

Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München

Vereins-Nachrichten Januar 2019

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Der gesamte Vorstand, Beirat und die Geschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern und Freunden unseres Vereins ein gutes und gesundes neues Jahr 2019



Verbunden mit dem Wunsch, dass das kommende Jahr auch für Sie in jeder Hinsicht erfolgreich sein wird, freuen wir uns auf viele gemeinsame Aktivitäten zu jeder Jahreszeit. Unser umfangreiches Programm bietet Ihnen wie gewohnt zahlreiche und abwechslungsreiche Veranstaltungen, aus denen Sie Ihren eigenen Interessen und Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit entsprechend jederzeit frei wählen können.



Urlaub und Öffnungszeiten der Geschäftsstelle unseres Vereins im Dezember 2018 und Januar 2019

Die Geschäftsstelle ist von Donnerstag, 20. Dezember 2018 bis einschließlich Dienstag, 8. Januar 2019 geschlossen. Ab **Mittwoch, 9. Januar 2019** sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten (mittwochs 9-15 Uhr) wieder für Sie da.



Der Versand der Doppelausgabe unseres Kneipp-Journals erfolgt erst mit den Vereins-Nachrichten Februar 2018

Damit Sie die Vereins-Nachrichten Januar 2019 rechtzeitig erhalten, werden diese Ende Dezember 2018 als normaler Brief versandt, denn die Doppelausgabe des Journals (Januar/Februar 2019) wird von der Druckerei erst zum Jahresanfang geliefert.

Keine Zeiteinschränkung in den Weihnachtsferien vom 22. Dezember 2018 bis 5. Januar 2019 für IsarCard-Inhaber

Denken Sie bitte in den Wintermonaten unbedingt an Gleitschutz, damit Sie bei Schnee- und Eisglätte gerüstet sind



Zu Ihrer eigenen Sicherheit packen Sie bitte in den kalten Wintermonaten Schuhspikes oder Ketten grundsätzlich in den Rucksack. Auch wenn der Treffpunkt in der Innenstadt schneefrei ist, überraschen uns bei den Wanderungen und Spaziergängen oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen, die ohne diese Hilfsmittel kaum zu überwinden sind.

Information Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für 2019 Lastschriftverfahren bzw. Überweisung

Bitte beachten Sie: Die Mitgliedsbeiträge für 2019 ziehen wir in der ersten Februarwoche ein. Jene Mitglieder, die noch nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um rechtzeitige Überweisung auf unser Vereinskonto. Vielen Dank.



Information Neue Kursleiterin für unseren Kurs „Fitness für jedes Alter“ Gabriele Altherr



Gabriele Altherr leitet den Kurs mit dem Titel „**Fitness für jedes Alter**“ - Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination, jeden Mittwoch von 17:45-19:15 Uhr in der Turnhalle der Herrnschule, Herrnstraße 21 (Nähe Isartor). Im Kurs sind noch Plätze frei, wir freuen uns über neue Teilnehmer. Einzelheiten finden Sie auf Seite 4.

Folklore-Kurse Nach den Weihnachtsferien üben wir die Française für die Ball-Saison Helga Heinzel

Um beim Ball-Besuch auf dem Parkett eine gute Figur zu machen, üben wir nach den Weihnachtsferien die Münchner Française in den Folklore-Kursen und zwar an 5 Montagen (14., 21., 28. Januar, 4. und 11. Februar), immer von 16:45-17:30 Uhr in der Blumenschule, Sendlinger-Tor-Platz 14, Eingang Wallstraße, Turnhalle im 1. Stock. Unsere bewährte Tanzleiterin Helga Heinzel freut sich auf Sie. Informationen unter Telefon 7607548 (vormittags).



Langlauf Termine der Langlauf-Tagesausflüge im Januar 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, 19. Januar, Sonntag, 27. Januar und Samstag, 2. 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.

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 am 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.



Samstag, 5. Januar Wanderung von der Reichenbachbrücke nach Hinterbrühl, kurz, 7+2 km Inge Miller

Stadtnahe Wanderung an der winterlichen Isar: Wir gehen über und unter Isarbrücken sowie über den Flaucher- und Marienklausensteg nach Hinterbrühl. Hier nach 7 km Einkehr und Heimfahrt möglich (MVV-Kleinbus nach Solln oder Thalkirchen) oder noch 2 km Wanderung am Asamschlössl vorbei nach Thalkirchen. **Individuelle Fahrt** um 9:55 Uhr vom Hbf mit U1 (Richtung Mangfallplatz) oder um 9:52 Uhr mit U2 (Richtung Messestadt-Ost) bis Fraunhoferstraße. **Treff** um 10:00 Uhr an der Haltestelle Fraunhoferstraße am Bahnsteig (Ausgang C/D). Inge Miller wartet hier.



Samstag, 5. Januar Wanderung von Altomünster nach Erdweg, kurz/mittel, 9+6 km Günther Kort

Von Altomünster wandern wir zum Kalvarienberg, anschließend an Breitenau, Weil und Erlau vorbei nach Happach, dann gehen wir nach Kleinberghofen zur Einkehr ins Freudenhaus. Hier nach 9 km Heimfahrt möglich. Danach am Salzberg vorbei mit einer längeren Waldpassage weiter zum Petersberg mit seiner alten Kirche und zum Bahnhof in Erdweg. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Altomünster.




Dienstag, 8. Januar **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 am Bahnsteig. Sr. Elke wartet hier.


Mittwoch, 9. Januar **Spaziergang von Pasing nach Blütenburg** **Kontaktgruppe**

Wir spazieren am Würmufer zur Inselartig vom Würmwasser umflossenen Blütenburg, dort Einkehr möglich und Heimfahrt mit MVV-Bus oder zu Fuß zurück nach Pasing. Geeignet für alle, die langsam und nicht mehr weit gehen möchten, auch für Teilnehmer mit Gehstock. **Treff** um 11 Uhr am Pasinger Bahnhof, Ausgang Pasinger Fabrik. 


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

 Zuerst wandern wir zur Amper und folgen den ebenen Ufer- und Waldwegen durch die Amperauen zunächst auf der nördlichen Amperseite in westlicher Richtung. Nachdem wir die Amper überquert haben, kehren wir auf der anderen Uferseite wieder zurück. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Dachau.


Samstag, 12. Januar **Wanderung vom Naßlhof nach Argelsried oder Geisenbrunn, kurz, 8 km** **Inge Miller**

Abwechslungsreich auf Feld- und Waldwegen zum Schusterhäusl, zu den Pferdekoppeln von Nebel, je nach Wetter und Wegzustand entweder am Reiterhof vorbei abwärts nach Geisenbrunn oder hinüber nach Argelsried. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck, weiter mit MVV-Bus bis zum Naßlhof. 

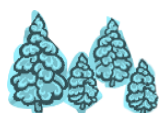
Samstag, 12. Januar **Wanderung von Aßling über Grafing nach Ebersberg, kurz/mittel, 9+5 km** **Emma Rapp**

 Auf ebenen Wegen wandern wir anfangs durchs Aßlinger Moos, dann an der Baumgartenmühle nach Grafing. Hier nach 9 km Einkehr oder Heimfahrt. Danach weitere 5 km über Wiesham und den Kapser Kreuzweg nach Ebersberg. **Treff** um 8:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 8:52 Uhr mit Meridian bis Aßling. MVV-Gesamttarifkarte genügt.

Sonntag, 13. Januar **Sonntagsspaziergang von Fröttmaning nach Garching** **Brigitte Patzelt**


Spaziergang durch das ehemalige Panzerübungsgelände der nördlichen Münchner Schotterebene, wo sich in den letzten Jahren eine biologisch wertvolle, geschützte Heidelandschaft entwickelte. **Individuelle Fahrt** um 13:02 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Fröttmaning. **Treff** um 13:18 Uhr in Fröttmaning am Bahnsteig. Brigitte Patzelt wartet hier. 

Dienstag, 15. Januar **Wanderung von Gauting nach Großhadern, kurz/mittel, 8+3 km** **Emma Rapp**



Von Gauting gehen wir zuerst hinunter zur Würm. Nachdem wir das Flüsschen überquert haben, wandern wir auf der anderen Talseite wieder hinauf zur Hochebene, auf ebenen Wegen über Buchendorf zum Forst Kasten und durch den Wald nach Neuried. Hier nach 8 km Heimfahrmöglichkeit mit MVV-Bus oder Fortsetzung der Wanderung nach Großhadern. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Gauting.

Mittwoch, 16. Januar **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, 17. Januar **Wanderung zu den Schleißheimer Schlössern, mittel, 11 km** **Katharina Veth**



Wir gehen kurz durch die barocken Schlossanlagen, wandern dann teilweise auf dem Klausenweg in Richtung Hochmutting und weiter zum Schloss Lustheim. Danach am Mittelkanal entlang bis zum großen Schloss Schleißheim. In Oberschleißheim Einkehr und Heimfahrt. Ebene, bequeme Wege, Wegwahl je nach Witterung. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S1 bis Oberschleißheim.

Samstag, 19. Januar **Wanderung von Fürstenried nach Planegg, kurz, 8 km** **Inge Miller**


Abwechslungsreiche ebene Wege bringen uns vom Ortsrand durch den Nordteil des Forstenrieder Parks nach Krailling. Dort nach 7 km Einkehr möglich oder 1 km Fußweg bzw. mit MVV-Kleinbus nach Planegg. **Individuelle Fahrt** um 9:54 Uhr vom Marienplatz mit U3 (Zustieg vorderer Wagen) bis Fürstenried-West (Endstation). Inge Miller ist bereits in der U-Bahn. **Treff** um 10:11 Uhr in Fürstenried-West am Bahnsteig. Weiter um 10:19 Uhr mit Bus 166. 

Samstag, 19. Januar **Wanderung von Starnberg nach Icking, lang, 16 km** **Günther Kort**




Auf leicht hügeligen Wegen wandern wir am Starnberger See entlang, dann über Harkirchen, Martinsholzen und die Annakapelle nach Aufkirchen zur Einkehr. Anschließend über freies Feld nach Aufhausen und Bachhausen, weiter durch Wald nach Icking. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Starnberg.

Dienstag, 22. Januar **Wanderung durch den Englischen Garten zum Lehel, kurz, 7 km** **Sr. Elke**

Wir wandern auf ebenen Wegen von der Studentenstadt durch den Englischen Garten zum Lehel. Dort Einkehr und Heimfahrt. Die Wanderung kann unterwegs abgebrochen werden. **Individuelle Fahrt** um 10:04 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Studentenstadt. **Treff** um 10:15 Uhr an der Haltestelle Studentenstadt am U-Bahn-Gleis. Sr. Elke wartet hier. 

Mittwoch, 23. Januar **Spaziergang am Nymphenburger Schlosskanal bzw. der Auffahrtsallee** **Kontaktgruppe**

 Bei entsprechend kaltem Wetter ist der Kanal gefroren und wir können die Schlittschuhläufer beobachten, wie sie mehr oder weniger elegant auf schmalen Kufen Figuren auf das Eis zeichnen oder einfach nur den Kanal entlang flitzen. Auch die Eisstockschießer nutzen die Eisfläche für ihr Hobby. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit Tram 17 (Richtung Amalienburgstraße) oder um 10:17 Uhr von Laim mit Bus 51 (Richtung Moosach), jeweils bis Haltestelle „Schloss Nymphenburg“. **Treff** um 10:30 Uhr an der Haltestelle „Schloss Nymphenburg“ beim Metzgerwirt.

Donnerstag, 24. Januar Wanderung von Otterfing nach Holzkirchen, kurz, 10 km Uschi Ballweg

Nach dem Start in Otterfing wandern wir über Bergham zum Wald und am Waldrand nach Palkam. Danach gehen wir auf etwas steilem Weg hinunter in den Teufelsgraben und auf der anderen Seite wieder ansteigend hinauf zur Hochebene bei Roggersdorf. Nun auf ebenen Wegen über freies Feld weiter zum Waldrand und an ihm entlang nach Holzkirchen. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Otterfing.



Samstag, 26. Januar Wanderung kreuz und quer durch die Aubinger Lohe, kurz, 7 km Inge Miller

Kurz an einem Bächlein entlang, dann in leichtem Auf und Ab kreuz und quer durch die aufgelassene Ziegelei-Tongrube mit einem Rodelhügel und umliegendem Mischwald. Genaue Wegwahl nach Witterung und Wegzustand, evtl. mit Abstecher zur Keltenschanze. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:58 Uhr mit S3 bis Lochhausen.



Samstag, 26. Januar Wanderung von Eglharting über Parsdorf nach Heimstetten, mittel, 11+3 km Emma Rapp

Wir wandern am Rand des Ebersberger Forsts nach Neukirchen und Pöring und biegen dann etwas weiter nördlich ab nach Ingelsberg. Wir durchqueren den Ort, wandern anschließend durch das Wolfesinger Eicht und gehen am Rand vom Parsdorfer Hart nach Parsdorf. Hier Einkehr und Heimfahrt mit MVV-Bus möglich oder weitere 3 km nach Heimstetten. **Treff** um 9:10 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:18 Uhr mit S6 bis Eglharting.



Dienstag, 29. Januar Wanderung von Buchenau nach Fürstenfeldbruck, kurz, 7 km Herbert Bachmeier

Vom Bahnhof Buchenau gehen wir ein kurzes Stück durch den Ort zur Amper und wandern an ihr entlang zum Amperstausee. Hier können wir einige Wasservögel beobachten und folgen der Amper bis Fürstenfeldbruck. Einkehr ist in Fürstenfeldbruck möglich. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:41 Uhr mit S4 bis Buchenau.



Donnerstag, 31. Januar Wanderung von Fasanenpark zum Michaelibad, kurz, 8 km Günther Kort

Ausgehend von der Haltestelle Fasanenpark wandern wir auf ruhigen Orts- und Uferwegen fernab des störenden Autoverkehrs und in der Nähe des Hachinger Baches am Campeon vorbei zuerst nach Unterbiberg und über Altperlach weiter bis zum Michaelibad. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Fasanenpark.



Freitag, 1. 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, 2. Februar Wanderung von Schöngeising nach Fürstenfeldbruck, kurz, 9 km Günther Kort

Von Schöngeising wandern wir auf ebenen Wegen durch das Naturschutzgebiet Amperauen und am Zellhofer Moos vorbei, immer in der Nähe der Amper bis 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 Mühlseen, mit etwas Glück können wir Rehe und Reiher beobachten. Weiter nach Neufahrn, hier Einkehr und Heimfahrt möglich. Danach über Mintraching zu den Isarauen, durchqueren sie und gehen weiter 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.



So erreichen Sie unsere Wanderführer/-begleiter (bitte wenden Sie sich mit allgemeinen Fragen 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 Januar 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) In den Wintermonaten November bis März findet kein Nordic Walking statt Wir beginnen wieder im April 2019	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. Januar 2019 Kursdauer: 12 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. Januar 2019 Kursdauer: 12 Termine	18:00 – 19:00	Gisela-Gymnasium - Raum 113 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
	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
Mittwoch	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. Januar 2019 Kursdauer: 12 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. Januar 2019 Kursdauer: 12 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
	Ausgleichsgymnastik 4)	15:45 – 16:45	Grundschule am Schererplatz 3, Turnhalle 1 (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 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 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: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.