

Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München

Vereins-Nachrichten Juli 2018

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Sommerferien Keine Zeiteinschränkung vom 30. Juli – 10. September 2018 für Inhaber der IsarCard60

Bitte anmelden Mit der Bergbahn (Gondel) auf unsere Hausberge und Wandermöglichkeiten **Inge Miller**

Um auch bei geringer Kondition einen schönen Tag auf unseren Bergen erleben zu können, bieten wir - wie im Halbjahres-Programm angekündigt - gemeinsame Gondelfahrten auf unsere Hausberge an. Das erste Ziel ist der **Herzogstand**, hier führt ein 10minütiger Weg (500 m) von der Bergstation zum Herzogstandhaus. Auf der Sonnenterrasse weiter Blick zum Walchensee, Ester-, Soiern- und Wettersteingebirge bis zur Zugspitze. Wer mag, kann auf dem Serpentinweg zum Gipfelkreuz und Pavillon aufsteigen. Dieser Ausflug findet nur bei gutem Bergwetter statt und erfordert eine Mindestbeteiligung. Da der Termin wetterbedingt nur kurzfristig festgelegt werden kann, bitte bei Interesse in der **ersten Juliwoche** unter Telefon 141 33 88 melden, dort erfahren Sie Einzelheiten.



Da die Etappenwanderung Marienplatz-Eibsee eine Mindestbeteiligung erfordert, bitte bald bei Inge Miller melden

Bitte vormerken: Wir feiern unser Sommerfest am Sonntag, 15. Juli 2018 wie gewohnt wieder im Hansa-Haus

Auch in diesem Jahr findet wieder unser beliebtes Sommerfest für Mitglieder und Gäste statt. Einzelheiten siehe 15. Juli 2018.

Juli 2018 **Kostenfreie Gesundheitsvorträge der SaniPep Apotheke im PEP**

Mittwoch, 11. Juli Vortrag über die homöopathischen Behandlungsmöglichkeiten bei Magen-Darm-Beschwerden
Beginn: 18:30 Uhr Referent: Peter Bergmann, Heilpraktiker

Freitag, 13. Juli Reizdarm/Colitis ulcerosa/Divertikel: Darmkrankheiten unserer Zeit und wie Bakterien uns helfen
Beginn: 18:00 Uhr Referentin: Dr. Lena Bruder, Mikrobiologin



Die Vorträge finden statt im SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, Erdgeschoß (hinter dem PEP)

Anmeldung erbeten unter Telefon 670 096 40 oder auch über die Internetseite www.sanipep.de.

Sonntag, 1. Juli **Sonntagsspaziergang auf den Spuren des Birgweiberls** **Brigitte Patzelt**

Wir spazieren zur Birg, dort hören wir die spannende Geschichte vom gar bösen Ritter Sachsenhauser und dem Birgweiberl. Auf schattigen Waldwegen wandern wir am Isarhochufer entlang und verlassen beim Grenzstein den Bannkreis des Birgweiberls. Auf Ortsstraßen durch Baierbrunn, anschließend Einkehr im Waldhotel Buchenhain möglich oder Heimfahrt. **Treff** um 13:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 13:13 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn.



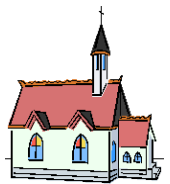
Dienstag, 3. Juli **Wanderung von Grünwald nach Taufkirchen, kurz, 9 km** **Sr. Elke**



Von der Tram-Haltestelle wandern wir zuerst auf fast ebenen Wegen durch den Grünwalder Forst hinüber zur Nussbaumranch und anschließend weiter nach Taufkirchen. Dort Einkehr und Heimfahrt möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:49 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Grünwald, Haltestelle Robert-Koch-Straße. **Treff** um 10:11 Uhr nach der Tram-Ankunft in Grünwald an der Haltestelle Robert-Koch-Straße. Sr. Elke wartet hier.

Donnerstag, 5. Juli **Wanderung von Egling über Veiglberg nach Wolfratshausen, mittel, 12 km** **Günther Kort**

Schattenspendende Wege für heiße Sommertage: Wir starten in Egling und wandern zuerst über Veiglberg zur Kindswieskapelle (mit Erklärung der ungewöhnlichen Namensgebung und Entstehungsgeschichte). Dann gehen wir über eine Keltenschanze, anschließend hangabwärts hinunter zur Pupplinger Kirche St. Georg (hier nach 9 km Abbruchmöglichkeit) und weiter zum Bahnhof Wolfratshausen. **Treff** um 10:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:33 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen, weiter mit MVV-Bus 377 bis Egling. Auf Wunsch besorgt der Wanderführer eine Gruppenkarte für den MVV-Außenraum (Höllriegelskreuth-Egling).



Samstag, 7. Juli **Wanderung von Gauting über die „letzte Dull'n“ nach Planegg, kurz, 9 km** **Inge Miller**



Wir gehen auf ruhigen, kleinen Wegen hinunter zum Würmsteg vor der „letzten Dull'n“, erreichen kurz ansteigend die ebene Buchendorfer Hochfläche, folgen ein Stück der alten Römerstrasse über freies Feld, schwenken nach Norden und wandern auf abwechslungsreichen Wegen durch den Wald. Einkehr und Heimfahrt in Krailing oder Planegg. Auf Wunsch nach der Einkehr Verlängerung möglich. Bei angekündigter großer Hitze gehen wir auf kürzerem Weg hinab zur Würm, durch den Park von Schloss Fußberg, am Uferweg zum Fuchssteg und über ein Wiesenstück in den Wald. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Gauting.

Samstag, 7. Juli **Wanderung zu Stuibenfällen, Plansee und nach Heiterwang, mittel, 14 km** **Emma Rapp**

Eine großartige Wanderung im grenznahen Tirol: Von der Haltestelle Breitenwang wandern wir zum Archbach und zu den beeindruckenden Stuibenfällen. Dann etwa 100 HM bergauf zum kleinen Plansee und Einkehr an der Seespitze. Am westlichen Ende des großen Plansees gehen wir dann weiter zum Heiterwanger See mit Bademöglichkeit und anschließend nach Heiterwang. **Treff** um 8:10 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB bis Breitenwang. Rückfahrt geplant um 17:11 Uhr, Ankunft in München um 19:26 Uhr.



Dienstag, 10. Juli **Rundwanderung von Schöngeising über Jesenwang, mittel, 13 km** **Wolfgang Hänel**



Diese Wanderung führt uns teils durch schattigen Wald, teils über freies Feld von Schöngeising zuerst nach Jesenwang, weiter nach Landsberied und zurück nach Schöngeising. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Schöngeising. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:34 Uhr in Schöngeising am Bahnsteig.

Mittwoch, 11. Juli Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen Helga Lichnofsky



Die Gruppe steht allen offen, die langsames Gehen und häufige Pausen bevorzugen und maximal 45 Minuten lange Spaziergänge, kurze Ausflüge und kulturelle Angebote schätzen (auch für Teilnehmer mit Gehstock). Beim Treff unterhalten wir uns zwanglos bei Kaffee und Kuchen und besprechen Wünsche für neue Aktionen. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, U1, Bus, Tram).

Donnerstag, 12. Juli Roseninsel-Besuch und Wanderung nach Feldafing, kurz, 7 bzw. 10 km Katharina Veth

Zuerst wandern wir über den Starzenbach-Höhenweg (mit Wurzeln) zum Hotel Kaiserin Elisabeth in Feldafing, dann auf dem „Kaiserin-Elisabeth-Weg“ bergab zur Anlegestelle am See. Mit der Fähre fahren wir zur Roseninsel (Gruppenkarte 3-4 €) und erkunden die kleine Insel. Wieder zurück am Ufer können wir im Strandbad einkehren und/oder baden. Danach gehen wir ein Stück den Seeuferweg entlang und anschließend wieder hinauf zum Bahnhof Feldafing. Alternative Abkürzungsmöglichkeit von der Anlegestelle direkt hinauf zum Bahnhof Feldafing. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Possenhofen.



Samstag, 14. Juli Rundwanderung von Icking nach Wolfratshausen, kurz 10 km (evtl. + 5 km) Inge Miller



Nach kurzem Anstieg auf Wald- und Feldwegen über Walchstadt, Dorfen (bei gutem Wetter mit schönem Bergblick), Rauschergraben und Neuhaussteig hinab nach Wolfratshausen zur Einkehr und Heimfahrt. Auf Wunsch über Weidach und durch Wald nach Icking. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Icking.

Samstag, 14. Juli Wanderung von Wessobrunn zum Hohenpeißenberg, mittel, 14 km Günther Kort

Insgesamt hügelige Tour: Nach dem Besuch der berühmten und sehenswerten Tassilo-Linde in Wessobrunn wandern wir über Pürschlehen und Rechtal zum Fuß des Hohenpeißenbergs. Einkehrmöglichkeit nach 11 km in Hetten. Obwohl wir den Gipfel des Hohenpeißenbergs selbst nicht besteigen werden, bieten sich zum Abschluss der Wanderung kurz schöne Ausblicke bis zu den Alpen. **Treff** um 12:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 12:59 Uhr mit RB bis Weilheim, weiter mit Bus 9652 bis Wessobrunn (Kloster).



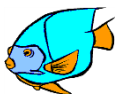
Sonntag, 15. Juli Heute feiern wir unser Sommerfest gemeinsam mit Mitgliedern und Gästen im Hansa-Haus



Einlass ab 11:30 Uhr, Ende gegen 17:00 Uhr: Treffen Sie beim traditionellen Sommerfest wieder Menschen, die Sie mögen, aber nicht sehr oft sehen, genießen Sie das Zusammensein, die musikalischen Einlagen und schwingen Sie das Tanzbein zu Folkloretänzen mit Helga Heinzel. Bei schönem Wetter grillt der Wirt wieder für uns im Biergarten. Es wird nicht regnen ... und wenn doch, gibt es eine Ausweichmöglichkeit. Wir suchen noch weitere hilfsbereite KuchenbäckerInnen zur Ergänzung unseres reichhaltigen Kuchenbuffets, bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf zahlreiche und gut gelaunte Sommerfestbesucher.

Dienstag, 17. Juli Rundwanderung von Tutzing zum Deixlfurter See, mittel, 12 km Wolfgang Hänel

Wir gehen kurz durch den Ort, wandern die schattige Waldschmidtschlucht hinauf zur Hochebene (ca. 60 HM) und eben zum Deixlfurter See, von dort kehren wir wieder zurück zum Bahnhof Tutzing. **Individuelle Fahrt** um 9:59 Uhr vom Hbf mit RB bis Tutzing. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:26 Uhr in Tutzing am Bahnsteig.



Mittwoch, 18. Juli Kontaktgruppen-Spaziergang in Bad Wörishofen („Kneippen“ möglich) Helga Lichnofsky



Wunschgemäß fahren wir wieder nach Bad Wörishofen, wo uns ein Blumenmeer empfängt. In der Kneippanlage des Kurparks kann „gekneippt“ werden (bitte kleines Handtuch mitbringen, Ablage von Schuhen und Socken in „separaten Kästchen“). Einkehr unterwegs möglich. Die Fahrt findet nur bei schönem Wetter statt, **Ersatztermin** 25. Juli 2018. **Vorgesehener Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:19 Uhr mit ALX. Wegen unklarer Verbindung aufgrund von Bauarbeiten am Vortag bei Helga Lichnofsky unter Telefon 523 39 42 nachfragen.

Donnerstag, 19. Juli Wanderung von Fürstenried-West nach Großhadern, kurz, 8+3 km Katharina Veth

Auf abwechslungsreichen Wegen und Erlebnispfaden wandern wir anfangs durch den Forstenrieder Park und später an Martinsried vorbei nach Großhadern. Hier Einkehr und Heimfahrt möglich mit U6 oder nach 8 km Fahrt mit MVV-Bus nach Fürstenried. **Individuelle Fahrt** um 9:34 Uhr mit U3 vom Marienplatz bis Fürstenried-West (Endhaltestelle). **Treff** um 9:51 Uhr in Fürstenried-West. Katharina Veth wartet am Bahnsteig.



Samstag, 21. Juli Wanderung von Geisenbrunn nach Gauting, kurz, 8 km Günther Kort



Von Geisenbrunn gehen wir durch ein kurzes Waldstück, überqueren die Bahngleise und Autobahn, wandern anschließend abwechslungsreich durch längere Waldabschnitte und kleinere Lichtungen, bis wir den Bahnhof in Gauting erreichen. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Geisenbrunn.

Samstag, 21. Juli Wanderung bei Füßen zum Weißen-, Alat-, Mitter- und Obersee, mittel, 15 km Inge Miller

Auf dem Kobellweg (wurzelliger Waldweg, Bergpfad) wandern wir zum Weißensee, direkt am südlichen Steilufer entlang, durchs „Felsentörl“ und über die Magnusruh hinauf zum Alatsee (das felsige Teilstück bei der Magnusruh erfordert Trittsicherheit, alternativ am Ufer und die Zufahrtsstraße zurück). Einkehr am Alatsee, über Mitter- und Obersee zurück nach Füßen. Getränke/Brotzeit mitnehmen, falls Einkehr am Alatsee nicht möglich ist. Stöcke empfehlenswert. Bei Nässe Ersatzwanderung. **Treff** um 7:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:51 Uhr mit RE bis Füßen. **Anmeldung** am Freitag, 20. Juli von 18 – 20 Uhr unter Telefon 141 33 88.



Sonntag, 22. Juli 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 Obelisk (umgeben von der Terrasse aus rasterförmig gepflanzten 90 Linden und 25 Eichen) und an der Sichtachse entlang zum Bamberger Haus. **Individuelle Anfahrt** vom Marienplatz um 13:16 Uhr mit U3 bis Scheidplatz. **Treff** um 13:30 Uhr am Scheidplatz, Ausgang F, an der Oberfläche. Brigitte Patzelt wartet hier.

Montag, 23. Juli Radtour durchs Dachauer Land nach Markt Indersdorf und Mariabrunn Horst Prager

Wir radeln durch das Riedmoos, über Ampermoching und Röhrmoos hinüber nach Markt Indersdorf. Einkehr in der Klostergaststätte. Anschließend fahren wir über Mariabrunn zurück nach München. Einfache Strecke 31 km oder Rückfahrt mit der S-Bahn. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €. Fahrradtagskarte für das MVV-Gesamtnetz 3,00 €. **Treff** um 10:00 Uhr an der S-Bahn-Haltestelle Fasenerie (erreichbar mit S1). Horst Prager wartet hier. **Anmeldung** bis Sonntag, 11. Juli unter Telefon 150 63 32. Ersatztermin bei Regen: Montag, 30. Juli.



Dienstag, 24. Juli Wanderung von Aschering über Maising nach Starnberg, kurz, 9 km Sr. Elke



Wir wandern von Aschering über Feldwege eben zum Maisinger See, bei schönem Wetter planen wir hier einen kurzen Badeaufenthalt ein. Weiter nach Maising (hier Abbruch und Heimfahrt mit MVV-Bus möglich), anschließend durch die romantische Maisinger Schlucht nach Starnberg, dort Einkehr und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Possenhofen. **Treff** in Possenhofen um 10:10 Uhr an der Haltestelle Bus 982 Richtung Aschering. Sr. Elke wartet hier. Weiter um 10:24 Uhr mit Bus 982 bis Aschering.

Donnerstag, 26. Juli Wanderung von Grünwald über Mühlthal nach Schäftlarn, mittel, 12 km Wolfgang Hänel

Mit mehreren Ab- und Anstiegen wandern wir an der Isar zum Gasthaus zur Mühle (längste Floßrutsche Europas). Über Epolding hinauf nach Deigstetten und Beigarten und bergab zur Isarbrücke in Dürnstein (Bruckenfischer) oder eben am Isardamm bis zur Isarbrücke. Weiter zum Kloster Schäftlarn und mit MVV-Bus zur S-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 vom Hbf bis Höllriegelskreuth. Wolfgang Hänel wartet hier. Weiter mit MVV-Bus bis Grünwald, Derbolfinger Platz (Wendeschleife) oder um 9:34 Uhr mit Tram 25 ab Max-Weber-Platz bis Endstation.



Samstag, 28. Juli Wanderung von Dachau über Waldschwaigsee nach Karlsfeld, kurz, 10 km Emma Rapp

Wir wandern über den Himmelreichweg zum Stadtweiher und weiter zum NSG Schinderkreppe, dann durch den Stadtwald zum Waldschwaigsee, von hier weiter zum Karlsfelder See, hier Einkehrmöglichkeit und Gelegenheit zum Baden. Mit MVV-Bus zur S-Bahn. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:10 Uhr mit S2 bis Dachau.

Samstag, 28. Juli Wanderung über den Felsenweg und Lainbachfall nach Kochel, mittel, 13 km Inge Miller

Mit mehreren An- und Abstiegen von Großweil über den Felsenweg zum Walchenseekraftwerk, über den Kesselbachfall und die alte Kesselbergstraße zum „Urwäldchen“ unterhalb des Brandensteins. Am Lainbach ansteigend zum Lainbachfall, kurz weiter hinauf und über mehrere Entwässerungsrinnen am Rabenkopf-Fuß hinüber zur Kohlente, auf Forstweg hinab nach Kochel. Unterwegs Einkehrmöglichkeit. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:13 Uhr mit RE bis Murnau, weiter mit RVO-Bus bis Großweil.



Sonntag, 29. Juli Tagesausflug nach Seefeld und Wanderung Helga Mayer/Horst Prager/Ursula Nowsky



In 1½ Stunden wandern wir mit schönem Panoramablick die Seepromenade am Wildsee entlang, auf Wald- und Wiesenwegen zu Kneipp-Anlage und Damwild-Gehege und zur Einkehr in den blumengeschmückten „Engl-Hof“ in Auland. Hier Rückfahrt mit Linienbus nach Seefeld möglich. Mit einigen Anstiegen gehen wir auf dem Bienenlehrpfad, vorbei an der urigen Kneipp-Anlage und einem romantischen Weiher in 1½ Stunden zurück nach Seefeld. Rundgang durch Seefeld, evtl. mit Kaffeepause, Rückfahrt um 16:04 Uhr oder 17:15 Uhr. **Anmeldung** bis 23. Juli bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35 (auf AB, Namen und Telefonnummer angeben). Fahrtkosten ca. 15 €. **Treff** um 7:15 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:32 Uhr mit RB bis Seefeld in Tirol (Zugteil Innsbruck).

Dienstag, 31. Juli Wanderung von Eglharting nach Kirchseeon, kurz, 10 km Emma Rapp

Wir starten in Eglharting und wandern zuerst auf dem Würmsee-Inntal-Weitwanderweg nach Riederling und Ilching, gehen anschließend weiter durch den Wald nach Deinhofen und Reit und erreichen schließlich den Bahnhof in Kirchseeon. **Treff** um 9:10 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:18 Uhr mit S6 bis Eglharting.



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 Weißling, weiter mit MVV Bus 921 bis Inning.



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 Juli 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	Zentrum für heilenden Klang (Wolfgang Friedrich) Ötztalerstraße 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
		17:00 – 18:00	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
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: SSKMDEM, Stadtparkasse München.