




**Wichtige Terminänderung: Der für den 1. Februar angekündigte Infonachmittag wird auf den 8. Februar verschoben**

**Bitte beachten Sie den geänderten Termin:** In den Vereins-Nachrichten Januar 2019 wurde in der Vorschau der 1. Februar 2019 als Infonachmittag (Vorstellung des Halbjahresprogramms und musikalische Fotoschau) genannt. Dieser Termin muss auf den **8. Februar 2019** verschoben werden. Einzelheiten zum Infonachmittag finden Sie dort. 

**Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für 2019**

 **Bitte beachten Sie:** Die Mitgliedsbeiträge für 2019 ziehen wir in der ersten Februarwoche ein. Alle unsere Mitglieder, die bisher noch nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um rechtzeitige Überweisung auf das Vereinskonto.

**Bitte vormerken Fastenwanderwoche in Bad Kötzing vom 27. April bis 4. Mai 2019 Emma Rapp**

Auch in diesem Jahr verbringen wir unsere Fastenwanderwoche im schönen Bayerischen Wald. Dort fasten und wandern wir, fühlen uns dabei wohl und der Körper baut nebenbei auch einige Fettpolster ab. Wir fasten nach der Methode Buchinger und unternehmen täglich Wanderungen mit einer Dauer von 4 bis 5 Stunden (mit entsprechenden Pausen). **Kosten** der Fastenwanderwoche im Einzelzimmer ca. 400 €. Die Fastenwanderwoche eignet sich nur für Teilnehmer, die mitfasten und mitwandern, maximal 15 Personen. **Anmeldung** ab sofort bis spätestens 10. April 2019. Ausführliche Informationen bei Emma Rapp unter Telefon 917621 oder per E-Mail an [emma.rapp@t-online.de](mailto:emma.rapp@t-online.de). 


**Denken Sie bitte in den Wintermonaten unbedingt an Gleitschutz, damit Sie auch bei Schnee und Eis gut gerüstet sind**

Schuhspikes/Ketten gehören in den Wintermonaten grundsätzlich in den Rucksack. Auch bei schneefreiem Treffpunkt in der Innenstadt überraschen uns bei den Wanderungen und Spaziergängen oft noch unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen.


**Langlauf Termine der Langlauf-Tagesausflüge im Februar 2019 Anneliese Diery/Horst Prager**

 Wir gleiten lautlos und genussvoll durch die verschneite Winterlandschaft und tun dabei Körper und Seele etwas Gutes. **Geplante Termine:** Samstag, 2. Februar, Samstag, 16. Februar, Sonntag, 24. Februar. Das Ziel wird nach Schneelage kurzfristig ausgesucht. **Abfrage von Treff, Abfahrtszeit und Anmeldung** bitte zwei Tage vorher bei Horst Prager unter Telefon 1506332 ab 18 Uhr. **Teilnahme** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €, zzgl. Fahrtkosten.


**Samstag, 2. Februar Wanderung von Schöngeising nach Fürstenfeldbruck, kurz, 9 km Günther Kort**

Von der Bushaltestelle in Schöngeising wandern wir auf ebenen Wegen durch das NSG Amperauen und Zellhofer Moos immer in der Nähe der Amper nach Fürstenfeldbruck, dort Einkehrmöglichkeit. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Buchenau, dort weiter mit MVV-Bus 820 (Richtung Seefeld-Hechendorf). 


**Samstag, 2. Februar Wanderung von Pulling nach Hallbergmoos, kurz/mittel, 10+5 km Emma Rapp**

 Durchs Freisinger Moos wandern wir zu den Mülhseen, mit etwas Glück können wir Rehe und Reiher beobachten. Weiter nach Neufahrn, hier Einkehr und Heimfahrt möglich. Über Mintraching gehen wir zu den Isarauen, durchqueren sie und wandern nach Hallbergmoos. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S1 bis Pulling.


**Sonntag, 3. Februar Sonntagsspaziergang durch Milbertshofen und Harthof Brigitte Patzelt**

Wir durchstreifen in zwei Stunden die Stadtteile Milbertshofen und Harthof und achten dabei bewusst auf deren Wandel: Von der Diktatur des Verkehrs hin zu neuer Wohnqualität. Lärm und Abgase verbannte man unter die Erde und rückte den Lebensraum der Anwohner wieder in den Mittelpunkt. **Individuelle Fahrt** vom Hbf um 13:18 Uhr mit U2 bis Scheidplatz. **Treff** um 13:30 Uhr am Scheidplatz an der Oberfläche (Ausgang F). Brigitte Patzelt wartet hier. 


**Dienstag, 5. Februar Wanderung von Solln nach Fürstenried-West, kurz, 9 km Uschi Ballweg**

 Vom S-Bahnhof Solln gehen wir durch das alte Solln, bis wir an freie Felder kommen. Diese durchqueren wir bis zum Ortsteil Warnberg, einem Ortsteil von Solln. Er liegt auf einer natürlichen Anhöhe im Münchner Süden und sein höchster Punkt ist mit 580,5 m ü. NN zugleich der höchste Punkt Münchens. Wir betreten den Forstenrieder Park und wandern bis nach Maxhof, wo wir wieder bewohntes Gebiet erreichen. Von hier sind es nur wenige Minuten zur U-Bahn Fürstenried-West. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:53 Uhr mit S7 bis Solln.

**Donnerstag, 7. Februar Wanderung von Dachau in die westlichen Amperauen, kurz, 10 km Günther Kort**

Wiederholung der im Januar den Wetterverhältnissen zum Opfer gefallenen Wanderung: Zuerst gehen wir zur Amper und folgen den ebenen Ufer- und Waldwegen durch die Amperauen zunächst auf der nördlichen Amperseite in westlicher Richtung. Nach Überquerung der Amper kehren wir auf der gegenüber liegenden Uferseite wieder zurück zum Ausgangspunkt. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Dachau. 

**Freitag, 8. Februar Vorstellung unseres Halbjahres-Programms und musikalische Fotoschau im Hansa-Haus**

 Präsentation unseres neuen Halbjahres-Programms mit attraktiven Veranstaltungen. Die daran anschließende Fotoschau zeigt eine bunte Sammlung schöner, lustiger und interessanter Bilder vergangener Wanderjahre. Eingebettet in stimmungsvolle Musik von Klassik bis Rock können Sie in Erinnerungen an die durchwanderte Landschaft schwelgen oder schon von den angekündigten neuen Projekten für 2019 träumen. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher, alle unsere Mitglieder und auch Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. **Einlass** ab 14:00 Uhr. **Beginn** um 14:30 Uhr im Hansa-Haus, Briener Straße 39, Rgb. (U2 bis Königsplatz).

**Samstag, 9. Februar**      **Wanderung von Obergiesing nach Thalkirchen, kurz, 7 km**      **Herbert Bachmeier**



Wir gehen von der Untersbergstraße durch Grünanlagen über den Hohen Weg nach Siebenbrunn und von dort weiter zur Kirche des Templerordens. Danach erreichen wir die Isarauen, wandern am Flaucher vorbei nach Thalkirchen. Hier Einkehr- und Heimfahrmöglichkeit mit U3. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, Bahnsteig U2. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit U2 bis Untersbergstraße (der Zustieg ist auch am Bahnhof Sendlinger Tor von U3/U6 möglich).

**Samstag, 9. Februar**      **Wanderung von Vaterstetten nach Hohenbrunn, mittel, 11 km**      **Günther Kort**

Von Vaterstetten gehen wir zuerst nach Neukeferloh. Von hier wandern wir in Richtung Möschenfeld und biegen kurz vor dem Weiler nach rechts ab. Anschließend wandern wir auf ebenen Wegen durch den Wald weiter nach Hohenbrunn. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:49 Uhr mit S6 bis Vaterstetten.



**Sonntag, 10. Februar**      **Bus-Tagesausflug Pillerseetal**      **Ursula Nowsky/Helga Mayer/Horst Prager**



Der Tagesausflug zum Langlaufen und/oder Winterwandern bringt uns in das Pillerseetal, eingebettet in eine eindrucksvolle Gebirgslandschaft. Loipe und Winterwanderweg suchen wir je nach Schneelage in den Orten Waidring, Hochfilzen oder Fieberbrunn aus. **Kosten** je nach Teilnehmerzahl für Mitglieder zwischen 21,50 € und 26,50 €, für Gäste zwischen 23,00 € und 28,00 €, inkl. Busfahrt und Führungsgebühren, zzgl. 5,00 € für den Loipenpass. Mindestbeteiligung 35 Teilnehmer, bitte am Vortag nochmals abfragen, ob die Fahrt stattfindet. **Treff** um 7:45 Uhr im ZOB, Nähe S-Bahn Hackerbrücke. **Fahrt** um 8:00 Uhr mit einem Bus der Firma „Weiss-Blau-Reisen“.

**Dienstag, 12. Februar**      **Wanderung von Arget nach Sauerlach, kurz, 7 km**      **Sr. Elke**

Nach der Busankunft in Arget wandern wir auf ebenen und bequemen Wegen hinüber nach Sauerlach. Dort können wir einkehren und heimfahren. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Sauerlach. Sr. Elke wartet hier. **Treff** um 10:17 Uhr in Sauerlach an der Haltestelle von Bus 223. Weiter mit Bus 223 um 10:21 Uhr bis Arget.



**Mittwoch, 13. Februar**      **Zwangloser Gesprächstreff bei Kaffee und Kuchen**      **Kontaktgruppe**



Bitte tragen Sie durch Ihre Teilnahme an den Treffen (1x monatlich) und Spaziergängen (2x monatlich) dazu bei, dass die Gruppe fortbesteht. Wir unternehmen kurze Spaziergänge mit langsamem Tempo und häufigen Pausen (auch für Teilnehmer mit Gehstock geeignet) und kleine Ausflüge. 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).

**Mittwoch, 13. Februar**      **Gesundheitsthemen der SaniPep Apotheke im PEP**

**Beginn: 18:30 Uhr**



**Gesundheitsvortrag:** Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für Gelenke, Herz und Gehirn und werden oft über die Ernährung nur unzureichend zugeführt. Ein Mangel kann zu Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz führen. Hier erfahren Sie, wie Sie sich täglich mit den essentiellen Fettsäuren versorgen und Erkrankungen vorbeugen bzw. Symptome lindern können.

**Referentin:** Katharina Gewecke, Oecotrophologin

**Veranstaltungsort:**

SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München

**Anmeldung:**

über die SaniPep Apotheke Telefon 089-67009640 oder per E-Mail an [anmeldung@sanipep.de](mailto:anmeldung@sanipep.de)

**Donnerstag, 14. Februar**      **Johanneskirchener Rundwanderung, kurz/mittel, 8+4 km**      **Katharina Veth**

Wir wandern auf dem alten Bahndamm nach Dornach, hier nach 8 km Einkehr- und Heimfahrmöglichkeit mit Bus 263 zur Messestadt West. Nach der Mittagseinkehr gehen wir an der alten Bahntrasse und am Hüllgraben entlang weiter nach Johanneskirchen. Bei Tauwetter sind die Wege teilweise morastig, bitte achten Sie deshalb auf geeignetes Schuhwerk. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit S8 bis Johanneskirchen.



**Samstag, 16. Februar**      **Wanderung von Eichenau nach Fürstenfeldbruck, kurz, 10 km**      **Emma Rapp**



An der Emmeringer Leite entlang wandern wir zum Münchner Berg, immer noch am Waldrand weiter nach Pfaffing und Fürstenfeldbruck. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:41 Uhr mit S4 bis Eichenau.

**Samstag, 16. Februar**      **Wanderung von Hohenschäftlarn nach Pullach, kurz/mittel, 7+7 km**      **Günther Kort**

Der Isarhochufer-Wanderweg gewährt im Winter viele schöne Blicke ins Isartal. Wir wandern nach Baierbrunn und Buchenhain, dort Einkehr und Heimfahrt möglich. Günther Kort geht ohne Einkehr weiter nach Höllriegelskreuth, Pullach und Großhesseloh. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:13 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn.



**Sonntag, 17. Februar**      **Sonntagsspaziergang zum Dreiherrenstein bei Geltendorf**      **Brigitte Patzelt**



Am versteckt gelegenen Dreiherrenstein berichtet die Sage, dass sich dort Hexen und Teufel zum wilden Tanz (und mehr ...) trafen. Natürlich gibt es für den Stein auch eine ganz irdische Erklärung. Festes Schuhwerk ist angebracht. **Treff** um 12:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 12:53 Uhr mit RE bis Geltendorf.

**Dienstag, 19. Februar**      **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, 20. Februar**      **Besuch im Botanischen Garten mit den tropischen Schmetterlingen**      **Kontaktgruppe**



Gefräßige „Miniaturdrachen“ und „fliegende Edelsteine“ erwarten uns im Botanischen Garten. Wir können vor oder nach dem großen Flattern und Schwirren auch andere Gewächshäuser besuchen, uns im Café stärken und/oder einen kurzen Spaziergang unternehmen. Eintritt (für Rentner) 4,50 € zzgl. Wandergebühr für Mitglieder 1 €, Gäste 3 €.

**Anmeldung** bis Freitag, 15. Februar bei Inge Miller unter Telefon 1413388. **Individuelle Fahrt** um 10:05 Uhr vom Hbf mit Tram 17 bis Haltestelle Botanischer Garten. **Treff** um 11:25 Uhr an der Haltestelle Botanischer Garten. Inge Miller wartet hier.

**Donnerstag, 21. Februar Wanderung vom Naßlhof nach Geisenbrunn oder Argelsried, kurz, 7 bzw. 8 km Inge Miller**

Abwechslungsreich auf Feld- und Waldwegen zum Schusterhäusl und weiter durchs Frauenholz, je nach Wetter und Wegzustand am Reiterhof vorbei abwärts nach Geisenbrunn oder hinüber nach Argelsried. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Germering-Unterpaffenhofen, weiter mit MVV-Bus bis zum Naßlhof.



**Samstag, 23. Februar Wanderung von Seefeld-Hechendorf nach Auing, kurz, 8 km Herbert Bachmeier**

Vom Bahnhof Hechendorf wandern wir kurz auf ruhigen Straßen durch den Ortsteil Güntering und über Steinebach zum Wörthsee. Anschließend weiter über Schluissee nach Auing zur Einkehr. Von hier sind es nur noch 10 Minuten zur S-Bahn Steinebach. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf.



**Samstag, 23. Februar Wanderung durch den Grafinger Dobel, mittel, 13 km Inge Miller**

Wir wandern nach Schammach, durch Wald zur Kapelle bei Loch, am Fuß der Taubenleite über Bachhäusl in den geologisch interessanten großen Grafinger Dobel und zum Grafinger Marktplatz. Nach 9 km Einkehr (auch Heimfahrt möglich). Anschließend wandern wir über Hesselfurt zum Seeoner Bach und über Nettelkofen weiter nach Grafing-Bahnhof. **Treff** um 9:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit Meridian bis Grafing-Bahnhof.



**Dienstag, 26. Februar Wanderung von Neubiberg zum Fasangarten, kurz, 8 km Emma Rapp**



Ebene Wege bringen uns zuerst von Neubiberg hinüber zum Landschaftspark Unterhaching, einem ehemaligen Militärflugplatz. Wir wandern an dessen Rand entlang, querfeldein zum Hachinger Bach und nach Unterhaching, von hier zum Campeon und schließlich zur Haltestelle Fasangarten. **Individuelle Fahrt** um 9:27 Uhr vom Hbf mit S7 bis Neubiberg. Emma Rapp steigt um 9:38 Uhr am Ostbahnhof zu. **Treff** um 9:50 Uhr in Neubiberg, Bahnsteig.

**Mittwoch, 27. Februar Spaziergang durch den Hartmannshofer Park Kontaktgruppe**

Der kleine, fast unbekannt Park beherbergt das ehemalige Forsthaus (errichtet zur Fasanenaufzucht im Jahr 1717 von Kurfürst Max Emanuel und von Bayerns Königen bis zum Ersten Weltkrieg fortgeführt). Wir spazieren durch den Park zum Hartmannshofer Bach und zurück (Einkehr in Moosach) oder zur Tram 17. **Individuelle Fahrt** um 10:43 Uhr vom Hbf mit S1 bis Moosach. Inge Miller wartet am Bahnsteig. Weiter mit MVV-Bus 162 bis Untermenzinger Straße.



**Donnerstag, 28. Februar Rundwanderung um den Weißlinger See und den Klausbühl, kurz, 8 km Inge Miller**

Wir wandern am etwas wurzeligen Weg des Weißlinger Sees entlang, dann auf Forstwegen in leichtem Auf und Ab zum Klausbühl, die Eichenallee hinab und über den Dellinger Weg zurück zur alten Weißlinger Kirche. Am Uferweg entlang und zurück zum Bahnhof. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Weißling.



**Samstag, 2. März Wanderung von Deisenhofen nach Unterhaching, kurz, 8 km Günther Kort**

Auf lauschigen Uferwegen und ruhigen Ortsstraßen wandern wir auf ebenen Wegen fernab des Autoverkehrs und in der Nähe des Hachinger Baches von Deisenhofen zuerst hinüber nach Furth, dann nach Taufkirchen und weiter nach Unterhaching. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Deisenhofen.



**Samstag, 2. März Wanderung nach Münsing nach Wolfratshausen, mittel/lang, 12+6 km Emma Rapp**

Zuerst gehen wir nach Achmühle, steigen ca. 100 HM hinauf nach Degerndorf und zur Kapelle (bei gutem Wetter mit schöner Alpensicht), dann weiter nach Münsing zur Einkehr, ca. 12 km, 3½ Stunden. Hier stündlich Heimfahrt mit Bus 961 nach Starnberg-Nord möglich oder weitere 6 km über Meilenberg nach Wolfratshausen. **Treff** um 8:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 8:33 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen. Hier weiter mit MVV-Bus 378 bis Gelting.



**Sonntag, 3. März Sonntags-Spaziergang an der Würm zum Schloss Fußberg Brigitte Patzelt**

Von Stockdorf wandern wir hinunter zur Würm und auf Uferwegen bis nach Grubmühl, an der Flutmulde vorbei nach Schloss Fußberg und hinauf zum Bahnhof in Gauting. Die Uferwege können feucht und rutschig sein, deshalb sind feste Wanderschuhe sinnvoll. **Treff** um 13:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 13:12 Uhr mit S6 bis Stockdorf.



**Dienstag, 5. März Wanderung von Puchheim nach Lochhausen, kurz, 9 km Uschi Ballweg**

Wir gehen zuerst kurz durch den Ort, wandern durch die Pappelallee zum Gröbenbach, überqueren ihn, gehen am Modellflugplatz vorbei und durch die Aubinger Lohe nach Lochhausen. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Puchheim. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu. **Treff** und Wanderbeginn um 10:21 Uhr in Puchheim-Bahnhof.



**So erreichen Sie unsere Wanderführer/-begleiter (bitte richten Sie Fragen allgemeiner Art direkt an die Geschäftsstelle):**

\* Herbert Bachmeier 23920337 \* Sr. Elke 0178 8500081 \* Günther Kort 0174 8199302 \* Helga Mayer 938941 \*  
\* Inge Miller 1413388 \* Brigitte Patzelt 3114500 \* Emma Rapp 917621 \* 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 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. Die angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

## Sport- und Freizeitangebot Februar 2019

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
<b>Montag</b>	<b>T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform)</b> Fortgeschrittene III Fortgeschrittene II Kursdauer: 15 Termine Beginn: 18. Februar	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
<b>Dienstag</b>	<b>Nordic-Walking 4)</b> <b>In den Wintermonaten November bis März findet kein Nordic Walking statt</b> Wir beginnen wieder im April 2019	09:30 – 10:30	<b>Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz</b> (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1506332
		16:30 – 17:30	<b>An Würm und Durchblick</b> Treff: Pasinger Fabrik S-Bahnhof Pasing, Nordausgang	
	<b>Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2)</b> Kursdauer: 12 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: 12 Termine	18:00 – 19:00	<b>Gisela-Gymnasium - Raum 113</b> Arcisstraße (am Elisabethplatz, Schwabing)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	<b>Gesundheitsgymnastik 4)</b> <b>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
<b>Mittwoch</b>	<b>Qi Gong 3)</b> für Frühaufsteher für Spätaufsteher Kursdauer: 15 Termine, Beginn: 20. Februar	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 Beginn: 20. Februar	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: 12 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: 12 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)</b> <b>Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination</b>	17:45 – 19:15	<b>Herrnschule, Turnhalle</b> Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Gabriele Altherr 831727
<b>Donners- tag</b>	<b>Ausgleichsgymnastik 4)</b>	15:45 – 16:45	<b>Grundschule am Schererplatz 3, Turnhalle 1</b> (Pasing, Nähe Bahnhof)	N.N. Geschäftsstelle 283780

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 Frühjahr-/Sommersemester 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](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 9–15 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: SSKMDEM, Stadtparkasse München.