


Wichtig: Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2020 (per Bankeinzug oder mit Überweisung)

Die **Mitgliedsbeiträge für 2020** sind zur Zahlung fällig und werden in der ersten Februarwoche eingezogen. Bitte beachten Sie auch die in der letzten Hauptversammlung beschlossene Erhöhung der Mitgliedsbeiträge: Die Einzelmitgliedschaft beträgt nun 60 € pro Jahr, eine Familienmitgliedschaft 75 €. Alle Mitglieder, die bisher noch nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um rechtzeitige Überweisung auf unser Vereinskonto.



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 den Wanderungen und Spaziergängen oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen, die ohne diese Hilfsmittel kaum zu überwinden sind.

Nordic Walking Neuer Kurs von Thalkirchen an der Isar entlang Walpurga Keck

In Thalkirchen bieten wir nun einen neuen Kurs für Nordic Walking an: Jeden Mittwoch um 10 Uhr, bequem erreichbar mit der U3, Haltestelle Thalkirchen. **Treff** am Thalkirchner Platz, Ausgang „Tierpark“. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 4.

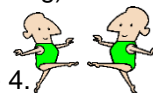
Folgende Gymnastik- und Fitnesskurse haben noch Kapazitäten frei, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Montag: Ausgleichsgymnastik von 18:00 – 19:00 Uhr im Gymnasium Obermenzing (Anfahrt mit S2 bis Obermenzing).


Dienstag: Gesundheitsgymnastik von 18:15 – 19:15 in der St. Anna-Volksschule (Anfahrt mit U4/U5 Lehel).

Mittwoch: Fitness für jedes Alter von 17:45 – 19:15 Uhr in der Herrnschule (Nähe Isartor).

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie in unserem Sport- und Freizeitprogramm auf Seite 4.



Folklore-Kurse Noch zwei Übungstermine der Française für die Ball-Saison im Februar Helga Heinzel


 Um bei unserem Ball-Besuch auf dem Parkett eine gute Figur machen, üben wir wieder die Münchner Française in den Folklore-Kursen in der Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14, Eingang Wallstraße, Turnhalle im 1. Stock, Im Februar üben wir noch 2x dienstags jeweils von 16:30 bis 17:00 Uhr. **Übungstermine:** 4. Februar und 11. Februar. Unsere bewährte Tanzleiterin Helga Heinzel freut sich auf Sie. Informationen unter Telefon 7607548 (vormittags).

Samstag, 1. Februar Wanderung von Gauting nach Starnberg, kurz/mittel, 7+5 km Günther Kort

In Gauting gehen wir hinunter zur Würm, wandern dann an der winterlichen Würm entlang nach Leutstetten zur Einkehr. Hier Heimfahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn möglich oder Fortsetzung der Wanderung über Petersbrunn und Gut Rieden nach Starnberg-Nord. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Gauting.



Sonntag, 2. Februar Sonntagsspaziergang am Isarhochufer von Solln nach Pullach Brigitte Patzelt

 Zuerst folgen wir gemütlich einem Teil des Isarfußwegs, schwenken dann ab zur Waldwirtschaft und spazieren anschließend am Rand des Isarhochufers an der Burg Schwaneck vorbei nach Pullach. Dort nach 1 1/2 Stunden Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Treff** um 12:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:53 Uhr mit S7 bis Solln.


Montag, 3. Februar Kostenloser Vortrag zu Themen, die uns alle betreffen. Heute Vortrag 1 zum Testament

Vortrag von Philipp Rumler, Fachanwalt für Erbrecht und spezialisiert auf diese Themen. Im Anschluss an den Vortrag können Sie Fragen stellen. Der Eintritt ist frei, zur Planung ist eine vorherige Anmeldung erwünscht unter Telefon 13928419-10. Bitte beachten Sie auch **Vortrag 2** zu den Themen „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“ am Montag, 17. Februar.

Vortrag 1 „Testament“. Der Fachanwalt beantwortet im Vortrag unter anderem auch diese wichtigen Fragen: Benötige ich ein Testament? Was genau muss ich schreiben? Wie kann ich es wirksam erstellen, um meine Wünsche umzusetzen? Ist mein bereits verfasster letzter Wille auf dem neuesten Stand? **Veranstaltungsort:** Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, gut erreichbar mit U1, U7, Bus, Tram). **Vortragsbeginn:** 14 Uhr.



Dienstag, 4. Februar Wanderung durch den Nord- und Südteil des Englischen Gartens, kurz, 7 km Sr. Elke

 Wir wandern auf ebenen Wegen durch den Nord- und Südteil des Englischen Gartens und zum Lehel, dort Einkehr und Heimfahrt. Die Wanderung kann unterwegs abgekürzt werden. **Individuelle Fahrt** um 10:04 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Studentenstadt. **Treff** um 10:15 Uhr an der Haltestelle Studentenstadt, U-Bahn Gleis. Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 5. Februar 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, 6. Februar Wanderung von Moosach nach Laim, kurz, 8 km Uschi Ballweg

Nach dem Start am Moosacher Bahnhof folgen wir mehreren unterschiedlichen Grünzügen bis hinüber nach Laim. Bei unserer Wanderung durchqueren wir unter anderem das kleine Kapuzinerhölzl und den weitläufigen Nymphenburger Schlosspark. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S1 bis Moosach.



Samstag, 8. Februar Rundwanderung um Riem, kurz, 10 km Susanne Seyb

 Wir wandern von Trudering um den ehemaligen Flughafen Riem und kehren anschließend wieder zurück, Einkehr in Trudering möglich. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn Gleis. **Fahrt** um 9:39 Uhr mit S4 bis Trudering.

Samstag, 8. Februar **Wanderung zur Aueralm, mittel, 12 km, 590 HM An- und Abstieg** **Traudl Berg**



Von der Haltestelle wandern wir auf einem idyllischen Weg mit fortlaufend angenehmer Steigung am Söllbach entlang hinauf zur Aueralm. Dort kehren wir gemütlich ein und wandern anschließend auf einem anderen Weg wieder zurück nach Bad Wiessee zur Haltestelle Söllbach. **Treff** um 7:35 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:04 Uhr mit BOB (Zugteil Tegernsee) bis Gmund, weiter mit RVO-Bus 9559 bis Haltestelle Söllbach.

Dienstag, 11. Februar **Wanderung von Lochhausen nach Harthaus, kurz, 9 km** **Traudl Berg**

Wir gehen durchs Naturschutzgebiet Aubinger Lohe und über freie Felder (bei entsprechendem Wetter mit schönem Blick auf die Berge) weiter nach Harthaus. **Individuelle Fahrt** um 9:18 Uhr vom Hbf mit S3 bis Lochhausen. **Treff** um 9:40 Uhr am Bahnhof Lochhausen, in der Unterführung am Treppenfuß beim Aufzug. Traudl Berg wartet hier.



Mittwoch, 12. Februar **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, 13. Februar **Rundwanderung von Holzkirchen über die Lindenallee, kurz, 10 km** **Katharina Veth**

Auf ruhigen Ortsstraßen zum Ortsrand, danach durch die über 100 Jahre alte beeindruckende Lindenallee. Auf abwechslungsreichen Feld- und Waldwegen kehren wir danach zurück nach Holzkirchen. Ohne Einkehr 8 km, mit Einkehr 10 km. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 10:04 Uhr mit BOB bis Holzkirchen.



Samstag, 15. Februar **Wanderung von Esting nach Fürstenfeldbruck, kurz/mittel, 6+3+4 km** **Inge Miller**

Auf Fußweg zur Amper, am Vogelpark vorbei und immer an der Amper entlang bis Emmering. Hier nach 6 km Einkehr- und Heimfahrmöglichkeit mit MVV-Bus oder noch 3 km über den Sieben-Brücken-Weg nach Fürstenfeldbruck. Auf Wunsch gehen wir weitere 4 km zum Ampersee, besuchen den fast unbekanntenen Kriegsgefangenenfriedhof beim Kloster Fürstenfeld und gehen zum Bahnhof. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:38 Uhr mit S3 bis Esting.



Samstag, 15. Februar **Wanderung zur Partnachklamm und Partnachalm, mittel, 12 km, 350 HM** **Günther Kort**

Wenig befahrene Ortsstraßen bringen uns zur winterlichen, hoffentlich mit Eiszapfen geschmückten Partnachklamm, Nach Durchquerung der Klamm gehen wir steil hinauf zur Mittagseinkehr in der Partnachalm, anschließend bergab am Hausberg vorbei zurück nach Garmisch. **Kosten** für Mitglieder 20 €, Gäste 23 € (inkl. Fahrkarte, Klamm-Eintritt und Wandergebühr). **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:13 Uhr mit RE bis Garmisch.

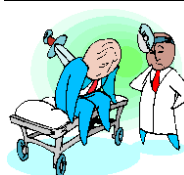


Sonntag, 16. Februar **Sonntagsspaziergang zum Dreierherrenstein bei Geltendorf** **Brigitte Patzelt**

Am versteckt gelegenen Dreierherrenstein berichtet die Sage, dass sich dort Hexen und Teufel zum wilden Tanz (und mehr ...) trafen. Natürlich gibt es für den Stein auch eine ganz irdische Erklärung. Festes Schuhwerk ist angebracht. **Treff** um 12:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 12:53 Uhr mit RE bis Geltendorf.



Montag, 17. Februar **Kostenloser Vortrag zu Themen, die uns alle betreffen** **Vortrag Philipp Rumler**



Vortrag 2 behandelt ausführlich die wichtigen Themen „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“. Mit diesen Instrumenten stellen Sie sicher, dass Ihre persönlichen Wünsche berücksichtigt werden, wenn Sie einmal nicht mehr in der Lage sind, für sich selbst diese wichtigen Entscheidungen zu treffen oder zu äußern. Im Anschluss an den Vortrag können Sie Fragen stellen. Der Eintritt ist frei, zur Planung ist eine vorherige Anmeldung erwünscht unter Telefon 13928419-10. **Veranstaltungsort:** Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, erreichbar mit U1, U7, Bus und Tram), **Vortragsbeginn** um 14 Uhr.

Dienstag, 18. Februar **Wanderung von Dürnhaar nach Aying, kurz, 7 km** **Sr. Elke**

Auf ebenem Weg wandern wir von Dürnhaar nach Aying, durch den Ort zur Mariengrotte und zurück nach Aying. Die Wanderung kann unterwegs vorzeitig beendet werden. In Aying Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 bis Dürnhaar. **Treff** um 10:24 Uhr in Dürnhaar am Bahnsteig. Sr. Elke wartet hier.



Mittwoch, 19. Februar **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, 20. Februar **Rundwanderung um den Weißlinger See und den Klausbühl, kurz, 8 km** **Inge Miller**

Wir wandern am etwas wurzeligen Uferweg entlang, dann auf Wiesenweg bis kurz vor Ettenhofen. Auf Forstwegen gehen wir in leichtem Auf und Ab zum oberen Aubach, um den Klausbühl herum kommen wir zur Eichenallee (hier Abkürzung zurück zum See möglich). Durch die Eichenallee und den Dellinger Weg zur alten Weißlinger Kirche und am Uferweg zurück zum Bahnhof. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Weißling.



Samstag, 22. Februar **Wanderung von Schöngeising nach Eichenau, kurz/mittel, 9+6 km** **Günther Kort**

Insgesamt leicht hügelig wandern wir über die Amper und hinauf zur Keltenschanze. Über die Ortschaften Holzhausen, Neuried und Pfaffing erreichen wir dann auf sonnigen Wegen Fürstenfeldbruck, hier Einkehr und Heimfahrt möglich. Konditionsstarke Wanderer gehen ohne Einkehr noch weitere 6 km bis nach Eichenau. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:41 Uhr mit S4 bis Buchenau, weiter mit Bus 820 bis Schöngeising, Haltestelle Orlando-di-Lasso-Str.



Samstag, 22. Februar **Geplanter Tagesausflug zum Ski-Langlaufen** **Margit Boxdörfer**

Sollte sich Frau Holle doch noch zum kräftigen Schütteln entschließen, gleiten wir auf schmalen Brettern und gespurten Loipen lautlos und genussvoll durch die Winterlandschaft. Das Ziel wird nach Schneelage kurzfristig festgelegt. **Genauere Informationen** zu Treffpunkt, Uhrzeit und Zielort erhalten Sie **ab 20. Februar** unter Telefon 0152-28825911.



Dienstag, 25. Februar **Wanderung von Fürstenried nach Krailling/Planegg, kurz, 7 km** **Inge Miller**

Auf ebenen Wegen wandern wir meist durch Wald nach Krailling und Planegg. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Marienplatz (bitte vorn einsteigen) mit U3 bis Fürstenried West. Inge Miller wartet am Bahnsteig. Weiter mit Bus 56 bis Haltestelle Ehrenmal.

Mittwoch, 26. Februar **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, 27. Februar **Wanderung von Furth nach Deisenhofen, kurz, 8 km** **Inge Miller**



Wir wandern auf dem Leitenweg nach Deisenhofen, zu den interessanten Keltenschanzen des Lanzenhaarer Felds, hinunter ins Gleißental und zum Bahnhof Deisenhofen. Bei viel Neuschnee und/oder Eisglätte auf kürzerem Weg durchs hintere Gleißental zum Bahnhof. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S3 bis Furth.

Freitag, 28. Februar **Kostenfreier Gesundheitsvortrag** **SaniPep Gesundheitszentrum am PEP**

Medikamente bei Osteoporose: Zur Behandlung der Osteoporose gibt es heute verschiedene wirksame Medikamente. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die aktuell auf dem Markt befindlichen Arzneimittel, über deren Wirkung, Besonderheiten, Vor- und Nachteile. **Referentin:** Dr. med. Monika Baumann, Fachärztin für physikalische Medizin.  **Beginn** um 15:30 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. 

Samstag, 29. Februar **Wanderung von Icking nach Starnberg, mittel, 11+2 km** **Günther Kort**



Zuerst gehen wir auf leicht hügeligen Wegen an Walchstadt vorbei, erreichen über Mörlbach und Harkirchen das Manthal und wandern weiter nach Percha. Hier kann die Wanderung vorzeitig beendet werden oder wir folgen nach einem kurzen Abstieg zum Starnberger See dem Seeuferweg weitere 1,5 km mit schönem Ausblick bis zum Bahnhof Starnberg. **Treff** um 10:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:13 Uhr mit S7 bis Icking.

Samstag, 29. Februar **Wanderung von Tegernsee zur Moni-Alm, mittel, 12 km, 560 HM ↑, 330 HM ↓** **Traudl Berg**

Verteilt auf mehrere An- und Abstiege wandern wir zum Aussichtspunkt „Großer Paraplu“, dann teils durch Wald auf dem Höhenweg und hinunter zur Rottach. Kurz am Ufer entlang, danach durch Wald zum Rottacher Wasserfall und anschließend zur Einkehr in die Moni Alm. Nach der Einkehr fahren wir mit dem Bus zurück nach Tegernsee. **Treff** um 7:35 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:04 Uhr mit BOB (Zugteil Tegernsee) bis Tegernsee.



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** vom Hbf um 13:18 Uhr 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 Mugl“ und zum Krankenhaus Harlaching. Anschließend zur Menterschwaige und hinunter zur Floßlände, von hier aus am Asamschlößl vorbei bis zur U-Bahn 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.

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

- * 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 Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

Sport- und Freizeitangebot Februar 2020

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform) Fortgeschrittene III Fortgeschrittene II Kursbeginn am 17. Februar 2020 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	Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2) Kursdauer: 12 Termine	11:00 – 12:30	Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1 (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Yoga – Körperorientierte Übungen, Atemung und Entspannung 1) Kursdauer: 12 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 Kursbeginn am 19. Februar 2020 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 Kursbeginn am 19. Februar 2020 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: 12 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: 12 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
	Nordic-Walking 4) Neuer Kurs an der Isar	10:00 – 11:00	Start am Thalkirchner Platz Treff an der Oberfläche der U-Bahn-Station Thalkirchen (U3) Ausgang „Tierpark“	Walpurga Keck 72468500
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 Frühjahr-Semester 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 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: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.