

Der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle wünschen allen  
Mitgliedern und Freunden unseres Vereins ein gutes und gesundes neues Jahr 2020



Verbunden mit dem Wunsch, dass das kommende Jahr auch für Sie in jeder Hinsicht erfolgreich sein wird, freuen wir uns auf viele gemeinsame Aktivitäten zu jeder Jahreszeit. Unser umfangreiches Programm bietet Ihnen wie gewohnt zahlreiche und abwechslungsreiche Veranstaltungen, aus denen Sie Ihren eigenen Interessen und Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit entsprechend jederzeit frei wählen können.



#### Informationen der Geschäftsstelle

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 (jeden Mittwoch von 10 bis 15 Uhr) wieder für Sie da.

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.

#### Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2020



Die Mitgliedsbeiträge ziehen wir in der ersten Februarwoche ein. Bitte beachten Sie auch die in der Hauptversammlung beschlossene Erhöhung der Mitgliedsbeiträge: Einzelmitgliedschaft 60 €, Familienmitgliedschaft 75 €. Alle Mitglieder, die noch nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um rechtzeitige Überweisung auf unser Vereinskonto.

#### Informationen zum vorgesehenen Halbjahresprogramm und zur geplanten Fotoschau

Aus organisatorischen Gründen entfällt leider unser gewohntes Halbjahresprogramm. Die beliebte musikalische Fotoschau mit vielen neuen Bildern aus vergangenen Jahren gibt es im Frühjahr 2020, der genaue Termin wird später bekanntgegeben.

#### Einschränkungen bei unseren Samstagswanderungen im Januar

Im Januar 2020 und auch noch am 1. Februar können wir Ihnen leider an den Samstagen nur jeweils eine Wanderung anbieten. Diese sind aber alle geteilt und bieten den Teilnehmern dadurch nach 7 km bzw. 10 km eine Heimfahrmöglichkeit.

#### 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.



#### Herzlichen Dank an Ursula Nowsky für ihren langjährigen Einsatz bei der Leitung der Langlaufgruppe und der regelmäßig durchgeführten Reisen sowie bei Horst Prager für seine Unterstützung in den letzten Jahren

Ursula Nowsky leitete seit vielen Jahren die Langlaufgruppe und organisierte und betreute unsere beliebten Reisen und Wanderwochen. Sie tat dies zusätzlich zu ihrem großen Engagement als langjährige 3. Vorsitzende unseres Vereins. In den letzten Jahren wurde sie dabei von Horst Prager tatkräftig unterstützt. Ursula Nowsky möchte zukünftig etwas kürzer treten. Wir respektieren diese Entscheidung und bedanken uns bei beiden von ganzem Herzen.



#### Langlaufgruppe

#### Ab Februar 2020 übernimmt Margit Boxdörfer die Langlauf-Ausflüge



Margit Boxdörfer übernimmt die Langlauf-Ausflüge in der kommenden Wintersaison. Falls das Wetter mitspielt, gleiten wir dann auf unseren schmalen Brettern lautlos und genussvoll durch die verschneite Winterlandschaft. Die ersten Termine sind für Februar geplant, sie werden in unseren Vereinsnachrichten im Februar bekannt gegeben.

#### Nordic Walking

#### Neuer Kurs von Thalkirchen an der Isar entlang

#### Walpurga Keck

Wir freuen uns, Ihnen ab sofort einen neuen Kurs für Nordic Walking mit Walpurga Keck anbieten zu können. Termine für Nordic Walking immer am Mittwoch um 10 Uhr, erstmals am 8. Januar 2020. Sie erreichen den Treffpunkt mit der U3, Haltestelle Thalkirchen. **Treff** am Thalkirchner Platz, Ausgang „Tierpark“. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 4.



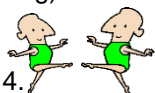
#### Folgende Gymnastik- und Fitnesskurse haben noch Kapazitäten frei, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

**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

#### Im Januar und Februar üben wir die Française für die Ball-Saison

#### Helga Heinzel

Um beim 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, 5x dienstags von 16:30 bis 17:00 Uhr. **Übungstermine:** 14. Januar, 21. Januar, 28. Januar, 4. Februar, 11. Februar. Unsere bewährte Tanzleiterin Helga Heinzel freut sich auf Sie. Informationen unter Telefon 7607548 (vormittags).



#### 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. Wir starten in Hohenschäftlarn, gehen zum Hochufer und zuerst nach Baierbrunn, dann weiter nach Buchenhain. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. Oder Fortsetzung der Wanderung ohne Einkehr über Pullach bis nach Großhesselohe. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:13 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn.



**Dienstag, 7. Januar**      **Wanderung im Münchner Olympiapark, kurz, 10 km**      **Traudl Berg**

Zuerst wandern wir durchs olympische Dorf und besichtigen die dazu gehörende Gedenkstätte. Danach gehen wir zum Rand des Olympiageländes und dort zum kleinen Studentenviertel mit seinen winzigen Häuschen. Wir durchqueren den Olympiapark, den Ort der Sommerspiele von 1972, und „besteigen“ den Olympiaberg, wo wir bei gutem Wetter einen traumhaften Rundumblick genießen können. **Individuelle Fahrt** um 9:56 Uhr vom Marienplatz mit U3 bis Haltestelle Olympiazentrum. **Treff** um 10:15 Uhr am Eingang zur BMW-Welt. Traudl Berg wartet hier.



**Donnerstag, 9. Januar**      **Rundwanderung bei Türkenfeld über Zankenhausen, kurz, 10 km**      **Uschi Ballweg**

Am kleinen Dorfweiher und am alten Fuggerschlosschen von Türkenfeld vorbei gehen wir zum Ortsende, wandern dann hinauf auf den aussichtsreichen Höhenrücken über dem Ammersee. Hier erwartet uns bei entsprechendem Wetter ein weiter Blick auf den See und die Alpenkette. Die Rückkehr nach Türkenfeld erfolgt über Zankenhausen. **Individuelle Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Türkenfeld. **Treff** um 10:01 Uhr in Türkenfeld. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu.



**Samstag, 11. Januar**      **Wanderung von Dürnhaar über Aying nach Grass, kurz/mittel, 6+8 km**      **Inge Miller**



Zuerst wandern wir auf ebenen bequemen Wegen durch Wald, dann über freies Feld nach Aying, nach 6 km Einkehr und Heimfahrt möglich. Danach leicht hügelig erneut durch Wald weiter und an den Koppeln von Grass entlang zum Grassser Weiher. Der Rückweg führt uns am „Jungfrau-Marterl“ und der Lourdesgrotte vorbei wieder nach Aying, zuletzt auf ruhigen Ortsstraßen. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:07 Uhr mit S7 bis Dürnhaar.

**11. bis 12. Januar**      **Zwei-Tages-Fahrt nach Sonthofen**      **Margit Boxdörfer**

Am Samstag, 11. Januar Zugfahrt ins Allgäu mit Besichtigung der schönen Kleinstadt. Am Sonntag, 12. Januar wandern wir zur Aussichtsplattform mit Blick auf die Allgäuer Alpen und fahren zurück nach München. Die Fahrt ist bereits ausgebucht.

**Dienstag, 14. Januar**      **Wanderung von Kleinberghofen nach Altomünster, kurz, 8 km**      **Sr. Elke**

Vom Bahnhof wandern wir zuerst leicht ansteigend durch Kleinberghofen und gelangen ins hügelige Dachauer Hinterland. Dort folgen wir dem Meditationsweg nach Altomünster, hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:10 Uhr vom Hbf mit S2 bis Kleinberghofen. Bitte im hinteren Zugteil der S2 mit Zugzielanzeiger Altomünster einsteigen. **Treff** um 10:04 Uhr in Kleinberghofen am Bahnsteig. Sr. Elke wartet hier.



**Donnerstag, 16. Januar**      **Rundwanderung von Thalkirchen nach Siebenbrunn, kurz, 10 km**      **Katharina Veth**



Am Asamschlössl vorbei wandern wir zum Hinterbrühler See, umrunden ihn, überqueren auf dem Marienklausensteg die Isar und ein zweites Mal auf den Flaucherstegen. Von hier gehen wir durch die Isarauen zur Brudermühlbrücke, erneut über die Isar und am Gebäude des Templerordens und am Auer Mühlbach nach Siebenbrunn zur Einkehr, dann zur U-Bahn nach Thalkirchen. Die Wanderung kann unterwegs an mehreren Stellen abgekürzt werden. **Individuelle Fahrt** um 10:04 Uhr vom Marienplatz mit U3 bis Thalkirchen. **Treff** um 10:15 Uhr in Thalkirchen am Bahnsteig.

**Samstag, 18. Januar**      **Wanderung von Deisenhofen nach Großhesselohe, kurz/lang, 10+6 km**      **Susanne Seyb**

Wir wandern durch den Grünwalder Forst über Wörnbrunn und die Bavaria Filmstudios nach Großhesselohe zur Einkehr. Anschließend setzen wir die Wanderung fort bis zum Wettersteinplatz in Giesing. **Individuelle Fahrt** um 9:23 Uhr vom Hbf mit S3 bis Deisenhofen. **Treff** um 10:00 Uhr in Deisenhofen am Bahnsteig. Susanne Seyb wartet hier.



**Sonntag, 19. Januar**      **Sonntagsspaziergang zum Münchner „Unvollendeten“**      **Brigitte Patzelt**



Bayernpark und Luitpoldpark lagen in ihren Anfangsjahren noch am nördlichen Stadtrand und sollten als Volkspark zur Erholung für die rasant wachsende Bevölkerung dienen. Durch beide Weltkriege und wechselnde Vorstellungen der Gartenplaner blieb der Park im Sinn der Grundplanung bis heute unvollendet. Mit kurzen Informationen garniert, spazieren wir vom Scheidplatz zum Obelisken (umgeben von der Terrasse aus rasterförmig gepflanzten 90 Linden und 25 Eichen) und an der Sichtachse entlang zum Bamberger Haus. **Individuelle Fahrt** um 13:16 Uhr vom Marienplatz mit U3 bis Scheidplatz. **Treff** um 13:30 Uhr am U-Bahnhof Scheidplatz, Ausgang F, an der Oberfläche. Brigitte Patzelt wartet hier.

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

Wanderwoche im Tannheimer Tal mit optimalen Bedingungen für Skilangläufer und Winterwanderer. Die Reise ist ausgebucht.

**Dienstag, 21. Januar**      **Wanderung von Stockdorf nach Planegg, kurz, 8 km**      **Günther Kort**

Von Stockdorf wandern wir zuerst südlich des Orts auf ebenen Wegen durch das ausgedehnte Waldgebiet des Kreuzlinger Forsts, ändern dann die Richtung und gehen nach Norden, bis wir den Bahnhof in Planegg erreichen. Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Stockdorf.




**Donnerstag, 23. Januar      Rundwanderung von Weßling über Delling und Meiling, kurz, 9 km      Uschi Ballweg**

Wir gehen kurz durch den Ort zum Weßlinger See und wandern anschließend durch die schöne winterliche Hügellandschaft nach Delling, von dort aus kehren wir über Meiling wieder zurück nach Weßling. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:21 Uhr in Weßling.



**Samstag, 25. Januar      Wanderung von Dachau in die westlichen Amperauen, kurz, 10 km      Günther Kort**


 Ein kurzes Stück durch den Ort zur Amper, dann folgen wir den ebenen, hoffentlich tief verschneiten Ufer- und Waldwegen der westlichen Amperauen zunächst auf der nördlichen Amperseite. Nachdem Überquerung der Amper kehren wir auf der anderen Uferseite wieder zurück nach Dachau. Eine Verlängerung der Wanderung ist über den Dachauer Burgberg möglich. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Dachau.

**Dienstag, 28. Januar      Wanderung von Grünwald nach Thalkirchen, kurz, 8 km      Sr. Elke**

Nach dem Start in Grünwald wandern wir zuerst am Isarhochufer entlang und gehen später an der Isar nach Thalkirchen. Die Wanderung kann unterwegs abgekürzt werden. Einkehr und Heimfahrt in Thalkirchen. **Individuelle Fahrt** um 9:48 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Grünwald, Haltestelle Robert-Koch-Straße. **Treff** um 10:10 Uhr nach der Tram-Ankunft in Grünwald an der Haltestelle Robert-Koch-Straße. Sr. Elke wartet hier.



**Donnerstag, 30. Januar      Wanderung von Karlsfeld zum Feldmochinger See, kurz/mittel, 8+4 km      Günther Kort**


 Von Karlsfeld wandern wir zuerst nördlich des Allacher „Rangiermonsters“ bis zum Lerchenauer See. Wer mag, kann dort die Wanderung beenden. Konditionsstärkere Wanderer setzen die Wanderung um weitere 4 km bis zum Feldmochinger See fort. Nach der Umrundung des Feldmochinger Sees gehen wir weiter zur S-Bahn-Haltestelle Fasanerie. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:10 Uhr mit S2 bis Karlsfeld.

**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 1½ 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, einem Fachanwalt für Erbrecht und spezialisiert auf diese Themen. Im Anschluss an den Vortrag können Sie Fragen stellen. Der Eintritt ist frei, vorherige Anmeldung ist erwünscht, Sie können aber auch spontan kommen.

**Vortrag 1** „Testament“. 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? **Veranstaltungsort:** Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, leicht erreichbar mit U1/U7, Bus, Tram), **Vortragsbeginn** um 14 Uhr.



**Vortrag 2** beginnt am Montag, 17. Februar um 14 Uhr und behandelt ausführlich die wichtigen Themen „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“. Mit diesen Instrumenten können Sie sicherstellen, dass Ihre Vorstellungen berücksichtigt werden.

**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 Hbf mit U6 bis Studentenstadt. **Treff** um 10:15 Uhr an der Haltestelle Studentenstadt, U-Bahn Gleis. Sr. Elke wartet hier.

**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-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 Januar 2020

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	<b>T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform)</b> Fortgeschrittene III Fortgeschrittene II Kursdauer: 15 Termine	09:00 – 10:30 10:40 – 12:10	<b>EineWeltHaus München e.V.</b> Schwanthalerstraße 80 (U4/U5 Theresienwiese Ausgang Schwanthaler-/St.-Paul-Straße)	Laura Bernhard 6374331
	<b>Folkloretanz mitten in der Stadt 5)</b>	16:00 – 17:30	<b>Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14</b> Eingang Wallstraße, Turnhalle 1. Stock	Helga Heinzel 7607548
	<b>Ausgleichsgymnastik 4) Fitnessstraining 4)</b>	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	<b>Sporthalle des Gymnasiums Obermenzing</b> Freseniusstraße 47 (S2 bis Obermenzing)	Gaby Keemss 87139839
Dienstag	<b>Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2)</b> Kursdauer: 10 Termine	11:00 – 12:30	<b>Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1</b> (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	<b>Yoga – Körperorientierte Übungen, Atmung und Entspannung 1)</b> Kursdauer: 10 Termine	18:00 – 19:00	<b>Gisela-Gymnasium - Raum 001</b> Arcisstraße (am Elisabethplatz, Schwabing)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	<b>Gesundheitsgymnastik 4) mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden</b>	18:15 – 19:15 19:15 – 20:15	<b>St. Anna-Volksschule, Turnhalle Parterre</b> St. Anna-Straße 20 (U4/U5, Haltestelle Lehel)	Angela Erhard 3083102
Mittwoch	<b>Qi Gong 3)</b> für Frühaufsteher für Spätaufsteher Kursdauer: 15 Termine	08:45 – 10:15 10:30 – 12:00	<b>Caritas-Promenadentreff Ottilienstraße 28 a</b> (ab S-Bahnhof Trudering oder Neuperlach-Süd Bus 192 bis Haltestelle Ottilienstraße)	Laura Bernhard 6374331
	<b>T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform)</b> Fortgeschrittene III Kursdauer: 15 Termine	18:30 – 20:00	<b>Caritas-Promenadentreff Ottilienstraße 28 a</b> (ab S-Bahnhof Trudering oder Neuperlach-Süd Bus 192 bis Haltestelle Ottilienstraße)	Laura Bernhard 6374331
	<b>Yoga-Vormittagskurse 1)</b> Kursdauer: 10 Termine	09:15 – 10:15 10:30 – 11:30	<b>Alten- und Service-Zentrum Moosach</b> Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	<b>Yoga-Abendkurs 1)</b> Kursdauer: 10 Termine	17:30 – 18:30	<b>Alten- und Service-Zentrum Moosach</b> Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	<b>„Fitness für jedes Alter“ 4) Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination</b>	17:45 – 19:15	<b>Herrnschule, Turnhalle</b> Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Gabriele Altherr 831727
	<b>Nordic-Walking 4)</b> Beginn am 8. Januar 2020	10:00 – 11:00	<b>Start am Thalkirchner Platz</b> Treff an der Oberfläche der U-Bahn-Station Thalkirchen (U3) Ausgang „Tierpark“	Walpurga Keck 7268500
Donners- tag	<b>Ausgleichsgymnastik 4)</b>	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](http://www.kneippverein-muenchen.de) \* E-Mail: [info@kneippverein-muenchen.de](mailto: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.