


Information Keine Zeitbeschränkung vom 30. Juli – 10. September 2018 für Inhaber der IsarCard60

Information Urlaub der Geschäftsstelle und Versand der Vereins-Nachrichten August 2018 als Brief

Die Geschäftsstelle ist vom 8. August bis 4. September 2018 wegen Urlaub geschlossen. Ab 5. September 2018 sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder für Sie da. **Wichtig:** Sie erhalten die Vereins-Nachrichten August 2018 nur als Brief, das Kneipp-Journal Juli/August 2018 wurde als Doppelheft bereits mit der Juli-Ausgabe an Sie geliefert. 

Interessieren Sie sich für Tagesfahrten mit Bergbahnen auf unsere leicht erreichbaren Hausberge? Inge Miller




Auch ohne durch eigene Kraft einen Berg zu erklimmen, können Sie in Gipfelnähe schöne Tage auf unseren Hausbergen genießen. Wir fahren zur Talstation und schweben mühelos mit der Bergbahn (Gondel) hinauf. Sie entscheiden dann selbst, was Sie möchten: Sie können gemütlich einkehren, in der Nähe der Bergstation bummeln gehen oder eine kurze Wanderung unternehmen. Die Ausflüge finden nur bei gutem Bergwetter statt, deshalb werden die Termine sehr kurzfristig festgelegt. **Informationen** bei Inge Miller unter Telefon 141 33 88.

Donnerstag, 2. August Wanderung von Inning nach Hechendorf, kurz/mittel, 7+5 km Katharina Veth

Durch Wald und Wiesen wandern wir zum Wörthsee, dann zeitweise am Seeufer entlang nach Schlagenhofen. Direkt am Wörthsee Einkehrgelegenheit im Adria-Grill (mit Liegewiese und Badegelegenheit), von hier ist auch Fahrt mit MVV-Bus 820 zur S-Bahn möglich. Weiter durchs Schlichtmoos nach Seefeld-Hechendorf zur S-Bahn. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Weßling, weiter mit MVV-Bus 921 bis Inning.



Freitag, 3. August Wir laden Sie ein zur Eröffnung des neu gestalteten Taxisparks mit neuer Kneipp-Anlage


 Um 14 Uhr feiert die Stadt München im Stadtteil Gern die offizielle Eröffnung des mit großem Aufwand für die Öffentlichkeit neu gestalteten Taxisparks, der sogar eine eigene Kneipp-Anlage erhielt. Ab 14:30 Uhr führen wir dort Kneipp-Anwendungen in Theorie und Praxis durch. Sie sind sowohl zur Park-Eröffnung als auch zum Besuch und „Testen“ der neuen Kneipp-Anlage herzlich eingeladen. Sie erreichen den Taxispark mit der U1/U7, Haltestelle Gern.

Samstag, 4. August Rundwanderung bei Kirchseeon zur Lipplack, kurz, 7 km (evtl. Verlängerung) Inge Miller

Wir überqueren die Bahnbrücke, gehen am Waldrand beim alten Bahngelände entlang und erreichen nach dem kurzen Abstecher zu einem Marterl das kleine versteckte Biotop Lipplack. Danach wandern wir auf bequemen Wegen zurück nach Kirchseeon, nach 7 km Heimfahrt oder Einkehr. Auf Wunsch ist auch eine Verlängerung der Wanderung möglich. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:49 Uhr mit S6 bis Kirchseeon.



Samstag, 4. August Wanderung von Untergrainau nach Farchant, mittel, 15 km, 250 HM Emma Rapp


 Von Untergrainau wandern wir leicht ansteigend am Kramer-Südhang zuerst auf einem Waldweg, dann den Kramerplateauweg entlang und steigen hinauf zur St.-Martins-Hütte. Dort genießen wir nach insgesamt ca. 250 HM Anstieg die verdiente Einkehr mit prächtiger Aussicht in das Loisachtal mit Garmisch-Partenkirchen und die umliegenden Bergwelt. Anschließend bringt uns der Kellerleitensteig mit schönen Ausblicken zum Pflgersee. Von hier aus gehen wir noch zur Ruine Werdenfels, dann hinunter zum Bahnhof Farchant. Gehzeit ca. 4½ Stunden. **Treff** um 8:10 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB bis Untergrainau.

Sonntag, 5. August Sonntagsspaziergang zu wenig beachteten Lebensspendern Brigitte Patzelt

An mehreren, teils versteckten Trinkwasserquellen testen wir persönlich deren unterschiedliche Wasserqualität (aus der Hand trinken oder Becher mitbringen). Wir überqueren die Isar, gehen hinauf zur Kirche St. Anna, ein Stück am Hochofer entlang, hinab zur Marienklause und zur Einkehr ins Asamschlössl. An einer weiteren Quelle vorbei zur U-Bahn Thalkirchen. **Treff** um 13:05 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 13:14 Uhr mit U3 bis Thalkirchen.



Dienstag, 7. August Rundwanderung von Deisenhofen über Kreuzpullach und zurück, kurz, 9 km Sr. Elke

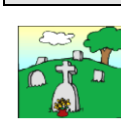
 Wanderung auf überwiegend ebenen und schattigen Waldwegen mit einem kurzen Anstieg zur Hochebene nach Kreuzpullach und zurück zum Bahnhof. In Deisenhofen Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Deisenhofen. **Treff** um 10:11 Uhr in Deisenhofen, S-Bahn-Gleis. Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 8. August Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen Helga Lichnofsky

Die Kontaktgruppe eignet sich für Mitglieder und Gäste, die langsames Gehen und häufige Pausen bevorzugen (auch für Teilnehmer mit Gehstock). Wir bieten ca. 45 Minuten lange Spaziergänge, Ausflüge und Kulturelles. Beim heutigen Treff kann man sich bei Kaffee und Kuchen zwanglos unterhalten und neue Aktionen besprechen. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, erreichbar mit U1, Bus, Tram).



Donnerstag, 9. August Rundwanderung von Herrsching zum Ramsee-Denkmal, kurz, 10 km Uschi Ballweg


 Zuerst gehen wir kurz an der Seepromenade entlang, dann unmittelbar am Ammersee-Ufer weiter, bevor wir zum abgebrochenen Weiler Ramsee hinaufsteigen, an den nur noch ein Denkmal erinnert. Von hier wandern wir zurück nach Herrsching, vorbei an der Haltestelle des Busses, der nach Andechs bzw. nach Starnberg-Nord fährt. **Individuelle Fahrt** um 9:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Herrsching. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu.

Samstag, 11. August Wanderung von Aying nach Sauerlach, mittel, 11 km Emma Rapp

Vom Bahnhof wandern wir auf ebenen Wegen über freies Feld zum Waldrand, dann einem Teilstück der alten geschichtsträchtigen Römerstraße folgend durch den schattigen Hofoldingen Forst. Unterwegs überqueren wir die geräuschvolle Autobahn, gehen dann auf Forstwegen bis zum Waldrand und erreichen anschließend auf ruhigen Ortsstraßen den Bahnhof Sauerlach. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 4. **Fahrt** um 9:58 Uhr mit S7 bis Aying.



Samstag, 11. August Burgstall-Wanderung bei Fürstenfeldbruck, kurz, 7 bzw. 10 km oder 14 km Inge Miller


 Nach kurzem Anstieg zum Burgstall Roggenstein wandern wir oben am Höhenrücken durch Wald zum Denkmal des Burgstalls Gegenpoint, am Bahnhof Fürstenfeldbruck (7 km) vorbei mit erneutem Anstieg zum Burgstall am Engelsberg. Über das Kloster Fürstenfeld, die Aumühle, Kneippinsel und den Silbersteg zur Innenstadt, hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt (10 km). Auf Wunsch weitere 4 km durch das Emmeringer Hölzl mit sieben Stegen. Heimfahrt mit MVV-Bus. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Eichenau.

Montag, 13. August Radtour rund um den Chiemsee – eine der schönsten Radtouren Bayerns Horst Prager

Wir radeln von Prien über Breitbrunn, Gstadt und Sebruck nach Chieming, hier nach 35 km Einkehr und Schiff-Rückfahrt nach Prien um 16:50 Uhr möglich (Kosten 13 € inkl. Fahrradmitnahme). Durchs NSG bei Grabenstätt und an der Chiemsee-Südseite über Übersee zurück nach Prien. Gesamtstrecke 60 km. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €; Gäste 4,00 €. Bahn-Fahrgemeinschaft: Zug- und Fahrradkarte 14 €. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, Gleis 10. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit Meridian bis Prien. **Beginn** der Tour um 11 Uhr am Bahnhof Prien, Horst Prager wartet hier. **Anmeldung** bis Sonntag 12. August unter Telefon 150 63 32. Ersatztermin bei Regen: Montag, 20. August.



Dienstag, 14. August Wanderung von Oberalting zum Weißlinger See, kurz, 9 km Günther Kort


 Von Oberalting wandern wir leicht hügelig über den Badbichl und den Klausberg überwiegend durch Wald zum Weißlinger See und gehen am Uferweg entlang zur S-Bahn Weißling. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf, weiter mit MVV-Bus 924 bis Haltestelle Oberalting Marienplatz.

Mittwoch, 15. August Wanderung zum Knödelfest nach Fischbachau und Birkenstein Inge Miller

Genauer Wegverlauf wird kurzfristig festgelegt. Gehzeit 1-1½ Stunden (an Leitzach oder über Wolfsseehalle und Birkenstein). Wir stärken uns mit herzhaften oder süßen Knödelvarianten, dazu gibt es bayrisches Programm mit Blasmusik, Schuhplattlern und Goaßlschnalzern. Das Knödelfest findet im Freien statt, deshalb wird es bei schlechtem Wetter abgesagt, die Wanderung entfällt dann. **Anmeldung** am Vorabend ab 18 Uhr unter Telefon 141 33 88. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Fischbachau Bahnhof.



Donnerstag, 16. August Ebene Rundwanderung bei Hallbergmoos, mittel, 12 km Wolfgang Hänel


 Wir wandern von Hallbergmoos auf ebenen Wegen zuerst in südlicher Richtung an der Isar entlang und durch den Auwald der Erchinger Au (mit Abstecher zum Schloss Erching, das aber nur von außen besichtigt werden kann) zurück nach Hallbergmoos. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:35 Uhr mit S8 bis Hallbergmoos.

Samstag, 18. August Wanderung auf „heiligen und teuflischen Spuren“ bei Grafrath, kurz, 7 km Inge Miller

Hinab zur Ulrichskapelle und zum Amperdurchbruch, über Unteralting zum Teufelsstein, durch die Rassosiedlung zur Rassokirche (Einkehr im Dampfschiff möglich) und zum Bahnhof. Auf Wunsch Verlängerung über Amperufer, Rassodenkmal und Wolfsgrube. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Grafrath.



Samstag, 18. August Wanderung von Mühlberg zum Alpsee und nach Vils, mittel, 14 km, 300 HM Günther Kort


 Wir wandern direkt auf Schloss Neuschwanstein zu, durch die Pöllatschlucht (wenn sie geöffnet ist) hinauf zur Marienbrücke und wieder bergab zur Einkehr in Hohenschwangau. Nachmittags am Alpsee entlang nach Unterpinswang und zum Bahnhof Vils-Brücke. Alternativ: statt Einkehr längere Rast an der Marienbrücke. **Treff** um 7:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter. **Fahrt** um 7:51 Uhr mit RE bis Füssen, weiter mit Bus 73 bis Mühlberg.

Sonntag, 19. August Sonntagsspaziergang: Otterfingerring und Palnkamer Baum-Runde Brigitte Patzelt

Innerhalb einer großen Rodungsinsel liegt Otterfingerring, der baumfreundliche „Lindenort“. Wir spazieren durch den Ort, besuchen die ungewöhnliche Kapelle Sankt Valentin mit ihren seltenen Flachkerb-Schnitzereien und gehen weiter nach Palnkam, bevor wir nach Otterfingerring zurückkehren. Unterwegs sehen wir mehrere ortsbildprägende Linden und machen dort Station. **Treff** um 12:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:43 Uhr mit S3 bis Otterfingerring.



Dienstag, 21. August Wanderung von Harthausen nach Hohenbrunn, kurz, 7 km Sr. Elke


 Ebene Wanderung bis Hohenbrunn, meist dem Verlauf des Würmsee-Inntal-Wanderwegs folgend. Dort Einkehr möglich und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:29 Uhr mit S6 bis Vaterstetten. **Treff** um 9:52 Uhr in Vaterstetten, S-Bahn-Gleis. Sr. Elke wartet hier. Weiter um 10:01 Uhr mit Bus 240 von Neukeferloh-Bahnhofstraße bis Harthausen.

Mittwoch, 22. August Die Kontaktgruppe besucht die Roseninsel im Starnberger See Helga Lichnofsky

In etwa 30 Minuten spazieren wir von Feldafing durch den Lennépark zum romantischsten Fleck des Starnberger Sees: Ein Fährmann bringt uns für ca. 3 € hinüber zur Roseninsel, wo wir den Rosenduft genießen, seltene Bäume bewundern und für einen geringen Betrag das Casino besichtigen können. Einkehr möglich. Bei schlechtem Wetter Ersatzwanderung im Stadtbereich. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Feldafing.



Donnerstag, 23. August Rundwanderung im nördlichen Englischen Garten, kurz, 8 km Herbert Bachmeier


 Wir wandern vom Nordfriedhof in den Englischen Garten, gehen dann am Schwabinger Bach entlang zur Isar mit einem Abstecher zur großen Buche (Naturdenkmal) und am Mini-Hofbräuhaus und Amphitheater vorbei zurück zum Nordfriedhof. Hier Einkehrmöglichkeit oder Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:54 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Haltestelle Nordfriedhof. **Treff** um 10:02 Uhr am Nordfriedhof. Herbert Bachmeier wartet hier am Bahnsteig.

Samstag, 25. August Wanderung von Possenhofen nach Tutzing, kurz, 8 km Wolfgang Hänel

Nachdem wir durch die vom Starzenbach geschaffene malerische und schattige Wolfsschlucht gewandert sind, gehen wir am Ufer des Starnberger Sees entlang nach Tutzing. Bademöglichkeit am Tutzinger Nordbad und Einkehr im Seerestaurant. **Treff** um 10:15 Uhr am Pasinger Bahnhof, Gleis 7. **Fahrt** um 10:23 Uhr mit S6 bis Possenhofen.



Samstag, 25. August Wanderung von Kiefersfelden nach Oberaudorf, lang, 16 km Emma Rapp

 Zuerst wandern wir durch den Ort und am Kieferbach entlang, gehen über Stufen vom E-Werk hinauf zum Eingang der beeindruckenden Vorderen Giessenbachklamm, an der Solleralm vorbei und zum Bahnhof Oberaudorf. Unterwegs Einkehrmöglichkeit. **Treff** um 8:20 Uhr am Hbf, Gleis 6. **Fahrt** um 8:43 Uhr mit Meridian bis Kiefersfelden.

Sonntag, 26. August Wanderung durchs Eschenlaintal oder am Walchensee Ursula Nowsky/Helga Mayer

Durchs wildromantische Eschenlaintal mit Helga Mayer: Von Einsiedl wandern wir ca. 100 HM hinauf zum Hochmoor, nach Überqueren der Grieslaine in leichtem Auf und Ab am Ufer der Eschenlaine entlang und zur Eisenbrücke der Gachen-Tod-Klamm mit beeindruckendem Tiefblick. Am Tal-Ende führt ein Wiesenweg zur Asamklamm, die wir auf schmalen Stegen mit einigen Stufen überqueren. Bald erreichen wir den Katzensteg und wandern noch ca. 200 HM nach Eschenlohe hinunter. Gesamt-Gehzeit 4–4½ Stunden, gute Kondition erforderlich, teilweise steiniger Weg, Rucksackverpflegung. Einkehr ist erst am Ende der Wanderung möglich.



Alternativ mit Ursula Nowsky in 1½ Stunden rund um die Halbinsel Zwergern (Fischerdörfchen Zwergern, Kapelle St. Margareten und Klösterl) mit Blick auf See und Berge. Nach der Mittagseinkehr im Ort Walchensee (hier kann die Wanderung auch beendet werden) wandern wir eine knappe Stunde oberhalb des Ortes, fahren mit dem Bus nach Kochel und spazieren von der Heimatbühne zum Kochelsee und dann zum Bahnhof Kochel.

Treff um 7:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:59 Uhr mit RB bis Kochel, weiter mit RVO-Bus 9608 bis Einsiedl. Fahrtkosten ca. 9,50 €, je nach Teilnehmerzahl. **Anmeldung** erforderlich bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35, auch auf AB mit Angabe von Name und Telefonnummer, dabei unbedingt die gewünschte Wanderung angeben.

Dienstag, 28. August Wanderung von Großdingharting nach Schäftlarn, kurz, 10 km Uschi Ballweg

Über Wiesenwege und den Golfplatz wandern wir zum Gut Beigarten, auf dessen Weiden eine kleine Herde von Urwildpferden (Przewalski-Pferde) auf die Auswilderung in der Mongolei vorbereitet wird. Wir gehen hangabwärts zum Bruckenfischer und mit einem kleinen Schlenker zum Kloster Schäftlarn. Hier kann man einkehren, zu Fuß hinauf zur S-Bahn gehen oder mit dem MVV-Bus nach Starnberg-Nord fahren. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Höllriegelskreuth, weiter mit MVV-Bus bis Großdingharting. Zustieg auch in Grünwald möglich (Fahrt um 9:33 Uhr mit Tram 25 ab Max-Weber-Platz bis Endstation).



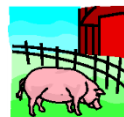
Donnerstag, 30. August Wanderung von Unterföhring durchs LSG Obere Isarauen, kurz, 10 km Wolfgang Hänel



Teilweise uriger Auwald und ein interessanter Wasserbau (eine Bachüberführung über einen Abwassergraben vom Klärwerk Großlappen) erwartet uns bei dieser Wanderung. Wir gehen zur Isar und an ihr entlang zu einem Steg, auf der Westseite weiter zum Aumeister. Dort Einkehrmöglichkeit und durch den Englischen Garten zum U-Bahnhof Alte Heide. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:15 Uhr mit S8 bis Unterföhring.

Samstag, 1. September Wanderung von Deisenhofen nach Grünwald, kurz/mittel, 9 bzw. 12 km Inge Miller

Abwechslungsreich auf Waldpfaden und Forstwegen durch den Grünwalder Forst und über den interessanten Waldlehrpfad zum Walderlebniszentrum Sauschütt (für beide etwas Zeit einplanen). Hier nach 9 km auch stündlich Heimfahrmöglichkeit mit MVV-Bus zur Tram Grünwald oder weitere 3 km Fußweg am Isarhochufer und die Eierwiese nach Grünwald. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S3 bis Deisenhofen.



Samstag, 1. September Wanderung von Bad Wörishofen nach Mindelheim, lang, 17 km Emma Rapp



Wir verlassen Bad Wörishofen leicht ansteigend auf dem Wanderweg nach Dorschhausen. An der Kalten Quelle zweigt unser Weg ab und bringt uns über die Hochfläche nach Mindelau. Über Apfeltrach wandern wir dann zur Mindelburg, hier nach 14 km Einkehrmöglichkeit. Wir besichtigen die Liebfrauenkapelle mit der spätgotischen Mindelheimer Sippe und auch die Jesuitenkirche, gehen anschließend durch die prachtvolle Maximilianstraße zum Bahnhof Mindelheim. **Treff** um 8:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:53 Uhr bis Buchloe, umsteigen in SEV bis Bad Wörishofen. Geplante Ankunft in München um 18:41 Uhr.

Montag, 3. September Radwanderung an der Isar nach Freising mit Dombesuch Horst Prager

Wir radeln durch die Isarauen nach Freising, dort Einkehr und Dombesichtigung. In Freising Rückfahrt mit S-Bahn (S1) möglich oder wir radeln auf der anderen Isarseite zurück nach München. Einfache Streckenlänge: 30 km. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €. **Treff** um 10 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Alte Heide (U6), Ausgang Nordfriedhof. **Anmeldung** bis Sonntag, 2. September unter Telefon 150 63 32. Ersatztermin bei Regen: Montag, 10. September.



So erreichen Sie unsere Wanderführer/-begleiter (bitte wenden Sie sich mit allgemeinen Fragen an die Geschäftsstelle):

- * Sr. Elke 0178-850 00 81 * Wolfgang Hänel 0178-332 44 40 * Günther Kort 0174-819 93 02 *
- * Helga Lichnofsky 523 39 42 * Helga Mayer 93 89 41 * Inge Miller 141 33 88 * Brigitte Patzelt 311 45 00 *
- * Emma Rapp 91 76 21 * Katharina Veth 755 36 17, mobil 0172 589 50 04 *



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 6 €. 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. Angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

Sport- und Freizeitangebot August 2018

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform) Fortgeschrittene III Fortgeschrittene II Kursbeginn für beide Kurse: 17. September 2018 Kursdauer: 15 Termine	09:00 – 10:30 10:40 – 12:10	Zentrum für heilenden Klang (Wolfgang Friedrich) Öztalerstraße 1b, Raum im 1. Stock Haltestelle Harras (U- und S-Bahn) Ausgang Albert-Roßhaupter-Straße	Laura Bernhard 6 37 43 31
	Folkloretanz mitten in der Stadt 5)	16:00 – 17:30	Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14 Eingang Wallstraße, Turnhalle 1. Stock	Helga Heinzel 7 60 75 48
	Ausgleichsgymnastik 4) Fitnessstraining 4)	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Sporthalle des Gymnasiums Obermenzing Freseniusstraße 47 (S2 bis Obermenzing)	Gaby Keemss 87 13 98 39
Dienstag	Nordic-Walking 4)	09:30 – 10:30	Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1 50 63 32
		16:30 – 17:30	An Würm und Durchblick Treff: Pasinger Fabrik S-Bahnhof Pasing, Nordausgang	
	Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2)	11:00 – 12:30	Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1 (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	Yoga – Körperorientierte Übungen, Atmung und Entspannung 1) Kursbeginn: 9. Oktober 2018	18:00 – 19:00	Gisela-Gymnasium - Raum 113 Arcisstraße (am Elisabethplatz, Schwabing)	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
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 3 08 31 02	
Mittwoch	Qi Gong 3) für Frühaufsteher für Spätaufsteher Kursbeginn für beide Kurse: 19. September 2018 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 6 37 43 31
	T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform) Fortgeschrittene III Kursbeginn: 19. September 2018 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 6 37 43 31
	Yoga-Vormittagskurse 1)	09:15 – 10:15 10:30 – 11:30	Alten- und Service-Zentrum Moosach Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	Yoga-Abendkurs 1)	17:30 – 18:30	Alten- und Service-Zentrum Moosach Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	„Fitness für jedes Alter“ 4) Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination	17:45 – 19:15	Herrnschule, Turnhalle Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Gabriele Altherr 83 17 27
Donnerstag	Ausgleichsgymnastik 4)	15:45 – 16:45	Grundschule am Schererplatz 3, Turnhalle 1 (Pasing, Nähe Bahnhof)	Marina Kurockina 97 60 73 15

- 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 Frühjahrs-/Sommersemester 2018
 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: Peter Bernhard.

Redaktion: Kneipp-Verein München e.V., Prinz-Ludwig-Str. 6, 80333 München

* Internet: www.kneippverein-muenchen.de * E-Mail: info@kneippverein-muenchen.de *

* Telefon: 089-28 37 80 * Telefax: 089-28 67 48 72 *

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mittwochs von 9–15 Uhr. Jahresbeitrag für Einzelpersonen 48,00 €, Familien 60,00 €. Der Bezugspreis für das Kneipp-Journal (10x jährlich) und die monatlichen Vereins-Nachrichten ist im Beitrag enthalten. Konto: Kneipp-Verein München e.V., IBAN: DE82 7015 0000 0023 2461 01, BIC: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.