

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 schönen Aussichtsplattform und genießen die Aussicht auf die Allgäuer Alpen, bevor wir gegen 17 Uhr nach München zurückfahren. **Anmeldung** bis spätestens 3. Januar 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 – dem bekannten Langlauf-Paradies, auf 1100 m gelegen und schönstes Hochtal Europas genannt - finden Langläufer jeder Kondition optimale Bedingungen im 140 km langem Loipennetz, die Wanderer erwartet Erholung pur auf 81 km Winterwanderwegen vom Spaziergang bis zur anspruchsvollen Tour durch die verschneite Märchenlandschaft der 13-Dörfer-Gemeinde. Ein faszinierendes Erlebnis ist das internationale Ballonfestival mit Teilnehmern aus aller Welt, die den Himmel über dem Tiroler Hochtal mit ihren sanften Flugriesen zum Leuchten bringen. Aufgrund des beschränkten Zimmerkontingents ist die Reise leider bereits ausgebucht, Anmeldung ist nur noch auf Vormerkung möglich. Anmeldung und Informationen bei Ursula Nowsky unter Telefon 8643935.

Samstag, 2. November

Rundwanderung in den Amperauen bei Dachau, kurz, 9 km

Inge Miller

Vom Dachauer Bahnhof gehen wir auf ruhigen Ortsstraßen zum Amperufer und beim alten Wasserkraftwerk auf die nördliche Amperseite unterhalb des Schlossbergs. Dort folgen wir dem ruhig dahinfließenden Flüschen bis südlich von Günding, überqueren hier den parallel verlaufenden Werkkanal und die Amper und wandern nun am gegenüberliegenden Ufer zurück nach Dachau. Einkehrmöglichkeit unterwegs in der „Alten Liebe“ oder am Ende der Wanderung im Stadtgebiet. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:50 Uhr mit S2 bis Dachau.



Samstag, 2. November

Wanderung von Herrsching nach Weßling, mittel, 15 km

Günther Kort



Zuerst wandern wir leicht ansteigend hinauf nach Widdersberg und weiter zum Schloss Seefeld. Auf Ortsstraßen gehen wir durch Seefeld bis zur Kirche und dem Gasthaus Ruf in Unteraltling, hier Einkehr möglich, danach weiter über Gut Delling nach Weßling. **Treff** um 8:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:05 Uhr mit S8 bis Herrsching.

Sonntag, 3. November

Sonntagsspaziergang zum Münchner „Unvollendeten“

Brigitte Patzelt

Bitte beachten Sie die aufgrund von Bauarbeiten **geänderte Abfahrt** (nicht Fahrt vom Marienplatz, sondern vom Hbf). Bayernpark und Luitpoldpark lagen in ihren Anfangsjahren noch am nördlichen Stadtrand und sollten als Volkspark zur Erholung für die rasant wachsende Bevölkerung dienen. Bedingt durch beide Weltkriege und wechselnde Vorstellungen der Gartenplaner blieb der Park im Sinn der Grundplanung bis heute unvollendet. Mit kurzen Informationen garniert, führt der Spaziergang vom Scheidplatz zum Obelisk (umgeben von der Terrasse aus rasterförmig gepflanzten 90 Linden und 25 Eichen) und an der Sichtachse entlang zum Bamberger Haus. **Individuelle Fahrt** um 13:18 Uhr vom Hbf mit U2 bis Scheidplatz. **Treff** um 13:30 Uhr am U-Bahnhof Scheidplatz, Ausgang F, an der Oberfläche. Brigitte Patzelt wartet hier.



Dienstag, 5. November

Wanderung von Baierbrunn zum Kloster Schäftlarn, kurz, 8 km

Sr. Elke



Durch den Ort gehen wir zuerst ca. 1½ km auf Teersträßchen, wandern dann auf einem Waldpfad am Isarhochufer entlang, später auf Forstwegen zum Kloster Schäftlarn. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Baierbrunn. **Treff** um 10:00 Uhr in Baierbrunn am Bahnsteig. Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 6. November

Spaziergang von Solln zur Mengerschwaige

Kontaktgruppe

Verkehrsfreie, ebene Fußwege bringen uns von Solln auf dem Isarfußweg zum alten Bahnhof, dann überqueren wir auf der Großhesseloher Brücke die Isar und gehen an der Hochleite weiter bis zur Mengerschwaige. Hier Einkehr möglich, Rückfahrt mit Tram 15/25. **Treff** um 10:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:33 Uhr mit S7 bis Solln.



Donnerstag, 7. November

Wanderung von Olching nach Fürstenfeldbruck, kurz, 10 km

Uschi Ballweg



Vom Bahnhof gehen wir zuerst auf Ortsstraßen hinüber zur Amper und folgen ihr auf schönen Uferwegen durch die reizvollen Amperauen an Emmering vorbei nach Fürstenfeldbruck. **Individuelle Fahrt** um 9:58 Uhr vom Hbf mit S3 bis Olching. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu. **Treff** und Wanderbeginn in Olching nach S-Bahn-Ankunft um 10:20 Uhr.

Samstag, 9. November

Wanderung von Unterföhring zum Nordfriedhof, kurz, 7 km

Herbert Bachmeier

Wir wandern am Isarkanal entlang, weiter durch den nördlichen Teil des Englischen Gartens am Aumeister vorbei und folgen dem Schwabinger Bach zum Nordfriedhof. Hier Einkehr möglich und Rückfahrt zur Innenstadt mit U6. **Individuelle Fahrt** um 10:04 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Studentenstadt. **Treff** um 10:15 Uhr an der Haltestelle Studentenstadt, Bahnsteig. Herbert Bachmeier wartet hier. Weiter mit MVV-Bus 231 bis Unterföhring, Haltestelle Rathaus.



Samstag, 9. November

Rundwanderung von Garmisch zur Pfeiffer-Alm, lang, 17 km, 561 HM ↑ ↓ Traudl Berg



Vom Bahnhof folgen wir der Partnach auf ebenen Wegen zum Olympiastadion, hier wandern wir stets ansteigend hinauf nach Wamberg, danach bergab und später wieder ansteigend zur Pfeifferalm mit Einkehr. Anschließend gehen wir nur noch bergab zur Ludwigstraße in Partenkirchen und zum Bahnhof. Insgesamt erwarten uns 561 HM Anstieg und Abstieg. **Treff** um 7:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:13 Uhr mit RE bis Garmisch.

Dienstag, 12. November Rundwanderung bei Deisenhofen und Laufzorn, kurz, 9 km Inge Miller



Zuerst wandern wir auf ruhigen Ortsstraßen und Fußwegen zum Rand des Grünwalder Forsts, bei gutem Wetter am Geothermiewerk vorbei und abwechselnd auf Forstwegen und Waldpfaden durch den Grünwalder Forst zur Staudenwiese. Am Pferdehof Gut Laufzorn vorbei kehren wir über freies Feld zurück nach Deisenhofen. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:46 Uhr mit Meridian bis Deisenhofen (im MVV-Gebiet).

Mittwoch, 13. November Treff der Kontaktgruppe im Seniorentreff Neuhausen Kontaktgruppe

Kurze Spaziergänge, langsames Tempo, häufige Pausen, kleine Ausflüge, kulturelle Angebote, auch für Teilnehmer mit Gehstock. Jeder ist willkommen, der dieses Konzept akzeptiert. Bitte tragen Sie durch Ihre Teilnahme an den Veranstaltungen der Gruppe dazu bei, dass sie weiter bestehen kann. Heute treffen wir uns bei Kaffee und Kuchen von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, leicht zu erreichen mit U1, Bus, Tram).



Mittwoch, 13. November Gesundheitsvortrag: Der neue Heilpilz Silvia Rauschenbach



Im Vortrag „Der neue Heilpilz“ erfahren Sie, was ihn so besonders macht und wofür er einsetzbar ist. **Zeit und Ort:** 18:00 - 19:30 Uhr in der Naturheilpraxis Silvia Rauschenbach Marsstraße 14b, 80335 München (Nähe Hbf). Gebühr 10 €. Telefonische Anmeldung unter 089 55871666 oder per E-Mail an info@naturheilpraxis-silvia-rauschenbach.de

Donnerstag, 14. November Wanderung von Wangen über Leutstetten nach Starnberg, kurz, 10 km Katharina Veth

Wir wandern zur Villa Rustica und durchs Wildmoos bis Leutstetten. Hier nach 4 km Heimfahrt mit MVV-Bus 904 möglich. Über den aussichtsreichen Höhenweg hinunter zur Würm und wieder leicht ansteigend zum Golfplatz, an Gut Rieden vorbei und durch Wald zur Schießstättstraße. Hier Rückfahrt mit MVV-Bus 901 nach Starnberg. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn, weiter mit MVV-Bus 904 bis Wangen-Wildmoos.



Samstag, 16. November Wanderung von Pulling nach Neufahrn, kurz, 10 km Susanne Seyb

Durch das Freisinger Moos wandern wir zu den Muhlseen (hier können wir mit etwas Glück Rehe und Reiher beobachten) und gehen danach weiter bis nach Neufahrn. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S1 bis Pulling.

Samstag, 16. November Wanderung über die Ratzinger Höhe im Chiemgau, mittel, 14 km Margit Boxdörfer



Wir wandern von Prien hinauf zur Ratzinger Höhe, Einkehr im Berggasthof Weingarten. Dort genießen wir die herrliche Aussicht auf den Chiemsee und die umliegenden Chiemgauer Berge. Von der Ratzinger Höhe wandern wir hinunter in das Simssee-Tal und anschließend zum Bahnhof Bad Endorf. Höhenunterschied 200 HM, langsamer Aufstieg/Abstieg. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, Gleis 12. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit Meridian bis Prien.

Sonntag, 17. November Sonntagsspaziergang in den Freisinger Isarauen Brigitte Patzelt

Gemütlicher Spaziergang von der Domstadt auf schattigen Wegen durch die Isarau nach Marzling. **Treff** um 12:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 12:43 Uhr vom Hbf mit ALX bis Freising. MVV-Gesamtтарифkarte genügt.



Dienstag, 19. November 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.

Donnerstag, 21. November Wanderung von Icking nach Baierbrunn, kurz/mittel, 5+3+4 km Katharina Veth

Von Icking wandern wir auf ebenen Wegen bis Ebenhausen, hier nach 5 km Heimfahrt möglich. Danach kurz steil bergab, am Mockweiher vorbei und über Treppen hinauf nach Hohenschäftlarn. Hier nach 8 km evtl. Einkehr möglich und Heimfahrt. Zur Beendigung der 12 km-Runde folgen wir noch etwa 1 Stunde dem Isarhochuferweg bis Baierbrunn, hier ist keine Einkehr möglich. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Icking.



Samstag, 23. November Rundwanderung auf der Fürstenfeldbrucker Hochebene, kurz/mittel, 8+5 km Inge Miller



Nach kurzem Anstieg wandern wir zum Waldrand an der oberen Amperleite, dann auf der Hochebene mit weiter Sicht über freies Feld (evtl. sogar mit Bergblick). Später gehen wir durch Wald kurz bergab zur mittleren Amperleite und zurück nach Fürstenfeld. Hier Einkehrmöglichkeit und ca. 15 Minuten Fußweg zur S-Bahn. Fortsetzung der Wanderung zum Fürstenfeldbrucker Zentrum und am Sieben-Brücken-Weg an der Amper entlang bis Emmering. Heimfahrt mit MVV-Bus. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck.

Samstag, 23. November Wanderung zur Schwarzentenn-Alm, mittel, 15 km, 300 HM ↑ ↓ Traudl Berg

Von Bad Wiessee wandern wir am Söllbach entlang immer leicht bergauf zur Schwarzentenn-Alm und kehren hier ein. Dann gehen wir am Schwarzenbach stets bergabwärts, an seinem Wasserfall vorbei bis nach Klamm (bei Kreuth) und weiter zur Bushaltestelle Siebenhütten. **Treff** um 7:40 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 Bad Wiessee, Haltestelle Söllbach.



Dienstag, 26. November Wanderung von Garching nach Unterföhring, kurz, 10 km Uschi Ballweg

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

Mittwoch, 27. November Kulturspaziergang in Herrsching und Kloster Andechs Kontaktgruppe




Nach dem Besuch des kleinen, fast unbekanntes „Archäologischen Parks“ im Herrschinger Friedhof (15 frühzeitliche Gräber, fast vollständig erhaltenes Fundament einer frühchristlichen Kirche aus dem 7. Jahrhundert, Nachbau der Adelskirche mit schilfgedecktem Dach) bummeln wir am Ufer des Ammersees zum Kurparkschlösschen und fahren dann noch zur Einkehr nach Andechs. **Treff** um 10:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:25 Uhr mit S8 bis Herrsching.

Mittwoch, 27. November Gesundheitsvortrag „Fuß-Schule“ SaniPep Apotheke im PEP

Im kostenlosen Workshop „Hilfe zur Selbsthilfe bei Fußproblemen“ erhalten Sie vom Gründer der Fuß-Schule München und Fachbuchautor eine Art Gebrauchsanweisung für Ihre Füße. Einfache anatomische Hinweise, Tipps und Tricks der Fuß-Schule helfen Ihnen, das Wunderwerk Ihrer Füße besser zu verstehen, Schmerzen vorzubeugen und chronische Fußprobleme in den Griff zu bekommen. Gewinnen Sie die federnde Elastizität und kraftvolle Stabilität Ihrer Füße zurück. **Beginn** um 15.30 Uhr, **Referent:** Thomas Rogall, Physiotherapeut, Fuß-Schule München.
Veranstaltungsort: SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München
Anmeldung: über SaniPep Apotheke Telefon 089-67009640 oder per E-Mail an anmeldung@sanipep.de



Donnerstag, 28. November Wanderung von Langwied nach Laim, kurz, 10 km Uschi Ballweg


 Wir gehen von Langwied zuerst zur Schäferwiese, einem relativ unbekanntem Grünzug im Münchner Westen, dann zum Schloss Blumenburg, weiter zum Würmkanal und an ihm entlang zum Schloss Nymphenburg. Anschließend entweder durch den Schlosspark oder an der Schlossmauer entlang nach Laim. **Individuelle Fahrt** um 9:58 Uhr vom Hbf mit S3 bis Langwied. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu. **Treff** und Wanderbeginn um 10:11 Uhr in Langwied.

Samstag, 30. November Einladung zu unserer vorweihnachtlichen Adventsfeier im Prinzregent-Garten in Pasing

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, die „staade Zeit“ steht vor der Tür. Wir stimmen uns bei der traditionellen Adventsfeier mit vorweihnachtlicher Musik und Gedichten ein: Im **Prinzregent-Garten, Benedikterstraße 35**, Telefon 820 27 60, zu erreichen mit MVV-Bus 57 bis Haltestelle „Benedikterstraße“ (alle 10 Minuten vom Pasinger Bahnhof oder vom U-Bahnhof Laimer Platz (U5), Haltestelle direkt vor dem Gasthaus) oder mit Tram 19 bis zur Haltestelle „Westbad“ (600 m Fußweg). Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen. **Einlass** um 12:00 Uhr mit Möglichkeit zum Mittagessen und geselligem Beisammensein. **Programmbeginn** um 13:30 Uhr, **Ende** gegen 17:00 Uhr.



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 Jubiläumsgrat. 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, Zwischengeschloß beim Lift zwischen Ausgang C und D.

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

Wir wandern anfangs leicht hügelig durch kleine Moorstücke an der Villa Seewies vorbei, dann auf ebenen Wegen zum Nordende des verlandeten „Langen Weihers“. Je nach Wetter und Wegzustand durch die Waldschmidtschlucht oder auf Wiesenweg und Ortssträßchen hinunter nach Tutzing zum Bahnhof. Auf Wunsch zusätzliche kurze Extrarunde zur Seepromenade. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Feldafing.



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 November 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: SSKMDEM, Stadtparkasse München.