


Sonntag, 9. Dezember Sonntagsspaziergang von Fürstenfeldbruck nach Buchenau Brigitte Patzelt




Vom Bahnhof wandern wir hinüber zum großen Komplex des Klosters Fürstenfeld, besuchen die beeindruckende Klosterkirche und folgen der Amper auf abwechslungsreichen Wegen am Ufer entlang flussaufwärts bis Buchenau. Dauer ca. 1½ Stunden. **Treff** um 13:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 13:21 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck.


Dienstag, 11. Dezember 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 abgebrochen 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, S-Bahn-Gleis. Sr. Elke wartet hier. 


Mittwoch, 12. Dezember Treff der Kontaktgruppe Kontaktgruppe

 Bitte geben Sie dieser Gruppe durch Ihre Teilnahme an den Spaziergängen (2x monatlich) eine Chance zum Fortbestehen. Das Grundkonzept sind kurze Spaziergänge mit langsamem Tempo und häufigen Pausen, kleine Ausflüge und kulturelle Angebote (auch für Teilnehmer mit Gehstock). Auch andere Mitglieder und Gäste sind willkommen, sofern sie das Konzept akzeptieren. Beim heutigen Treff unterhalten wir uns zwanglos bei Kaffee und Kuchen. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, erreichbar mit U1, Bus, Tram).


Donnerstag, 13. Dezember Wanderung von Höllriegelskreuth nach Baierbrunn, kurz, 10 km Uschi Ballweg

Wir wandern am Isarhochufer nach Buchenhain, queren die B11 und gehen in den Ort hinein. Am Waldrand und über lichte Wiesen wandern wir nach Baierbrunn. Der Rückweg führt uns am Isarhochufer wieder nach Buchenhain und nach Höllriegelskreuth. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:53 Uhr mit S7 bis Höllriegelskreuth. 


Samstag, 15. Dezember Wanderung von Herrsching nach Andechs, kurz, 7 km Günther Kort

 Zuerst wandern wir vom Bahnhof auf Ortsstraßen durch Herrsching, anschließend über den Hörndlweg stetig bergauf zum Kloster Andechs. Nach Besichtigung der Kirche können wir in Andechs einkehren und/oder mit dem MVV-Bus heimfahren. Oder Fortsetzung der Wanderung um weitere 5 km durch das romantische Kiental zurück nach Herrsching. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Herrsching.


Samstag, 15. Dezember Wanderung von Röhrmoos nach Markt Indersdorf, mittel, 12 km Emma Rapp

Wanderung auf ebenen Wegen von Röhrmoos anfangs durch Wald nach Sigmertshausen (evtl. mit Besichtigung der Kirche) und weiter zum Rothbach und nach Niederroth. An einem Bächlein entlang gehen wir nach Weyhern und von hier nach Ried zum Bumbauernhof. Wer mag, kann hier einkehren. Von hier noch weitere ca. 2 km zur S-Bahn nach Markt Indersdorf. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:30 Uhr mit S2 bis Röhrmoos. 


Sonntag, 16. Dezember Adventstreff der Ski-Langläufer Ursula Nowsky/Helga Mayer

 Traditionsgemäß treffen sich Langläufer und Freunde der Langlaufgruppe im Dezember zur Besprechung der neuen Langlaufsaison. Wir beginnen mit einer Wanderung oder einem Spaziergang und legen nach dem Mittagessen die neuen Langlauftermine fest. Nach der kleinen Adventsfeier gibt es noch Kaffee und Kuchen. Neue Ski-Langläufer sind herzlich willkommen. Ausführliche **Informationen** über Treffpunkt, Uhrzeit und Ort erhalten Sie bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35. Wandergebühr für Mitglieder 1,00 €, Gäste 3,00 €.


Dienstag, 18. Dezember 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 S4 bis Kirchseeon. 


Mittwoch, 19. Dezember Weihnachtsspaziergang zum Christkindlmarkt am Chinesischen Turm Kontaktgruppe

 Unser „Wintermärchen“ wären verschneite Wege und Bäume auf dem Weg zum Christkindlmarkt am Chinesischen Turm: Vom Odeonsplatz spazieren wir in ungefähr 45 Minuten durch den Englischen Garten und zum Chinesischen Turm, wo wir bei Glühwein von Weihnachten träumen. **Treff** um 12:00 Uhr am Odeonsplatz, U-Bahn-Zwischengeschoss. Rückfahrt mit MVV-Bus 154 von der Haltestelle Chinesischer Turm Richtung U-Bahn Giselastraße.


Donnerstag, 20. Dezember Rundwanderung bei Grafrath, kurz, 9 km Katharina Veth

Wir wandern zu den immer wieder sehenswerten Toteiskesseln in der Umgebung von Grafrath, gehen weiter über den Almbuckel Richtung Amper und zum Gasthaus Dampfschiff, hier Einkehrmöglichkeit. Danach erreichen wir nach etwa 20 Minuten wieder den Bahnhof. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Grafrath. 


Samstag, 22. Dezember Wanderung von Esting nach Emmering und Fürstenfeldbruck, kurz, 6+3 km Inge Miller

 Immer an der Amper lang ... wir gehen auf dem Fußweg zur Amper, wandern am Vogelpark vorbei und folgen dem Uferweg bis nach Emmering. Hier Einkehr und nach 6 km Heimfahrt mit MVV-Bus möglich. Danach über den Sieben-Brücken-Weg nach Fürstenfeldbruck. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:38 Uhr mit S3 bis Esting.

Samstag, 22. Dezember Wanderung von Zorneding nach Grafing-Bahnhof, lang, 16 km Günther Kort

Von Zorneding gehen wir zum Ebersberger Forst und wandern am Südrand des Forstes an Eglharting vorbei nach Kirchseeon. Hier können wir einkehren und wandern anschließend den „Sonnenweg“ westlich des Bahngleises entlang bis nach Grafing-Bahnhof. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:49 Uhr mit S4 bis Zorneding. 

Sonntag, 23. 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.

Montag, 24. Dezember Für Fest-Flüchter: Christkindlwanderung an Loisach und Kochelsee Inge Miller

Heilig Abend ohne Hektik, Trubel, Einsamkeit: Wir beschenken uns selbst mit einer hoffentlich „weißen“ Christkindl-Wanderung vom Bahnhof in Kochel zur Loisach. Am Loisachufer wandern wir mit Blick auf Herzogstand, Heimgarten und die Glentleiten zum gemeinsamen Weihnachtsessen zurück nach Kochel (3½ oder 4½ km). Anschließend Heimfahrt möglich oder kurze Zusatzwanderung zum Kochelsee. (wegen Namenseintrag auf den Fahrkarten dies schon bei der Anmeldung angeben). Kosten und Menüwahl (Hauptspeise, Dessert, ein Getränk) erfahren Sie bei der Anmeldung. **Verbindliche Anmeldung** und Menüauswahl **nur am 17. und 18. Dezember** unter Telefon 141 33 88 (wegen Abwesenheit ist leider **keine** frühere Anmeldung möglich, das Menü kann aber bereits ab Anfang Dezember unter Telefon 15 88 12 33 abgehört werden). **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30.



Dienstag, 25. Dezember 1. Weihnachtsfeiertag: Wanderung um Hechendorf, kurz, 8 km Inge Miller



Wir wandern zum Waldrand und auf Waldwegen nach Hufschlag, durch die Siedlung und in weit ausholendem Bogen über Schlagenhofen zurück nach Hechendorf. Nach Absagen von 8 Wirten eine Bitte um Verständnis: Die Einkehr ist heute aufgrund vieler Feiertagsgäste erst gegen 13 Uhr möglich, evtl. können (bei sehr vielen Teilnehmern) auch nicht alle Wanderer vom Gasthaus aufgenommen werden. Bitte lassen Sie sich davon aber nicht von etwas Bewegung am Feiertag abhalten. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf.

Donnerstag, 27. Dezember Wanderung von Buchenhain nach Thalkirchen, kurz, 10 km Emma Rapp

Von Buchenhain gehen wir ins Isartal hinunter zum Isarkanal, überqueren diesen und wandern auf dem Damm zwischen dem Kanal und dem Isar-Flussbett nach Großhesselohe. Über die Marienklause und am Tierpark entlang erreichen wir dann Thalkirchen. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Buchenhain.



Samstag, 29. Dezember Wanderung von St. Koloman nach Altenerding, kurz, 10 km Emma Rapp

Wanderung überwiegend über freies Feld: Wir gehen von St. Koloman zum Bachlauf der Sempt und folgen ihr ein Stück. Wir kommen nach Aufhausen, gehen durch Bergham und anschließend nach Itzling, an der Therme Erding vorbei erreichen wir Altenerding. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S2 bis St. Koloman.

Samstag, 29. Dezember Rundwanderung von Siegertsbrunn nach Aying und zurück, lang, 16 km Günther Kort

Von Höhenkirchen-Siegertsbrunn gehen wir über Felder und Wälder zuerst zum Biersee bei Aying, dann Richtung Norden nach Egmatting zur Einkehr, um dann über die Todesangst-Christi-Kapelle zur S-Bahn nach Siegertsbrunn zu wandern. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis, **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Höhenkirchen-Siegertsbrunn.



Montag, 31. Dezember Silvesterwanderung von Bad Tölz nach Gaißach Inge Miller



Wir lassen das Jahr mit einer letzten, entspannten Wanderung ausklingen. Zuerst gehen wir eben, dann leicht bergab über Attenloh zur großen Gaißach, eben im Bogen ums Gaißacher Hochfilzen (bei gutem Wetter alles mit traumhaftem Bergblick) und durch Lehen zum Mittagessen beim Zachscher. Gehzeit vor dem Mittagessen 7 bzw. 8 km, abhängig vom Wegzustand und Wetter. Nach der Einkehr je nach Uhrzeit und Wetter entweder Heimfahrt oder Zusatzwanderung möglich (dies wegen erforderlichem Namenseintrag auf den Fahrkarten bitte bereits bei der Anmeldung angeben). Kosten und Menüauswahl (Hauptspeise, Dessert und ein Getränk) erfahren Sie bei der Anmeldung (ab 22. Dezember auch über die Abrufnummer 15 88 12 33). **Verbindliche Anmeldung bis spätestens 26. Dezember** unter Telefon 141 33 88. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30.

Dienstag, 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, Bahnsteig. Brigitte Patzelt wartet hier.



Donnerstag, 3. Januar Wanderung von Starnberg nach Possenhofen und zurück, kurz, 10 km Uschi Ballweg

Auf herrschaftlichen Spuren wandern wir vom Starnberger Seebahnhof zuerst durch den Ort leicht ansteigend hinauf zum Prinzenweg. Ihm folgen wir in südlicher Richtung bis Possenhofen und kehren über Niederpöcking nach Starnberg zurück. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Starnberg Seebahnhof.

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

- * Herbert Bachmeier 23 92 0337 * Sr. Elke 0178-850 00 81 * Günther Kort 0174-819 93 02 * 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-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 Dezember 2018

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 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) In den Wintermonaten November bis März findet kein Nordic Walking statt Wir beginnen wieder im April 2019	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)	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 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 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
Donners- tag	Ausgleichsgymnastik 4)	15:45 – 16:45	Grundschule am Schererplatz 3, Turnhalle 1 (Pasing, Nähe Bahnhof)	N.N. Geschäftsstelle 28 37 80

- 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 2018/2019
 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.