

Wir begrüßen eine neue Mitarbeiterin in unserer Geschäftsstelle



Ein herzliches Willkommen an **Ingrid Faber**. Sie ist seit September 2019 unsere neue Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle und wir wünschen ihr sehr viel Freude und Erfolg bei ihrer neuen Aufgabe.



Dienstag, 1. Oktober

Wanderung von Frieding nach Andechs, kurz, 7 km

Herbert Bachmeier

Wir gehen kurz durch den Ort, anschließend über Wiesen und am Waldrand entlang. Bald bietet sich ein stets freier Blick auf den „Heiligen Berg“, während wir dem Lehrpfad folgen. Am Kreuzweg wandern wir hinunter nach Erling zur Bushaltestelle. Heimfahrt mit MVV-Bus oder kurzer Anstieg zu Klosterkirche und Bräustüberl. Wer mag, kann in Eigenregie anschließend noch durchs Kiental oder übers Hörnle nach Herrsching wandern. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf, weiter mit MVV-Bus 928 bis Frieding.



Donnerstag, 3. Oktober

Wanderung von Dürnhaar nach Aying und Bergermoos, kurz/mittel, 7+5 km

Inge Miller

Anfangs über freies Feld, dann auf Wald- und Forstwegen zum Waldrand. Auf Wiesen- und Feldwegen gehen wir mit mehreren Richtungswechseln und Blick auf Egmatung zum nächsten Waldstück. Dieses durchqueren wir, bis wir wieder ins Freie treten und (bei gutem Wetter mit Bergblick) bald danach Aying erreichen. Hier nach 7 km Einkehr möglich und Heimfahrt. Der zweite Teil verlangt gutes Schuhwerk: Teils auf Pfaden (die Wegwahl erfolgt kurzfristig entsprechend je nach Wetter und Wegzustand) am kleinen, fast unbekanntem Bergermoos vorbei (das typische Senkenversumpfungsmoor, auf dem ein mehr als 5½ Meter mächtiges Hochmoor aufgewachsen ist, dürfen wir nicht betreten). Rückfahrt von Peiß oder Aying. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Dürnhaar.



Freitag, 4. Oktober

„Pflanzenhelden“ in unserer Stadt

Monica Kiss von Habsburg

Vom Treff- und Ausgangspunkt Rosenheimer Platz aus erforschen wir die „Helden“ unter den Pflanzen, die unter schwierigsten Bedingungen mitten in der Stadt tapfer leben und für ihr Überleben sorgen. Auf der Suche nach diesen „Kämpfern“ bewegen wir uns in Richtung Isar und werden in den Grünflächen des Müllerschen Volksbades und entlang des Isarufers fündig. **Treff** um 15:00 Uhr an der S-Bahn-Haltestelle Rosenheimer Platz, Aufgang Rosenheimer Platz/Ecke Franziskanerstraße. Geplante Dauer etwa 1½ Stunden. **Kosten** für Mitglieder 10 €, Gäste 15 €.



Samstag, 5. Oktober

Wanderung von Altomünster zur Altoquelle, kurz, 8 km

Günther Kort

Teils schattige Waldwanderung zur Altoquelle, am Rückweg gehen wir über den Gehölzlehrpfad und Aussichtshügel (dieser kann auch umgangen werden) mit einem großen Ahornbaum und Blick über den Ort nach Altomünster, dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Altomünster.



Samstag, 5. Oktober

Wanderung von Rottach-Egern nach Wildbad Kreuth, lang, 16 km

Emma Rapp

Von Rottach wandern wir am Panoramaweg entlang der Rottach, anschließend durch schön gefärbten Laubwald zur Talstation der Wallbergbahn und eben auf dem Dammweg der Weißach nach Kreuth, hier Einkehr möglich. Danach begleiten wir noch eine Weile die Weißach bis nach Wildbad Kreuth. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Tegernsee (Zugteil Tegernsee), hier weiter mit RVO-Bus.



Sonntag, 6. Oktober

Bergtour auf den Grasleitenkopf bei Lenggries, 16 km, 710 HM

Günther Kort

Zuerst wandern wir auf ebenen Wegen, dann ansteigend auf schattigen Bergsteigen auf den Grasleitenkopf mit weiter Aussicht ins Isartal und aufs Brauneck. Danach folgen einige HM Abstieg zur Lenggrieser Hütte (hier Einkehr). Rückweg je nach Witterung entweder über den Grasleitensteig oder auf Forstwegen zum Bahnhof. **Treff** um 7:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:04 Uhr vom Hbf mit BOB bis Lenggries.



Dienstag, 8. Oktober

Wanderung von Aßling nach Grafing-Bahnhof, mittel, 11 km

Emma Rapp

Wir starten in Aßling, gehen zunächst eben, dann leicht bergauf (hoffentlich mit schöner Aussicht) nach Dorfen, an Lorenzenberg vorbei und durch den Wald zum Golfplatz Oberelkofen. Ein kurzes Stück folgen wir dem Rand des Golfplatzes, überqueren ihn dann und kommen zunächst nach Schammach, danach nach Grafing-Bahnhof. **Treff** um 9:40 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit Meridian bis Aßling. MVV-Gesamtтарifkarte genügt.



Mittwoch, 9. Oktober

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, 9. Oktober

Freiluft-Kneippen im Westpark

Augustine Leitner

Wir kneippen wieder von 17:00 bis 17:30 Uhr in der Kneipp-Anlage im Westpark. Regelmäßiges Kneippen stärkt das Immunsystem. Fachkundige Leitung durch Augustine Leitner, Gesundheitstrainerin der Sebastian-Kneipp-Akademie. **Treff** um 17:00 Uhr an der Kneipp-Anlage im Westpark. **Ersatztermin** bei unpassendem Wetter: Mittwoch, 16. Oktober.



Donnerstag, 10. Oktober

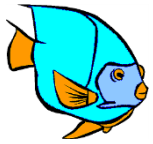
Wanderung rund um Türkenfeld, kurz, 10 km

Uschi Ballweg

Am Dorfweiher und am alten Fuggerschlosschen vorbei wandern wir zum Ortsende, dann auf den Höhenrücken über dem Ammersee und bei guter Fernsicht mit traumhaftem Blick auf den See und die Alpenkette über Zankenhausen wieder zurück nach Türkenfeld. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Türkenfeld.



Samstag, 12. Oktober **Wanderung an den Osterseen, mittel, 12 km** **Katharina Veth**



Wir wandern aussichtsreich auf meist schmalen Wegen an mehreren Seen der Osterseengruppe vorbei. Im Waldhaus am Fohnsee können wir einkehren, danach sind es noch ca. 2 km Fußweg bis zum Bahnhof Iffeldorf. Die Gruppenkarte zur gemeinsamen Fahrt außerhalb des MVV-Gesamttarifgebiets (von Tutzing bis Seeshaupt und zurück von Iffeldorf nach Tutzing) wird von Katharina Veth besorgt. **Kosten** für Gruppenkarte etwa 5 €. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:00 Uhr mit RB (Zugteil Kochel) bis Seeshaupt.

Samstag, 12. Oktober **Rundwanderung von Freising über Marzling, kurz/mittel, 8+5 km** **Emma Rapp**

Im Kloster Neustift sehen uns die schöne Barockkirche an. Nach der Kirchenbesichtigung wandern wir zur „kleinen Wieskirche“, weiter über Xaverienthal und Altenhausen nach Marzling, hier nach 8 km Einkehr und Heimfahrt mit MVV-Bus um 13:21 Uhr möglich. An der Isar wandern wir noch 5 km zurück nach Freising. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S1 bis Freising, weiter mit MVV-Bus 621. MVV-Gesamttarifkarte genügt.



Sonntag, 13. Oktober **Sonntagsspaziergang zum „Indian Summer“ in Grafrath** **Brigitte Patzelt**



Beim etwa zweistündigen Rundgang durch den interessanten Forstlichen Versuchsgarten in Grafrath erfreut uns ein hoffentlich sonniger und farbenfroh leuchtender kleiner „Indian Summer“ mit intensiv rotgoldener Laubfärbung und exotischen Bäumen. Auch das leibliche Wohl kommt natürlich nicht zu kurz: Wir belohnen uns nach dem Rundgang mit Kaffee und Kuchen. **Treff** um 12:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:21 Uhr mit S4 bis Grafrath.

Dienstag, 15. Oktober **Wanderung von Kirchseeon nach Ebersberg, mittel, 12 km** **Herbert Bachmeier**

Wir wandern zuerst durch den Südteil des Ebersberger Forsts, verlassen den Wald am Nordende des Egglburger Sees, gehen über freies Feld und durch die Eichenallee zum Gasthaus „zur Gass“ und an der Weiherkette entlang nach Ebersberg. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:49 Uhr mit S6 bis Kirchseeon.



Mittwoch, 16. Oktober **Spaziergang über den Flauchersteg nach Siebenbrunn** **Kontaktgruppe**



Durch herbstliche Isarauen spazieren wir zum Flauchersteg, überqueren die Isar und gehen nach Siebenbrunn. **Individuelle Fahrt** um 10:25 Uhr vom Hbf mit U1 (Richtung Mangfallplatz, vorne einsteigen, Inge Miller ist bereits in der U-Bahn) bis Haltestelle Candidplatz. **Treff** um 10:31 Uhr am Candidplatz, U-Bahn-Gleis, weiter mit MVV-Bus.

Donnerstag, 17. Oktober **Wanderung von Kleindingharting nach Schäftlarn, kurz/mittel, 5+6+2 km** **Katharina Veth**

Leicht ansteigend hinauf zur Ludwigshöhe, durch den Wald hinab zum Deiningen Weiher und nach Deining. Hier nach 5 km Heimfahrt mit MVV-Bus möglich oder leicht hügelig auf aussichtsreichen Wegen ins Isartal zur Aumühle und am Kanal entlang zum Bruckenfischer, hier Einkehr möglich. Nach 11 km Heimfahrt vom Kloster Schäftlarn mit MVV-Bus 904 oder noch 2 km ansteigend zum S-Bahnhof Ebenhausen-Schäftlarn. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Höllriegelskreuth, weiter mit MVV-Bus 271 bis Kleindingharting.



Samstag, 19. Oktober **Wanderung von Pasing zum Hirschgarten, kurz, 8 km** **Susanne Seyb**



Wir wandern von Pasing zum Schloss Blütenburg und Nymphenburger Schlosspark und gehen nach Durchquerung der Parkanlagen von Schloss Nymphenburg weiter zum Hirschgarten, dort Einkehrmöglichkeit. **Achtung: Sperrung der Stammstrecke** an diesem Wochenende, deshalb **individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit RB (Richtung Seefeld/Tirol) bis Pasing oder um 9:36 Uhr mit S6 von Gleis 27-36 ohne Halt bis Pasing oder mit den Bussen des SEV. **Treff** um 10 Uhr in Pasing am Bahnhof, Ausgang Nord, vor der Osteria Bacaro. Susanne Seyb wartet hier.

Samstag, 19. Oktober **Wanderung von Landsberg zur Teufelsküche und Kaufering, mittel, 15 km** **Inge Miller**

Trotz **Stammstreckensperrung** zwischen Pasing und Ostbahnhof (fahren Sie mit Tram oder U-Bahn zum Hbf) versuchen wir es erneut: Wir wandern in Landsberg teils auf Stufen hinauf zum Jungfernsprungturm, leicht hügelig durch den herbstlichen Wildpark zur türkisfarbenen Teufelsküche, ein Stück am Lechufer und durch den Wildpark zurück nach Landsberg, hier Einkehr nach 8 km möglich. Kurzurundgang durch die Altstadt, zum Mutterturm und am Lechuferweg nach Kaufering. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:19 Uhr mit ALEX bis Kaufering, weiter mit Zug nach Landsberg. Die Gruppenkarte (etwa 6 €) zur gemeinsamen Fahrt außerhalb des MVV-Gebiets (Geltendorf → Landsberg und Kaufering → Geltendorf) wird von Inge Miller besorgt. Bei Regen entfällt die Wanderung.



Sonntag, 20. Oktober **Sonntagsspaziergang von Hohenschäftlarn nach Buchenhain** **Brigitte Patzelt**



Wir spazieren zur Birg und wandern dann auf schattigen Waldwegen am Isarhochufer entlang, später auf Ortsstraßen durch Baierbrunn und weiter nach Buchenhain. Hier Einkehr im Waldhotel oder Heimfahrt. **Stammstreckensperrung**, deshalb **Treff** um 13:05 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 13:15 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn.

Dienstag, 22. Oktober **Wanderung von Neubiberg über Unterhaching nach Perlach, kurz, 8 km** **Sr. Elke**

Wir sehen uns den Umweltgarten in Neubiberg an, wandern eben durch den Landschaftspark nach Unterhaching, zum Hachinger Bach und durch Unterbiberg nach Perlach zur Einkehr und Heimfahrt. Unterwegs vorzeitige Rückkehr möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Neubiberg. **Treff** um 10:10 Uhr in Neubiberg am Bahnsteig. Sr. Elke wartet hier.



Donnerstag, 24. Oktober **Wanderung von Schöngeising nach Fürstenfeldbruck, kurz, 9 km** **Günther Kort**



Von der Haltestelle Schöngeising gehen wir 2 km in den Ort, danach wandern wir hügelig über die Amperleiten weiter bis nach Fürstenfeldbruck. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Schöngeising.

Samstag, 26. Oktober **Wanderung von Berg über den Bismarckturm nach Aufkirchen, kurz, 10 km** **Inge Miller**

Wir wandern zur Votivkapelle im Berger Schlosspark, über die Rottmannshöhe und den Bismarckturm (hier stündlich nach 6 km Heimfahrt mit MVV-Bus möglich) durchs Allmannshäuser Filz nach Aufkirchen. Einkehr und Heimfahrt mit MVV-Bus. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Starnberg-Nord, weiter mit MVV-Bus.



Samstag, 26. Oktober **Wanderung zur Aueralm, mittel, 12 km, 590 HM ↑ ↓** **Traudl Berg**

In Bad Wiessee gehen wir von der Haltestelle auf einem idyllischen Weg mit fortlaufend angenehmer Steigung am Söllbach entlang hinauf bis 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, hier weiter mit Bus 9559 bis Haltestelle Söllbach.



Information **Umstellung der Uhren auf die Winterzeit in der Nacht zum Sonntag, 27. Oktober**



In der Nacht von Samstag, 26. Oktober auf Sonntag, 27. Oktober 2019 ist es wieder soweit: Die Sommerzeit endet und die Uhren werden auf Winterzeit umgestellt, Funkuhren stellen sich automatisch um 3 Uhr Nachts auf 2 Uhr zurück.

Dienstag, 29. Oktober **Rundwanderung bei Sauerlach, kurz, 9 km** **Sr. Elke**

Rundwanderung auf überwiegend ebenen, bequemen Wegen von Sauerlach nach Lanzenhaar, danach durch ein Waldstück zur Annakapelle und zurück nach Sauerlach, dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Sauerlach. **Treff** um 10:17 Uhr in Sauerlach, S-Bahn-Gleis. Sr. Elke wartet hier.



Mittwoch, 30. Oktober **Spaziergang durch den Hartmannshofer Park** **Kontaktgruppe**



Wir kommen dem Wunsch nach Wiederholung gern nach und spazieren auf ebenen und bequemen Wegen durch den fast unbekannt, jetzt herbstlich gefärbten Park: Zuerst gehen wir am Hartmannshofer Bach entlang und über die sonnige Hundewiese zurück. Einkehr im Postsportpark. Wer mag, kann (ohne Einkehr) auch durchs Kapuzinerhölzl zum SEV-Bus an der Amalienburgstraße gehen. **Individuelle Fahrt** um 10:23 Uhr vom Hbf mit S1 bis Moosach. **Treff** um 10:35 Uhr am Bahnsteig der vom Hbf kommenden S-Bahn, Inge Miller wartet hier (nicht am Vorplatz), weiter mit MVV-Bus.

Donnerstag, 31. Oktober **Rundwanderung von Weßling durchs Altinger Buchet, mittel, 11 km** **Günther Kort**

Wir wandern auf leicht hügeligen Wegen von Weßling über den Höhenrücken nach Delling, durch den Wildpark im Altinger Buchet bis kurz vor Hochstadt und kehren über den Klausbühl und Ettenhofen zurück nach Weßling, dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Weßling.



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 Flüsschen 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** **Emma Rapp**

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**



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 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.

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 Oktober 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 16:30 – 17:30 | Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz (U2/U3), an der Christophorus-Figur An Würm und Durchblick Treff: Pasinger Fabrik S-Bahnhof Pasing, Nordausgang | Horst Prager 1506332 |
| | Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2) Kursbeginn: 8. Oktober 2019 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) Kursbeginn: 8. Oktober 2019 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) Kursbeginn: 9. Oktober 2019 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) Kursbeginn: 9. Oktober 2019 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 Vereins-Nachrichten sind im Beitrag enthalten. Konto: Kneipp-Verein München e.V., IBAN: DE82 7015 0000 0023 2461 01, BIC: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.