

Wichtige Änderung bei unseren Mittwochs-Kursen „Gesundheitsgymnastik“, bisher geleitet von Angela Erhard

Zu unserem großen Bedauern beendet Angela Erhard ihre Tätigkeit als Leiterin der Kurse „Gymnastikkurse“ bei unserm Verein. Sie leitete seit mehreren Jahrzehnten wöchentlich zwei Kurse in der Turnhalle der St. Anna-Schule im Lehel mit dem Schwerpunkt auf „Koordination, Wirbelsäule, Venen und Beckenboden“. Mit ihr verlieren wir eine kompetente und stets zuverlässige Kursleiterin. Für die Zukunft wünschen wir Angela Erhard von Herzen Alles Gute.



Information Die Sonntagsspaziergänge mit Brigitte Patzelt werden vorübergehend ausgesetzt

Aufgrund der durch Corona bedingten Unsicherheiten und vielen geschlossenen Cafés entfallen vorläufig die Spaziergänge.

Bergbahngruppe Die Bergfahrten konnten leider in diesem Jahr wegen Corona nicht stattfinden



Die geplanten Bergbahn-Fahrten auf die bayerischen Berge fielen ebenfalls Corona zum Opfer. Wir konnten es nicht verantworten, denn lange Zugfahrten, Fahrten mit Bussen zu Talstationen und die Unmöglichkeit, in den Gondeln Abstand zu halten, hätten das Risiko von Infektionen stark erhöht. Auch waren manche Berge sehr stark frequentiert, da viele Touristen weniger ins Ausland verreisten und stattdessen „die Heimat“ entdeckten. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis und hoffen, dass im Frühjahr die Situation eine Wiederaufnahme der Bergfahrten erlaubt.

Wichtige Informationen zu den durch Corona bedingten Bestimmungen bei unseren Wanderungen

Die angebotenen Veranstaltungen können nur dann stattfinden, wenn sie allen zum Zeitpunkt der jeweiligen Veranstaltung gültigen offiziellen Vorgaben und Bestimmungen entsprechen, die sich jederzeit ändern können. **Insbesondere kann die Größe der Wandergruppe begrenzt werden. Im Zweifelsfall bitte Günther Kort anrufen: 0174 8199302.** Derzeit gelten folgende Punkte:

1. Wer entsprechende Krankheitssymptome zeigt (beispielsweise Husten, Fieber, Halsschmerzen, Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns, Muskelschmerzen, allgemeines Krankheitsgefühl) oder in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Person hatte, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist, darf nicht teilnehmen.
2. Bei der Hinfahrt und Rückfahrt zu unseren Wanderungen in öffentlichen Verkehrsmitteln besteht Maskenpflicht.
3. Von allen Teilnehmern müssen die Kontaktdaten (vollständiger Name, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse) erfasst und vier Wochen lang gespeichert werden. Die Pflicht zur vorherigen Anmeldung am Vorabend der Wanderung entfällt (**Ausnahme:** Bei der jeweiligen Wanderung wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass eine Anmeldung erforderlich ist).
4. Während jeder Wanderung ist der vorgeschriebene Abstand von allen Teilnehmern jederzeit unaufgefordert einzuhalten.
5. Um die kontaktlose Zahlung zu gewährleisten, ist die Wandergebühr passend abzugeben (für Mitglieder 2 €, Gäste 5 €).



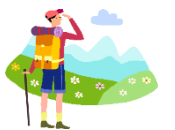
Donnerstag, 1. Oktober Wanderung von Feldafing nach Starnberg, kurz, 10 km Uschi Ballweg

Auf Ortsstraßen gehen wir kurz durch Feldafing, folgen dann den Windungen des Starzenbachs abwärts durch die Wolfsschlucht, bevor uns ein kurzer Anstieg nach Possenhofen bringt. Auf dem Prinzenweg wandern wir dann nach Starnberg. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Feldafing. **Treff** um 10:11 Uhr in Feldafing am Bahnsteig.



Samstag, 3. Oktober Bergwanderung aus der Jachenau nach Vorderriß, mittel, 12 km, 550 HM Günther Kort

Wir wandern aus der Jachenau zunächst auf mäßig ansteigenden und breiten Wegen hinauf zur Lainer Alm, gehen dann auf Bergpfaden über den Rißsattel zur Mittagseinkkehr nach Vorderriß. Anschließend statten wir noch der Isar einen Besuch ab, bevor uns der RVO-Bus zum Bahnhof bringt. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Lenggries, dort weiter mit RVO-Bus bis Jachenau.



Samstag, 3. Oktober Wanderung von Ebenhausen nach Icking, kurz/mittel, 7+6 km Inge Miller

In Ebenhausen wandern wir zuerst hinunter zum Kloster Schäftlarn, dann eben auf dem Isardamm und anfangs ansteigend auf dem Gregoriweg nach Icking. Hier nach 7 km Heimfahrt (bei Regenwetter nur 6 km). In Icking ohne Einkehr weitere 6 km Rundwanderung über Walchstadt und zurück zur S-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Ebenhausen-Schäftlarn. **Treff** um 10:05 Uhr in Ebenhausen-Schäftlarn am Bahnsteig.



Dienstag, 6. Oktober Wanderung von Gauting nach Planegg, kurz, 10 km Emma Rapp

Vom Bahnhof gehen wir zuerst durch den Ort hinunter zur Würm und folgen dann dem munter plätschernden Flüsschen, teils durch einen schönen Auwald-Rest, bis nach Stockdorf. Wer mag, kann hier nach 5 km heimfahren. Anschließend wandern wir noch weitere 5 km durch den Kreuzlinger Forst nach Maria Eich und zum S-Bahnhof Planegg. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Gauting. **Treff** um 9:56 Uhr in Gauting am Bahnsteig.



Mittwoch, 7. Oktober Kontaktgruppe: Besuch des Forstlichen Versuchsgartens in Grafrath Inge Miller

In wenigen Minuten erreichen wir vom Bahnhof den neuen Eingang des Versuchsgartens. Obwohl ein Besuch zu jeder Jahreszeit lohnt, erwartet uns heute hoffentlich schon die rot-goldenen leuchtende Farbenpracht des „Indian Summer“. Wir spazieren langsam durch das weitläufige Gelände mit über 200 fremdländischen Baumarten aus den Wäldern Europas, Amerikas und Asiens. Im Garten selbst ist keine Einkehr möglich, deshalb evtl. kleine Brotzeit mitnehmen oder auf Wunsch anschließend Einkehr in einem Café oder Restaurant (evtl. Dampfschiff in Grafrath, auch erreichbar mit MVV-Bus). Aufgrund der durch Corona bedingten unsicheren Öffnungszeiten bitte **Anmeldung** am Montag, 4. Oktober von 16-18 Uhr unter Telefon 141 33 88. **Alternativtermin** bei Regen: Mittwoch, 14. Oktober. **Individuelle Fahrt** um 10:21 Uhr vom Hbf mit S8 bis Grafrath. **Treff** um 10:57 Uhr in Grafrath am Bahnsteig.



Donnerstag, 8. Oktober **Wanderung von Starnberg nach Aufkirchen, kurz, 10 km** **Helga Mayer**



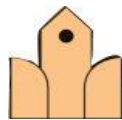
Wir gehen anfangs am Nordufer des Starnberger Sees entlang nach Kempfenhausen und durchs Manthal weiter nach Aufkirchen. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. Wer mag, kann auch noch mit Helga Mayer nach Starnberg zurückwandern. **Individuelle Fahrt** um 9:27 Uhr vom Hbf ab Gleis 31, Nähe BOB-Schalter mit RB (Zug Richtung Mittenwald) bis Starnberg. **Treff** um 9:50 Uhr in Starnberg-Seebahnhof am Bahnsteig.

Samstag, 10. Oktober **Wanderung von Schliersee zur Ruine Hohenwaldeck, mittel, 12 km, 300 HM** **Günther Kort**

Von Schliersee wandern wir 300 HM hinauf zur Ruine Hohenwaldeck, dort haben wir eine schöne Aussicht über den See, danach hinunter nach Fischhausen zur Einkehr. Am Nachmittag vollenden wir 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.



Samstag, 10. Oktober **Wanderung von Erdweg nach Altomünster, mittel, 12 km** **Emma Rapp**



Nach dem kurzen Anstieg auf dem Skulpturenweg besuchen wir am Petersberg die sehenswerte romanische Kirche mit ihren Fresken. Dann gehen wir hinunter nach Eisenhofen und folgen dem meditativen Wanderweg mit 11 Stationen zuerst nach Happach, anschließend wandern wir zur Klosterkirche in Altomünster, dann zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:10 Uhr vom Hbf mit S2 bis Erdweg. **Treff** um 10:00 Uhr in Erdweg am Bahnsteig.

Dienstag, 13. Oktober **Wanderung von Trudering nach Haar, kurz, 8 km** **Sr. Elke**

Wir wandern durch Wald und Feld meist auf dem Isar-Inn-Radweg bis Haar. Dort Einkehr und Heimfahrt. Mehrfach vorzeitige Beendigung der Wanderung möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:22 Uhr vom Hbf mit U2 bis Trudering. **Treff** um 9:50 Uhr in Trudering, Bushaltestelle 194. Sr. Elke wartet hier. Weiter mit Bus 194 um 9:54 Uhr bis Nauestraße.



Donnerstag, 15. Oktober **Wanderung von St. Koloman nach Altenerding bzw. Erding, kurz, 8/10 km** **Günther Kort**



Nach dem Start in St. Koloman wandern wir anfangs kurz neben der Straße, dann auf ebenen Wegen durch die ruhige, weite, mit einzelnen Moosabschnitten und Äckern durchsetzte Landschaft an der Sempt entlang bis nach Altenerding. Ruhige Ortsstraßen bringen uns zum Erdinger Stadtpark und nach Erding, hier Einkehr möglich und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:11 Uhr mit S2 bis St. Koloman. **Treff** um 9:52 Uhr in St. Koloman am Bahnsteig.

Samstag, 17. Oktober **Wanderung von Eglharting nach Ebersberg, mittel, 15 km** **Günther Kort**

Zuerst wandern wir durch einen Teil des Ebersberger Forsts, dann mit einigen steilen An- und Abstiegen hügelig zum Egglburger See. Von dort ist es nicht mehr weit bis zum Aussichtsturm auf der Ludwigshöhe und zum Bahnhof Ebersberg. **Individuelle Fahrt** um 9:29 Uhr vom Hbf mit S6 bis Eglharting. **Treff** um 9:59 Uhr in Eglharting am Bahnsteig.



Samstag, 17. Oktober **Wanderung von Deisenhofen nach Grünwald, kurz, 10 km** **Susanne Seyb**



In Deisenhofen wandern wir zuerst zum Waldrand und weiter durch den herbstlichen Grünwalder Forst zum Walderlebniszentrum und dem Wildschweingehege Sauschütt vorbei bis Grünwald. Hier Heimfahrt mit Tram. **Individuelle Fahrt** um 9:23 Uhr vom Hbf mit S3 bis Deisenhofen. **Treff** um 9:53 Uhr in Deisenhofen am Bahnsteig.

Dienstag, 20. Oktober **Wanderung von Unterföhring nach Ismaning, mittel, 11 km** **Emma Rapp**

Von Unterföhring gehen wir zur Gleißach und dann am Bach entlang zum Feringasee. Unser Weiterweg führt uns dann ein Stück auf einem Damm auf der Südseite der ehemaligen Fischteiche entlang bis zum Birkenhof. Wir überqueren den Mittleren Isarkanal und wandern am Badeweiher vorbei nach Ismaning. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Ostbahnhof (Gleis 5) mit S8 bis Unterföhring. **Treff** um 9:57 Uhr in Unterföhring am Bahnsteig.



Donnerstag, 22. Oktober **Wanderung von Wenigmünchen nach Maisach, mittel, 12 km** **Katharina Veth**



Nach kurzem Besuch des Kalvarienbergs wandern wir auf beschaulichen Wegen zum Rottbach, teilweise an ihm entlang und kommen über Rottbach nach Anzhofen. Durch Mooslandschaft erreichen wir Maisach, hier Einkehrmöglichkeit im Bräustüberl und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 8:58 Uhr vom Hbf mit S3 bis Maisach. **Treff** um 9:27 Uhr in Maisach am Bahnsteig, weiter um 9:53 Uhr mit MVV-Bus bis Wenigmünchen.

Samstag, 24. Oktober **Wanderung von Kiefersfelden nach Oberaudorf, lang, 17 km, ca. 570 HM** ↑↓ **Traudl Berg**

Von Kiefersfelden wandern wir am Hechtsee vorbei durch die 600 Meter lange Gießenbachklamm mit herrlichen Tiefblicken. Der Weiterweg führt uns durch den Lahnerwald zum Gletscherblick mit schönem Alpenpanorama und nach Oberaudorf. Gesamtleistung 562 HM Anstieg, 573 HM Abstieg. **Treff** um 7:20 Uhr am Hbf, Gleis 10. **Fahrt** um 7:43 Uhr mit Meridian bis Kiefersfelden. **Teilnahme** für Mitglieder 16 €, Gäste 20 €.



Samstag, 24. Oktober **Tutzinger Rundwanderung, kurz, 7 km (Zusatzrunde 4 km auf Wunsch)** **Inge Miller**



Nach kurzem Anstieg über den Himbeerweg zum Höhenberg wandern wir auf Waldpfaden zum Deixlfurter See, zwischen zwei Weihern zum Golfplatz und über Forstwege, Wiesenweg und kleine Verbindungswege hinab zum Bahngleis. Hier entweder direkt zum Bahnhof (bis hierher 7,5 km) oder weitere 3,5 km hinunter zum See, die Brahmospromenade entlang und den Schluchtweg hinauf zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf (Gleis 28 beim BOB-Schalter) mit RB bis Tutzing. **Treff** in Tutzing um 10:00 Uhr am Bahnsteig.

Nicht vergessen: In der Nacht auf Sonntag werden um 3:00 Uhr die Uhren auf 2:00 Uhr zurückgestellt (Winterzeit)

Dienstag, 27. Oktober **Wanderung von der Messestadt-Ost nach Trudering, kurz, 7 km** **Sr. Elke**

Ebener Weg durch das Frauenwäldchen nach Salmdorf, von dort zum Badesee und weiter nach Trudering. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. Unterwegs Abbruch der Wanderung möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:42 Uhr vom Hbf mit U2 bis Messestadt-Ost. **Treff** um 10:05 Uhr an der Haltestelle Messestadt-Ost. Sr. Elke wartet hier.



Donnerstag, 29. Oktober **Wanderung von Geisenbrunn nach Gauting, kurz, 10 km** **Uschi Ballweg**



Wir wandern von dem am Ortsrand liegenden Bahnhof Geisenbrunn durch das inzwischen unter Naturschutz stehende aufgelassene ehemalige militärische Übungsgebiet im südlichen Teil des weitläufigen Kreuzlinger Forsts hinüber nach Gauting, unterwegs genießen wir hoffentlich schöne Spätherbsttage im relativ freien Gelände. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S8 bis Geisenbrunn. **Treff** um 10:12 Uhr in Geisenbrunn am Bahnsteig.

Samstag, 31. Oktober **Wanderung von Aschau auf dem Höhenweg, mittel, 13 km, 180 HM↑↓** **Katharina Veth**

Ab Aschau wandern wir auf dem westlichen und östlichen Höhenweg abwechslungsreich mit mehreren An- und Abstiegen an vielen lustigen und gemütlichen Bankerln vorbei. Geplante Einkehr unterhalb der Burg Hohenaschau gegen ca. 13 Uhr. Je nach Wetterlage sind kleine Änderungen möglich. Heimfahrt ab Aschau. **Treff** um 8:30 Uhr am Hbf an Gleis 11. **Fahrt** um 8:56 Uhr mit Meridian bis Prien, hier umsteigen und weiter mit RB bis Aschau.



Samstag, 31. Oktober **Wanderung von Lochham durchs Planegger Holz, kurz, 7 km** **Inge Miller**



Sie finden den Wald um Planegg langweilig? Lassen Sie sich überraschen ... auf meist unbekanntem und wenig begangenen Waldwegen, schmalen Pfaden und reizvollen Wiesenwegen wandern wir an sonnigen Lichtungen vorbei sehr abwechslungsreich mit vielen Richtungswechseln von Lochham zur Bäckerkapelle, zum Gräfelinger Waldheim und dem Gedenkstein für Josef Freiherr von Hirsch, anschließend weiter nach Planegg zur S-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Lochham (bitte hinten einsteigen). **Treff** um 10:07 Uhr in Lochham am Bahnsteig.

Dienstag, 3. November **Rundwanderung im Forstenrieder Park, kurz, 10 km** **Uschi Ballweg**

Wir gehen von der Allgäuer Straße aus über die Autobahn und auf relativ unbekanntem Pfaden in den Forstenrieder Park, um dann über Maxhof wieder zur U-Bahn zurückzukehren. **Individuelle Fahrt** um 9:24 Uhr vom Marienplatz mit U3 (in Fahrtrichtung vorderster Wagen einsteigen) bis Fürstenried-West (Endhaltestelle). **Treff** um 9:41 Uhr in Fürstenried-West am Bahnsteig vorn am Fuß der Rolltreppe. Weiter mit MVV-Bus 166 bis Haltestelle Allgäuer Straße.



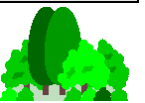
Donnerstag, 5. November **Wanderung von Röhrmoos nach Hebertshausen, mittel, 11 km** **Katharina Veth**



Vom S-Bahnhof Röhrmoos bringen uns Feld- und Waldwege nach Mariabrunn, anschließend wandern wir weiter nach Ampermoching und über weite Felder bis Hebertshausen. Von hier gehen wir durch die Gedenkstätte des ehemaligen SS-Schießplatzes und zum Bahnhof Hebertshausen. Bei dieser Wanderung ist keine Einkehr möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:30 Uhr vom Hbf mit S2 bis Röhrmoos. **Treff** um 9:59 Uhr in Röhrmoos am Bahnsteig.

Samstag, 7. November **Wanderung von Zorneding nach Grafing-Bahnhof, lang, 16 km** **Günther Kort**

Zuerst wandern wir am Südrand des Ebersberger Forsts an Eglharting vorbei nach Kirchseeon. Hier können wir einkehren, danach folgen wir dem „Sonnenweg“ westlich des Bahngleises entlang bis nach Grafing-Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:49 Uhr vom Hbf mit S6 bis Zorneding. **Treff** um 10:17 Uhr in Zorneding am Bahnsteig.



Samstag, 7. November **Rundwanderung von Weßling nach Grünsink, kurz, 7 km, evtl. Verlängerung** **Inge Miller**



Vom Bahnhof gehen wir zuerst zum Waldrand, dann auf abwechslungsreichen Wegen um den Höhenberg herum und wieder am Waldrand entlang zur Wallfahrtskirche Grünsink. Rückweg durch Wald und über freies Feld nach Weßling mit Abstecher zur Seepromenade. Hier nach 7 km Heimfahrt. Nach Absprache Fortsetzung der Wanderung ohne Einkehr (Brotzeit/ Getränke mitbringen) entweder um weitere 5 km zur Eichenallee und am Fuß des Kalkofenbergs oder durch die Flur Ochsenweide und am Oberen Aubach entlang um den Klausbühl zurück zum Weßlinger Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:05 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling. **Treff** um 9:41 Uhr in Weßling am Bahnsteig.

So erreichen Sie unsere Wanderführer/-begleiter (bitte richten Sie Fragen allgemeiner Art direkt an die Geschäftsstelle):

- * Uschi Ballweg 0151 10742685 * Traudl Berg 0175 1129862 *
- * Günther Kort 0174 8199302 * Helga Mayer 938941 *
- * Inge Miller 1413388 * Emma Rapp 917621 *
- * 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-Fahrkarten, 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 angegebenen Weglängen können leicht variieren, manchmal sind aus wichtigem Grund kurzfristige Änderungen des geplanten und beschriebenen Wegverlaufs erforderlich, dies wird am Treffpunkt und bei Wanderbeginn bekannt gegeben.

Sport- und Freizeitangebot Oktober 2020

	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	Folkloretanz mitten in der Stadt Zur Zeit können leider keine neuen Teilnehmer aufgenommen werden, der Kurs ist derzeit ausgebucht	16:00 – 17:30	Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14 Eingang Wallstraße, Turnhalle 1. Stock	Irena Brózda 0152 33889313
	Ausgleichsgymnastik und Fitnesstraining Zehnerkarte für Mitglieder 25 € Zehnerkarte für Gäste 50 €	18:30 – 19:30	„Am Kloostergarten“ im Park der Pasinger Passionistenkirche am Kircheneingang (Vorplatz und Bänke). Zugang über Planegger Straße oder Engelbertstraße mit Parkmöglichkeit für Pkw direkt an der Kirche. Mit Fahrrad oder zu Fuß über „Zugang Stadtpark Institutstraße“ direkt an der Würm, nach ca. 300 m linker Hand.	Gaby Keemss 87139839
Dienstag	Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik Zur Einhaltung der Abstandsregeln bieten wir jetzt zwei Kurse an, sie finden zweiwöchentlich statt: Kursdauer: je 5 Termine pro Kurs Kurs I beginnt am 29. September 2020 Kurs II beginnt am 6. Oktober 2020 Kursgebühr für Mitglieder 30 €, Kursgebühr für Gäste 45 €	11:00 – 12:30 11:00 – 12:30	Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1 (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Gesundheitsgymnastik mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden Zehnerkarte für Mitglieder 25 €, Zehnerkarte für Gäste 50 €	18:15 – 19:15 19:15 – 20:15	St. Anna-Volksschule, Turnhalle Parterre St. Anna-Straße 20 (U4/U5, Haltestelle Lehel).	Günther Kort 0174 8199302
Mittwoch	Yoga-Vormittagskurse Kursdauer: 10 Termine Kursbeginn am 30. September 2020 Kursgebühr für Mitglieder 50 € Kursgebühr für Gäste 80 €	09:15 – 10:15 10:30 – 11:30	Alten- und Service-Zentrum Moosach Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Yoga-Abendkurs Kursdauer: 10 Termine Kursbeginn am 30. September 2020 Kursgebühr für Mitglieder 50 € Kursgebühr für Gäste 80 €	17:30 – 18:30	Alten- und Service-Zentrum Moosach Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Fitness für jedes Alter“ Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination Zehnerkarte für Mitglieder 25 €, Zehnerkarte für Gäste 50 €	17:45 – 19:15	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 *

* 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 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: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.