

Vorstand, Beirat und Geschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern und Freunden des Vereins eine ruhige, besinnliche Adventszeit, schöne Feiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr



Unsere Geschäftsstelle ist in der Zeit von Donnerstag, 19. Dezember 2019 bis Dienstag, 7. Januar 2020 geschlossen. Ab Mittwoch, 8. Januar 2020 sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten (mittwochs von 10 bis 15 Uhr) wieder für Sie da.

Wichtige Informationen der Geschäftsstelle

Damit Sie die Vereinsnachrichten Januar 2020 rechtzeitig erhalten, versenden wir diese Ende Dezember als normalen Brief, der Versand der Doppelausgabe des Kneipp-Journals (Januar/Februar 2020) erfolgt mit den Vereinsnachrichten Februar 2020.

Ab sofort sind unsere Vereinsmitglieder mit einem gültigen **München-Pass** von der Wandergebühr befreit. Bitte zeigen Sie Ihren München-Pass zusammen mit dem Mitgliedsausweis ohne Aufforderung vor Beginn der Wanderung dem Wanderführer.


Zur Vermeidung der im Winter oft widrigen Straßenverhältnisse entfallen die Treffs der Kontaktgruppe im Seniorenzentrum Neuhausen in dieser Zeit. Wir beginnen wieder im März 2020 und hoffen, dass dann bereits der Frühling Einzug gehalten hat.

Packen Sie bitte in den kalten Wintermonaten zu Ihrer Sicherheit Schuhspikes oder Ketten grundsätzlich in den Rucksack. Auch wenn die Innenstadt schneefrei ist, überraschen uns unterwegs sehr oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen.

Fahrplanwechsel am 15. Dezember 2019, danach keine Sperrzeiten für Inhaber der IsarCard65 (65 Jahre und älter)

Am 15. Dezember 2019 findet wieder der alljährliche Fahrplanwechsel (Bahnen und MVV) statt. Bitte beachten Sie, dass evtl. bisher gewohnte Abfahrtszeiten bzw. Verbindungen zu den Treffpunkten oder zwischen Bahnstationen geändert wurden.

Vorschau Folklore-Kurse Nach den Weihnachtsferien üben wir die Française für die Ball-Saison Helga Heinzel


 Um beim Ball-Besuch auf dem Parkett eine gute Figur machen, üben wir nach den Weihnachtsferien wieder die Münchner Française in den Folklore-Kursen in der Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14, Eingang Wallstraße, Turnhalle im 1. Stock. Die genauen Übungstermine und -zeiten erfahren Sie in den Vereinsnachrichten Januar 2020. Unsere bewährte Tanzleiterin Helga Heinzel freut sich auf Sie. Informationen unter Telefon 7607548 (vormittags).

Bitte vormerken Zwei-Tages-Tour am 11. und 12. Januar 2020 Margit Boxdörfer

Zwei-Tages-Fahrt mit Schneewanderung und Blick auf die Allgäuer Alpen: Am Samstagmorgen fahren wir nach Sonthofen, besichtigen die schöne Kleinstadt und kommen abends zu unserem Hotel. Am Sonntag wandern wir zu einer Aussichtsplattform und genießen den Blick auf die Allgäuer Alpen, bevor wir gegen 17 Uhr nach München zurückfahren. **Anmeldeschluss** spätestens 1. Dezember in der Geschäftsstelle unter Telefon 283780 oder mit E-Mail an info@kneippverein-muenchen.de. Bei der Anmeldung erfahren Sie auch die Uhrzeit für Treff und Abfahrt.



19. bis 26. Januar 2020 Ski-Langlauf- und Winterwanderwoche Ursula Nowsky/Helga Mayer/Horst Prager

 Im Tannheimer Tal finden Langläufer optimale Bedingungen im 140 km langen Loipennetz. Die Wanderer können aus 81 km Winterwanderwegen wählen, vom Spaziergang bis zur anspruchsvollen Tour durch die verschneite Märchenlandschaft. Die Reise ist aufgrund des beschränkten Zimmerkontingents ausgebucht, eine Anmeldung nur noch auf Vormerkung möglich. Informationen bei Ursula Nowsky unter Telefon 8643935.


Vorschau Februar Kostenlose Vorträge zu Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Zwei Vorträge von Philipp Rumler, Fachanwalt für Erbrecht und spezialisiert auf diese Themen. Nach den Vorträgen können Sie auch Fragen stellen. Der Eintritt ist frei, eine vorherige Anmeldung ist erwünscht, Sie können aber auch spontan kommen. **Veranstaltungsort:** Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, leicht erreichbar mit U1/U7, Bus, Tram).

Vortrag 1 „Testament“ (Montag, 3. Februar um 14 Uhr). Der Rechtsanwalt beantwortet im Vortrag unter anderem auch diese wichtigen Fragen: Benötige ich ein Testament? Was muss ich dazu schreiben? Wie kann ich es wirksam erstellen, um meine Wünsche umzusetzen? Ist mein bereits verfasster letzter Wille auf dem neuesten Stand? **Vortrag 2** (Montag, 17. Februar, Beginn 14 Uhr) behandelt die Themen „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“.



Sonntag, 1. Dezember Sonntagsspaziergang von Lochham nach Planegg Brigitte Patzelt


 Zuerst spazieren wir von Lochham kurz durch den Ort, dann durch Wald zur Bäckerkapelle. Anschließend gehen wir auf ebenen bequemen Wegen gemütlich durch den weitläufigen Kreuzlinger Forst bis zur Wallfahrtskirche Maria Eich und weiter zur S-Bahn in Planegg. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Lochham.

Dienstag, 3. Dezember Rundwanderung von Ebersberg zum Egglburger See, kurz, 10 km Sr. Elke

Auf teils hügeligen Wegen wandern wir anfangs auf ruhigen Ortsstraßen hinüber zur Ebersberger Weiherkette, anschließend an den Weihern entlang bis zum Egglburger See und kehren dann wieder zurück nach Ebersberg. Hier Einkehr möglich und Heimfahrt. Die heutige Wanderung kann unterwegs nicht vorzeitig beendet werden. **Individuelle Fahrt** um 9:09 Uhr vom Hbf mit S6 bis Ebersberg. **Treff** um 9:56 Uhr in Ebersberg. Sr. Elke wartet hier.



Mittwoch, 4. Dezember Spaziergang durch die Maximiliansanlagen zur Feuerzangenbowle Kontaktgruppe

 Vom geschäftigen Max-Weber-Platz gelangen wir durch die Kreppe zu den Maximiliansanlagen. Auf bequemen Wegen kommen wir zum Müllerschen Volksbad, über die Praterinsel und den Wehrsteg zum Alpinen Museum. Dort besuchen wir die Blockhütte der alten Höllentalangerhütte und die Biwakschachtel vom Jubiläumsgat. Dann spazieren wir an der Lukaskirche vorbei zum Isartorplatz. Dort beenden wir mit einer „umwerfenden“ Feuerzangenbowle unseren kurzen Spaziergang. **Treff** um 11:35 Uhr am Max-Weber-Platz, Zwischengeschoß beim Lift zwischen Ausgang C und D.

Donnerstag, 5. Dezember **Wanderung von Feldafing nach Tutzing, kurz, 9 km** **Inge Miller**

Wir wandern anfangs auf Fußwegen und leicht hügelig durch Feldafing, anschließend bei trockenem Wetter durch kleine Moorstücke und an der Villa Seewies vorbei. Nach einem Wiesenweg folgt ein kurzes Teerstück, dann gehen wir auf ebenen Wegen Richtung Deixlfurter Seen. Je nach Wetter und Wegzustand durch die Waldschmidtschlucht oder auf einem Wiesenweg und Ortssträßchen hinunter nach Tutzing zum Bahnhof. Auf Wunsch zusätzliche kurze Extrarunde hinab zur Seepromenade. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Feldafing.



Samstag, 7. Dezember **Wanderung in den Englischen Garten, kurz/mittel, 10+3 km** **Susanne Seyb**

Heute gibt es nur eine Wanderung, sie kann aber an mehreren Stellen vorzeitig beendet werden. Vom Rosenheimer Platz wandern wir über den Herzogpark zum Englischen Garten, wo wir den Weihnachtsmarkt am Chinesischen Turm besuchen, danach weiter durch den Englischen Garten. **Individuelle Fahrt** zum Rosenheimer Platz. **Treff** um 11 Uhr am Rosenheimer Platz, Ausgang Nord-West (Muffathalle/Gasteig), an der Oberfläche. Susanne Seyb wartet hier.



Dienstag, 10. Dezember **Wanderung von Allach zum Olympiazentrum, kurz, 10 km** **Uschi Ballweg**

Wir wandern durch die rund um den Rangierbahnhof entstanden Grünanlagen. Teilweise bietet sich uns ein interessanter Blick auf den Rangierbahnhof, bei entsprechendem Wetter überrascht oft auch ein Blick in die Berge. Der Grünzug erstreckt sich bis zum Olympiaeinkaufszentrum, dort endet auch unsere Wanderung. **Individuelle Fahrt** um 9:50 Uhr vom Hbf mit S2 bis Allach. **Treff** um 10:04 Uhr in Allach (Bahnsteig). Uschi Ballweg wartet hier.



Donnerstag, 12. Dezember **Wanderung von Pullach zum Mangfallplatz, kurz, 10 km** **Uschi Ballweg**

Nach dem Start in Pullach wandern wir zuerst am Isarhochufer zur Großhesseloher Brücke, überqueren hier die Isar und gehen dann auf der anderen Isarseite zu den Bavaria-Filmstudios. Von hier bringen uns ebene Wege durch den Perlacher Forst zum Mangfallplatz. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:53 Uhr mit S7 bis Pullach.



Samstag, 14. Dezember **Wanderung von Harthaus nach Lochhausen, kurz, 9 km** **Günther Kort**

Kurz durch den Ort, dann hinüber zum Gut Mooschwaige, weiter über freie Felder und an Fischteichen vorbei zum Naturschutzgebiet Aubinger Lohe. Wir durchqueren die Aubinger Lohe und gehen zur S-Bahn Lochhausen, hier auch Einkehrmöglichkeit. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Harthaus.



Samstag, 14. Dezember **Wandern am Chiemsee mit Besuch des schönsten Adventsmarktes** **Margit Boxdörfer**

Wir wandern von Prien nach Gstadt, vorwiegend am See entlang, legen in Gstadt eine kurze Pause ein und lassen uns mit der Fähre zur Fraueninsel fahren. Auf der kleinen Insel genießen wir die Adventsstimmung. Anschließend bringt uns die Fähre wieder zurück nach Prien. **Treff** um 12:30 Uhr am Hbf, Gleis 12. **Fahrt** um 12:55 Uhr mit Meridian bis Prien. Zusätzlich zu den Kosten für Zugfahrkarte und Wandergebühr fallen noch 8,70 € pro Person für die Fähre an.



Sonntag, 15. Dezember **Sonntagsspaziergang von Fröttmaning nach Garching** **Brigitte Patzelt**

Spaziergang durch das ehemalige Panzerübungsgelände der nördlichen Münchner Schotterebene, wo sich in den letzten Jahren eine biologisch wertvolle und geschützte Heidelandschaft entwickelte. **Individuelle Fahrt** um 13:02 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Fröttmaning. **Treff** um 13:18 Uhr in Fröttmaning am Bahnsteig. Brigitte Patzelt wartet hier.



Sonntag, 15. Dezember **Adventstreff der Ski-Langläufer und Freunde der Ski-Langlaufgruppe** **Ursula Nowsky**

Traditionsgemäß treffen wir uns auch in diesem Dezember wieder zu einer kleinen Adventsfeier. Wir beginnen den Tag mit einer Wanderung oder einem kurzen Spaziergang. Nach dem gemeinsamen Mittagessen folgt eine kurze Rückschau auf die Aktivitäten der Langlaufgruppe im vergangenen Jahr. Die Teilnehmer an der Langlauf- und Winterwanderwoche im Tannheimer Tal erhalten auch ihre Reiseunterlagen. Danach genießen wir das gesellige Beisammensein (vielleicht bei Kaffee und Kuchen) mit besinnlichen und heiteren Adventsgedichten. **Informationen** zu Treffpunkt, Uhrzeit und Ort erhalten Sie bei Ursula Nowsky unter Telefon 8643935. Wandergebühr für Mitglieder 1 €, Gäste 3 €.



Dienstag, 17. Dezember **Stadtwanderung durch Berg am Laim nach Trudering, kurz, 6 km** **Sr. Elke**

Wir wandern im Stadtgebiet über St. Michael, Berg am Laim durch den Ostpark und nach Trudering. Dort Einkehr und Heimfahrt. Die Wanderung kann unterwegs auch abgekürzt werden. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit U2 bis Haltestelle Josephsburg. **Treff** um 10:06 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Josephsburg. Sr. Elke wartet hier.



Donnerstag, 19. Dezember **Wanderung von Lochhausen nach Puchheim, kurz, 10 km** **Katharina Veth**

Von Lochhausen wandern wir am Ziegelweiher vorbei durch die Aubinger Lohe und gehen später am Erlbach entlang zum romantischen Mooschwaig-Weiher. Danach bringen uns Wald- und Feldwege nach Puchheim, hier Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:58 Uhr mit S3 bis Lochhausen.



Samstag, 21. Dezember **Wanderung von Hechendorf über Rausch nach Herrsching, kurz, 9 km** **Inge Miller**

Leicht ansteigend folgen wir dem Fußweg hinauf zum Dorfkern und verlassen den Ort auf ruhigen Seitenstraßen. Zuerst wandern wir über freies Feld, dann auf ebenen Wegen durch Wald Richtung Schlagenhofen. Hier wenden wir uns nach Süden und gehen meist am Waldrand entlang oder durch kurze Waldstücke. Kurz vor Rausch verlassen wir endgültig den Buchenwald, bei gutem Wetter bietet sich uns ein schöner Blick hinüber nach Andechs. In Rausch gehen wir auf einem Fußweg hinab zum winterlichen Ammersee und an der Seepromenade entlang zum Bahnhof Herrsching. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf.



Samstag, 21. Dezember **Wanderung auf dem Höhenweg von Prien nach Bernau, mittel, 12 km** **Katharina Veth**

Erst wandern wir durch das Eichental hinauf zum Prien-Hochufer und zum Aussichtsdorf Hittenkirchen, wo wir nach voraussichtlich 2 Stunden einkehren. Anschließend gehen wir hinunter Richtung Chiemsee und folgen dem Seeweg bis Bernau. Unterwegs leichte Steigungen. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, Gleis 11. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit Meridian bis Prien.



Eine Bitte an alle Teilnehmer an der Christkindl- und Silvesterwanderung aufgrund mehrerer unschöner Erfahrungen

Bitte bedenken Sie, dass es immer schwieriger wird, für Heilig Abend und Silvester ein Gasthaus zu finden, das geöffnet hat, und auch eine größere Gruppe verköstigen kann (und will). Deshalb ist es unfair, einfach kurzfristig abzusagen (z. B. bei schlechter Wettervorhersage) oder ohne Absage gar nicht zum Treffpunkt zu kommen, wie es in der Vergangenheit geschehen ist. Das Essen muss Tage vorher bestellt und am Wandertag zubereitet werden, der Wirt rechnet fest mit der angekündigten Zahl, er ist auf die Einhaltung der Vorbestellung angewiesen. Der Wanderführer kann auch keine anfallenden Kosten für nicht erschienene Teilnehmer tragen (gilt für Fahrkarten und das Menü).



Dienstag, 24. Dezember Unsere Christkindlwanderung - eine attraktive Alternative für „Fest-Flüchter“ Inge Miller



Heilig Abend ohne Hektik, Trubel, Einsamkeit: Heute beschenken wir uns selbst mit einer hoffentlich „weißen“ Christkindl-Wanderung von 5-6 km und einem gemeinsamen Weihnachtsessen. Informationen zu Wanderung und Mittagessen erhalten Sie bei der Anmeldung. Endgültige Wegwahl je nach Wetter und Wegzustand, sie wird kurzfristig vor Ort festgelegt. Abhängig von Uhrzeit und Wetter fahren wir nach der Einkehr nach Hause oder bieten noch eine kurze Wanderung an. **Verbindliche Anmeldung** und Menüauswahl wegen Abwesenheit über Bandansage bis **spätestens 17. Dezember**. **Treff** voraussichtlich um 9:00 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30.

Donnerstag, 26. Dezember Wanderung bei Planegg zu Trimpfad und Sanatoriumswiese, kurz, 8 km Inge Miller

Rundwanderung von Planegg auf abwechslungsreichen Wegen zum Trimpfad. Über die Sanatoriumswiese und Maria Eich kehren wir anschließend nach Planegg zurück. Die Wanderung kann unterwegs eigenständig auch um 3 km nach Stockdorf abgekürzt werden. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Planegg.



Samstag, 28. Dezember Wanderung von Starnberg nach Aufkirchen, kurz, 9 km Katharina Veth



Zuerst wandern wir am Ufer des Starnberger Sees entlang, dann leicht ansteigend von Kempfenhausen nach Martinsholzen und erreichen über die Lindenallee den Ort Aufkirchen. Einkehr und Heimfahrt mit MVV Bus nach Starnberg. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit RB bis Starnberg. Wer mag, kann eigenständig über Berg zum See und am Ufer des Starnberger Sees nach Starnberg zurück wandern.

Dienstag, 31. Dezember Silvesterwanderung im Loisachtal zu den Buckelwiesen bei Ohlstadt Inge Miller

Wir lassen das Jahr mit einer entspannten Winterwanderung im schönen Loisachtal über die Buckelwiesen bei Ohlstadt (Gehzeit ca. 1-1½ Stunden) und dem gemeinsamen Mittagessen ausklingen. Genauer Wegverlauf nach Wetter und Wegzustand. Nach der Einkehr entweder Heimfahrt oder zusätzliche Wanderung (wetter- und zeitabhängig). Das Mittagsmenü besteht aus Hauptspeise (Geschnetzeltes mit Röstinchen oder Zucchini-Pflanzerl), Dessert (Apfelkücherl mit kleinem Eis) und einem Getränk. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Verbindliche Anmeldung** mit Heimfahrwunsch und Menüauswahl bis **spätestens 24. Dezember** unter Telefon 1413388.



Mittwoch, 1. Januar Neujahrsspaziergang von Feldmoching zum Feldmochinger See Brigitte Patzelt



Einen möglichen kleinen „Kater“ als Überbleibsel der gestrigen Silvesternacht vertreiben wir beim ersten Spaziergang im neuen Jahr zum ruhig liegenden Feldmochinger See, im Sommer oft ein lärmender Badeort. **Individuelle Fahrt** um 13:08 Uhr vom Hbf mit U2 bis Feldmoching. **Treff** um 13:30 Uhr in Feldmoching am Bahnsteig. Brigitte Patzelt wartet hier.

Donnerstag, 2. Januar Wanderung von Ebenhausen nach Icking, kurz, 8 km Inge Miller

Kurz abwärts zum Kloster Schäftlarn und Isardamm. Je nach Witterung über den Gregoriweg nach Icking oder am Isardamm zum Stausee (Eisweiher), Isarwehr und hinauf nach Icking. Bei sehr schlechten Wegverhältnissen verkürzte Wanderung auf ebenen Wegen (ohne übers Kloster) über Holzen nach Icking (5 km), Zusatztour auf Wunsch möglich. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Ebenhausen-Schäftlarn.



Samstag, 4. Januar Wanderung von Hohenschäftlarn nach Pullach, kurz/mittel, 7+7 km Günther Kort



Heute bieten wir nur eine Wanderung an, diese kann aber an mehreren Stellen vorzeitig beendet werden und führt über Baierbrunn zuerst nach Buchenhain, dort Einkehr und Heimfahrt möglich oder ohne Einkehr weiter über Pullach nach Großhesselohe. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:13 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn.

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

- * Herbert Bachmeier 23920337 * 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 * 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 angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

Sport- und Freizeitangebot Dezember 2019

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform) Fortgeschrittene III Fortgeschrittene II Kursdauer: 15 Termine	09:00 – 10:30 10:40 – 12:10	EineWeltHaus München e.V. Schwanthalerstraße 80 (U4/U5 Theresienwiese Ausgang Schwanthaler-/St.-Paul-Straße)	Laura Bernhard 6374331
	Folkloretanz mitten in der Stadt 5)	16:00 – 17:30	Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14 Eingang Wallstraße, Turnhalle 1. Stock	Helga Heinzel 7607548
	Ausgleichsgymnastik 4) Fitnessstraining 4)	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Sporthalle des Gymnasiums Obermenzing Freseniusstraße 47 (S2 bis Obermenzing)	Gaby Keemss 87139839
Dienstag	Nordic-Walking 4) Bitte beachten Sie: Unser Nordic Walking im Luitpoldpark sowie an Würm und Durchblick fällt bis auf Weiteres aus	09:30 – 10:30	Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1506332
		16:30 – 17:30	An Würm und Durchblick Treff: Pasinger Fabrik S-Bahnhof Pasing, Nordausgang	
	Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2) Kursdauer: 10 Termine	11:00 – 12:30	Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1 (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Yoga – Körperorientierte Übungen, Atmung und Entspannung 1) Kursdauer: 10 Termine	18:00 – 19:00	Gisela-Gymnasium - Raum 001 Arcisstraße (am Elisabethplatz, Schwabing)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
Gesundheitsgymnastik 4) mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden	18:15 – 19:15 19:15 – 20:15	St. Anna-Volksschule, Turnhalle Parterre St. Anna-Straße 20 (U4/U5, Haltestelle Lehel)	Angela Erhard 3083102	
Mittwoch	Qi Gong 3) für Frühaufsteher für Spätaufsteher Kursdauer: 15 Termine	08:45 – 10:15 10:30 – 12:00	Caritas-Promenadentreff Ottilienstraße 28 a (ab S-Bahnhof Trudering oder Neuperlach-Süd Bus 192 bis Haltestelle Ottilienstraße)	Laura Bernhard 6374331
	T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform) Fortgeschrittene III Kursdauer: 15 Termine	18:30 – 20:00	Caritas-Promenadentreff Ottilienstraße 28 a (ab S-Bahnhof Trudering oder Neuperlach-Süd Bus 192 bis Haltestelle Ottilienstraße)	Laura Bernhard 6374331
	Yoga-Vormittagskurse 1) Kursdauer: 10 Termine	09:15 – 10:15 10:30 – 11:30	Alten- und Service-Zentrum Moosach Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Yoga-Abendkurs 1) Kursdauer: 10 Termine	17:30 – 18:30	Alten- und Service-Zentrum Moosach Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	„Fitness für jedes Alter“ 4) Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination	17:45 – 19:15	Herrnschule, Turnhalle Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Gabriele Altherr 831727
Donners- tag	Ausgleichsgymnastik 4)	15:45 – 16:45	Bitte erfragen Sie die neue Kurszeit und den geänderten Veranstaltungsort bei Günther Kort	Günther Kort 01748199302

- 1) **Kursgebühr** für Mitglieder 50 €, Gäste 80 € (Kurs mit 10 Einheiten)
 2) **Kursgebühr** für Mitglieder 60 €, Gäste 90 € (Kurs mit 10 Einheiten)
 3) **Kursgebühr** für Mitglieder und Gäste 105 € (Kurs mit 15 Einheiten), in Kooperation im Herbst-/Wintersemester 2019/2020
 4) **Zehnerkarte** für Mitglieder 25 €, Gäste 50 €
 5) **Zehnerkarte** für Mitglieder 37,50 €, Gäste 75 €

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 48,00 €, Familien 60,00 €. 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.