt** mit U3 bis Haltestelle Thalkirchen. **Treff** am Thalkirchner Platz am Ausgang „Tierpark“.

Donnerstag, 5. März Wanderung von Erdweg nach Altomünster, kurz, 10 km Günther Kort




Von Erdweg gehen wir hinauf zum Petersberg und besichtigen dort die romanische Kirche. Anschließend wandern wir über Eisenhofen, Kleinberghofen und Stumpfenbach nach Altomünster. Dort Möglichkeit zum Besuch der Klosterkirche und zur Einkehr. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Erdweg.

Samstag, 7. März Wanderung vom Forschungszentrum nach Unterföhring, kurz, 10 km Emma Rapp

Wir folgen zuerst einem Zulauf des Garching Mühlabachs und gehen dann zu den Isarauen und entlang der Isar bis Unterföhring. **Treff** um 9:15 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis U6. **Fahrt** um 9:24 Uhr mit U6 bis Garching-Forschungszentrum.

Samstag, 7. März Wanderung von Obergries nach Lenggries mit Kalvarienberg, mittel 14 km Inge Miller


Zuerst gehen wir zum Steinbach, folgen ihm ein Stück und queren zum Trattenbach. Hier wandern wir bachaufwärts und in der Nähe des Reiterbachs auf Wiesenweg nach Lenggries zur Einkehr. Danach zum Kalvarienberg (der steile Aufstieg des Kreuzwegs kann auch umgangen werden), zum Schloss Hohenburg und am Schlossweiher vorbei zum Bahnhof. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Obergries. 

Sonntag, 8. März Wanderung von Wolfratshausen über Isarspitz nach Geretsried, lang, 16 km Günther Kort



Auf ebenen Wegen wandern wir zuerst in nördlicher Richtung an der Loisach entlang flussabwärts bis zum Isarspitz, dann in Isarnähe flussaufwärts bis zur Marienbrücke bei Puppling. Fortsetzung der Wanderung ohne Einkehr an der Isar entlang nach Geretsried. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:13 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen.

Dienstag, 10. März Wanderung von Harthaus nach Maria Eich und Gräfelfing, kurz, 9 km Traudl Berg

Wir wandern von Harthaus zuerst hinüber zum Kreuzlinger Forst, durchqueren den Wald und erreichen dann das Augustinerkloster Maria Eich. Nach dessen Besuch gehen wir anschließend weiter nach Gräfelfing. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S8 bis Harthaus. **Treff** um 10:05 Uhr in Harthaus. Traudl Berg wartet am Bahnsteig. 

Mittwoch, 11. März Nordic Walking an der Isar in Thalkirchen Walpurga Keck

Start um 10 Uhr. **Individuelle Fahrt** mit U3 bis Haltestelle Thalkirchen. **Treff** am Thalkirchner Platz am Ausgang „Tierpark“.

Mittwoch, 11. März Kostenfreier Gesundheitsvortrag SaniPep Gesundheitszentrum am PEP

Ernährung bei Magen-Darm-Erkrankungen - Prävention und Therapie: Magen-Darm-Erkrankungen sind weit verbreitet und Symptome wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfälle verursachen großen Leidensdruck bei den Betroffenen. Die Nährstoffaufnahme, Darmbakterien, Verdauung und das Immunsystem – alles hängt zusammen. Erfahren Sie von der Komplexität unseres Magen-Darm-Trakts, wie die Ernährungsweise Magen-Darm-Erkrankungen vorbeugt und bei bereits bestehenden Erkrankungen den Verlauf positiv beeinflussen kann. **Referentin:** Verena Zuppa, Diätassistentin.

Beginn um 18:00 Uhr im SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, im Erdgeschoß.

Anmeldung über die SaniPep Apotheke, Telefon 089-67009640 oder per E-Mail an anmeldung@sanipep.de

Donnerstag, 12. März Rundwanderung von Gauting an der Würm, mittel, 12 km Katharina Veth



Am Würmhochufer wandern wir zur Ulrichskapelle, gehen dann auf Waldpfaden hinunter ins Mühlthal und an der Würm flussabwärts an der Reismühle vorbei. Einkehr im China-Restaurant an der Würm möglich, danach über den Krapfberg hinauf zum Gautinger Bahnhof. Wer nicht einkehren möchte, kann an der Bahnhofstraße entlang auch sofort zum Bahnhof gehen. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Gauting.

Samstag, 14. März Wanderung von Otterfing über Föching nach Holzkirchen, kurz, 8 km Inge Miller

Wir wandern am Bahngleis entlang, durchqueren den Teufelsgraben und kommen nach Erkam. Weiter nach Föching (bei guter Fernsicht mit großartigem Alpenblick). Von Föching gehen wir zum Bahngleis der Rosenheimer Strecke und zum Bahnhof Holzkirchen. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Otterfing.



Samstag, 14. März Rundwanderung von Saulgrub nach Bad Bayersoien, lang, 16 km Emma Rapp



Von Saulgrub wandern wir nach Altenau, am Altenauer Moos entlang nach Achele und von hier über die Anhöhe nach Bad Bayersoien zur Einkehr. Der Rückweg nach Saulgrub führt uns am Bayersoier See vorbei, unterwegs erfreuen wir uns an den ersten Frühlingsboten in Form von blühenden Märzenbechern. **Treff** um 8:10 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB bis Murnau, hier umsteigen und Weiterfahrt bis Saulgrub.

Sonntag, 15. März Sonntagsspaziergang an der stadtnahen Isar Brigitte Patzelt

Wir spazieren vom Isartor zur evangelischen Lukas-Kirche, überqueren auf der Mariannenbrücke einen Seitenarm der Isar, gehen am Vater-Rhein-Brunnen vorbei zum Deutschen Museum, folgen dem Planetenweg noch ein Stück isaraufwärts und beenden unseren Frühlingsspaziergang in einem Café. **Treff** um 13:30 Uhr am Isartor, S-Bahn-Gleis.



Montag, 16. März Skilanglauf oder Wandern in Grainau Margit Boxdörfer



Entsprechend der Schneelage bieten wir den Skilangläufern einen Tagesausflug in traumhafter Winterlandschaft auf gepflegten Loipen oder - bei fehlendem Schnee - alternativ eine Wanderung an. Zeitnahe Informationen unter Telefon 0152-28825911. **Treff** um 8:00 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB bis Grainau.

Dienstag, 17. März Wanderung von Harthausen nach Hohenbrunn, kurz, 7 km Sr. Elke

Heute erwartet uns eine Wanderung auf ebenen Wegen von der Bushaltestelle Harthausen bis Hohenbrunn, die Strecke folgt überwiegend dem Verlauf des Würmsee-Inntal-Wanderwegs. In Hohenbrunn Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:29 Uhr vom Hbf mit S6 bis Vaterstetten. **Treff** um 9:52 Uhr in Vaterstetten am S-Bahn-Gleis. Sr. Elke wartet hier. Weiter um 10:01 Uhr mit Bus 240 von Neukeferloh-Bahnhofstraße bis Harthausen.



Mittwoch, 18. März Nordic Walking an der Isar in Thalkirchen Walpurga Keck

Start um 10 Uhr. **Individuelle Fahrt** mit U3 bis Haltestelle Thalkirchen. **Treff** am Thalkirchner Platz am Ausgang „Tierpark“.

Donnerstag, 19. März Wanderung von Unterföhring nach Fröttmaning, kurz, 10 km Uschi Ballweg



Wir gehen vom Bahnhof zuerst auf den Unterföhringer Schuttberg, danach auf der anderen Isarseite nach Großlappen und zum Müllberg mit dem weithin sichtbaren Windrad. Anschließend wandern wir zum Dorf Fröttmaning und zur Allianz-Arena, danach Heimfahrt. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit S8 bis Unterföhring.

Samstag, 21. März Wanderung von Pulling nach Neufahrn, kurz, 10 km Emma Rapp

Durchs Freisinger Moos wandern wir zu den Mühlseen, mit etwas Glück können wir Rehe und Reiher beobachten, bevor wir nach Neufahrn zum Bahnhof weitergehen. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S1 bis Pulling.

Samstag, 21. März Wanderung von Prien nach Bernau, mittel, 11 km Katharina Veth

Auf ebenen Moos- und Uferwegen wandern wir am Südwestufer des Chiemsees von Prien nach Bernau. Gegen 13 Uhr ist hier unsere Mittagseinkehr vorgesehen. Anschließend gehen wir noch ungefähr 15 Minuten lang auf Ortsstraßen weiter bis zum Bahnhof. **Treff** um 8:25 Uhr am Hbf, Gleis 11. **Fahrt** um 8:56 Uhr mit Meridian bis Prien.



Dienstag, 24. März Wanderung von Poing nach Anzing, kurz, 7 km Günther Kort



Vom Poing wandern wir zunächst über Angelbrechting, Berghäusl, Neufarn und den Zeitpfad nach Frotzhofen. Fortsetzung der Wanderung entweder nach Anzing oder über Purfing nach Baldham oder am Ebersberger Forst entlang weiter zur S-Bahn Eglharting. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:11 Uhr mit S2 bis Poing.

Mittwoch, 25. März Nordic Walking an der Isar in Thalkirchen Walpurga Keck

Start um 10 Uhr. **Individuelle Fahrt** mit U3 bis Haltestelle Thalkirchen. **Treff** am Thalkirchner Platz am Ausgang „Tierpark“.

Donnerstag, 26. März Wanderung von Ismaning nach Landsham, mittel, 12 km Günther Kort

Wir wandern vom Bahnhof in Ismaning auf sonnigen Wegen zum Ismaninger Speichersee und an ihm entlang zur MVV-Bushaltestelle in Landsham. **Treff** um 10:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:15 Uhr mit S8 bis Ismaning.



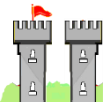
Samstag, 28. März Wanderung von Feldmoching nach Oberschleißheim, kurz, 10 km Susanne Seyb




Zuerst wandern wir übers Hasenberg zu den beiden Schlössern Lustheim und Schleißheim. In Oberschleißheim Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S1 bis Feldmoching.

Samstag, 28. März Wanderung von Farchant nach Garmisch, mittel, 13 km, 260 HM Traudl Berg

Von Farchant wandern wir hinauf zur Burgruine Werdenfels, der Namensgeberin der Region, wo uns ein herrlicher Ausblick erwartet. Dann folgen wir dem Kramerplateauweg zur Kriegergedächtniskapelle oberhalb von Garmisch, anschließend zur Einkehr in der Windbeutelalm, bevor wir bergab nach Garmisch zum Bahnhof gehen. **Treff** um 8:10 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB bis Farchant (Zugteil Garmisch-Partenkirchen).



Sonntag, 29. März Rundtour von Schliersee zur Ruine Hohenwaldeck, mittel, 12 km, 300 HM Günther Kort

Zuerst wandern wir 300 HM hinauf zur Ruine Hohenwaldeck mit schöner Aussicht über den Schliersee, danach steigen wir hinunter nach Fischhausen zur Einkehr. Am Nachmittag vollenden wir noch die Umrundung des Sees. **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB (Zugteil Bayrischzell) bis Schliersee. 

Dienstag, 31. März Wanderung von Neubiberg über Unterhaching nach Perlach, kurz, 10 km Sr. Elke



Ebene Wanderung zum Umweltgarten in Neubiberg, durch den Landschaftspark nach Unterhaching, zum Hachinger Bach und durch Unterbiberg nach Perlach, hier Einkehr und Heimfahrt. Vorzeitige Rückkehr möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 bis Neubiberg. **Treff** um 10:10 Uhr in Neubiberg (Bahnsteig). Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 1. April Nordic Walking an der Isar in Thalkirchen Walpurga Keck

Start um 10 Uhr. **Individuelle Fahrt** mit U3 bis Haltestelle Thalkirchen. **Treff** am Thalkirchner Platz am Ausgang „Tierpark“.

Donnerstag, 2. April Wanderung von Wenigmünchen nach Maisach, mittel, 12 km Katharina Veth

In Wenigmünchen besuchen wir kurz den Kalvarienberg und wandern dann auf beschaulichen Wegen weiter zum Rottbach. Teilweise gehen wir an seinem Ufer entlang und kommen über Rottbach nach Anzhofen, anschließend weiter durch die Mooslandschaft bis nach Maisach. Einkehr im Bräustüberl und Heimfahrt ab Maisach. **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 8:58 Uhr mit S3 bis Maisach, hier weiter mit MVV-Bus bis Wenigmünchen.



Samstag, 4. April Rundwanderung zu den Küchenschellen am Bäckerbichl, mittel, 11 km Emma Rapp



Wir wandern den Kreuzweg entlang zur Friedenskapelle, überqueren die Straße und sehen vor uns bereits den Moränenhügel, an dessen Fuß ein Schild auf die floralen Kostbarkeiten hinweist. Die Besteigung des Hügels wird mit einer schönen Aussicht belohnt. Wir gehen zurück zur Straße folgen einem Weg mit Tafeln, die auf den Wert des Waldes hinweisen. Über eine baumbestandene Hochebene gehen wir wieder zurück nach Andechs. **Treff** um 8:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:05 Uhr mit S8 bis Herrsching, weiter mit MVV-Bus bis Andechs.

Samstag, 4. April Wanderung im Leitzachtal und zur Wallfahrtskirche Birkenstein, mittel, 15 km Inge Miller

Am Fuß des Trachbergs wandern wir abwechslungsreich zum kleinen versteckten Mini-Wasserfall, durchqueren den Lechnerhof und gehen zur Leitzach. Am Ufer entlang bis Trach, dann zum Sägewerk Mühlau und an der Wolfseehalle vorbei hinauf nach Birkenstein. Nach ca. 9 km Mittagseinkehr. Anschließend wieder zur Leitzach und zum Sägewerk, der Rückweg führt durch den Märchenwald zum Bahnhof. Harmlose 180 HM, verteilt auf zwei Auf- und Abstiege. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Fischbachau.



Sonntag, 5. April Sonntagsspaziergang in der Münchner Altstadt zur „Kunst am Bau“ Brigitte Patzelt



Der Wiederaufbau unserer Münchner Altstadt nach dem Zweiten Weltkrieg während der 1950er und 1960er Jahre orientierte sich oft an historischen Gebäudestrukturen und Wegeführungen, denn das „alte“ München sollte trotz der Zerstörungen wieder sichtbar werden. Große Bedeutung erhielt dabei die „Kunst am Bau“, deren teils verborgene, teils sichtbare Schätze wir beim Rundgang entdecken werden. **Treff** um 13 Uhr am Marienplatz beim Fischbrunnen.

Bitte richten Sie Fragen allgemeiner Art direkt an die Geschäftsstelle.

Kontaktmöglichkeit zu unseren Übungsleitern:

* Gabriele Altherr 831727 * Laura Bernhard 6374331 * Angela Erhard 3083102 *
* Ude-Brigitte Grabe 2714845 * Helga Heinzel 7607548 * Walpurga Keck 72468500 * Gaby Keemss 87139839 *

Kontaktmöglichkeit zu unseren Wanderführern/Wanderbegleitern:

* Uschi Ballweg 0151 1074 2685 * Traudl Berg 0175 1129862 * Margit Boxdörfer 0152 28825911 *
* Sr. Elke 0178 8500081 * Günther Kort 0174 8199302 * Helga Mayer 938941 * Inge Miller 1413388 *
* Brigitte Patzelt 3114500 * Susanne Seyb 0044-7426897614 * Katharina Veth 7553617, mobil 0172 5895004 *



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

Wichtige Informationen: Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Schäden wird keine Haftung übernommen. Wir bitten um Verständnis, dass Hunde zu den Veranstaltungen nicht mitgenommen werden können. Der Leiter jeder Veranstaltung ist weisungsbefugt, um die Sicherheit der Gruppe zu gewährleisten.

Teilnahme pro Wanderung für Mitglieder 2 €, Gäste 5 €; Sonntagsspaziergänge für Mitglieder 1 €, Gäste 3 €; Bergtouren ab 500 HM für Mitglieder 3 €, Gäste 7 €. Sofern nicht anders angegeben, ist keine Anmeldung erforderlich. Bei Wanderungen im MVV-Gebiet **Treff** mit gültiger Fahrkarte. Anteiliger Kostenbeitrag pro Teilnehmer für erforderliche Zug-Fahrtkarten, diese besorgt der Wanderführer/-begleiter. Es besteht kein Anspruch der Teilnehmer auf Aushändigung der Fahrkarten. Jeder Teilnehmer, der unterwegs die Gruppe verlässt, muss sich vorher persönlich beim Wanderführer/-begleiter abmelden. Die angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist auch Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

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 *

* Telefon: 089 283780 * Telefax: 089 28674872 *

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mittwochs von 10–15 Uhr. Jahresbeitrag für Einzelpersonen 60,00 €, Familien 75,00 €. Der Bezugspreis für das Kneipp-Journal (10x jährlich) und die monatlichen Vereinsnachrichten sind im Beitrag enthalten. Konto: Kneipp-Verein München e.V., IBAN: DE82 7015 0000 0023 2461 01, BIC: SSKMDEM, Stadtparkkasse München.