

**Der neugewählte Vorstand bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen und die erhaltenen Glückwünsche**

Ihre Wünsche, Anregungen und Vorschläge zur Weiterentwicklung des Münchner Kneipp-Vereins richten Sie bitte an den Vorstand. Wir suchen noch Verstärkung für unsere Geschäftsstelle und bitten alle Damen und Herren mit Interesse an dieser Position um Bewerbung beim Vorstand. Die Arbeitszeiten können individuell vereinbart werden.




**Bis auf Weiteres entfallen die Nordic Walking-Kurse mit Horst Prager im Luitpoldpark sowie an Würm und Durchblick**

**Achtung: Terminänderung des für Mittwoch, 3. Juli 2019 vorgesehenen Ausflugs der Kontaktgruppe**

Der im Halbjahresprogramm angekündigte Ausflug zum Schloss Zinneberg muss auf **Mittwoch, 17. Juli** verschoben werden.

**Dienstag, 2. Juli Wanderung von Aschering nach Starnberg, kurz, 9 km Sr. Elke**

 Wir wandern von Aschering über Feldwege eben hinüber zum Maisinger See, bei schönem Wetter planen wir hier einen kurzen Badeaufenthalt ein. Weiter nach Maising (hier Abbruch der Wanderung und Heimfahrt mit MVV-Bus möglich), anschließend gehen wir noch 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, 4. Juli Wanderung von Inning über Breitbrunn nach Herrsching, mittel, 13 km Traudl Berg**


Von Inning wandern wir an der Alten Brauerei in Stegen vorbei hinunter zum Ammersee und auf teils unbefestigten Trampelpfaden am Seeufer entlang, an Buch und Breitbrunn vorbei und durch den Rieder Wald nach Herrsching. Einkehr am Ende der Wanderung möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling. **Treff** in Weßling um 10:01 Uhr, weiter um 10:06 Uhr mit MVV-Bus 921 bis Inning, Marktplatz. Jene Teilnehmer, die ein Gruppenticket für den Außenraum benötigen, treffen sich um 9:25 Uhr am Pasinger Bahnhof, Gleis 7 (Fahrtrichtung ganz vorne).



**Samstag, 6. Juli Wanderung von Dachau nach Karlsfeld, kurz, 10 km Emma Rapp**

Über den Himmelreichweg wandern wir zuerst zum Stadtweiher und zum NSG Schinderkreppe, anschließend durch den Stadtwald zum Waldschwaigsee und zum Karlsfelder See, hier bei passendem Wetter Badegelegenheit und Einkehr. Mit dem MVV-Bus fahren wir danach zur S-Bahn. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:10 Uhr mit S2 bis Dachau.

**Samstag, 6. Juli Besuch von Schloss Ringberg mit anschließender kurzer Wanderung Inge Miller**


 Nach kurzem Fußweg (ca. 2 km) gehen wir in 20 Minuten hinauf (150 HM) oder fahren mit dem Shuttlebus zum sonst nicht öffentlich zugänglichen Schloss Ringberg, einem „architektonischen Gesamtkunstwerk“ und dem letzten Zeugnis wittelsbachischer Bauleidenschaft mit teils tragischer Geschichte. Je nach Wetter und Absprache stehen ca. 3-4 Stunden zur freien Verfügung: Erkunden Sie nach Belieben die Innenräume und Terrassengärten, Bogengänge, Treppenanlagen, Bergfried und Türme. Auch fürs leibliche Wohl ist gesorgt (Wartezeit einplanen) und verschiedene Musikgruppen unterhalten die Besucher. Bei gutem Wetter gibt es auch noch die Möglichkeit, auf Wunsch anschließend an einer kurzen Wanderung teilzunehmen. Kurzfristige Änderungen des Ablaufs bleiben vorbehalten. **Treff** um 7:35 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:04 Uhr mit BOB, Zugteil Tegernsee.

**Sonntag, 7. Juli Sonntagsspaziergang zum Germeringer See Brigitte Patzelt**

Wir spazieren vom Bahnhof zuerst auf Ortsstraßen, dann über freies Feld zum Germeringer See, informieren uns auf Schautafeln über den Gehölz-Erlebnispfad und wandern zur nahe gelegenen Keltenschanze. Einkehr am See oder in Germering. **Treff** um 12:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:45 Uhr mit S8 bis Germering-Unterpfaffenhofen.



**Montag, 8. Juli Radtour rund um den Chiemsee – eine der schönsten Radtouren Bayerns Günther Kort**


 Wir radeln genussvoll rund um den Chiemsee: Von Prien über Breitbrunn, Gstadt und Seebruck nach Chieming, hier nach 35 km Einkehr und Schiff-Rückfahrt nach Prien um 16:50 Uhr möglich (Kosten 13 € inkl. Fahrradmitnahme). Durchs Naturschutzgebiet bei Grabenstätt und an der Chiemsee-Südseite über Übersee zurück nach Prien. Gesamtstrecke 60 km. **Kosten** für Mitglieder 2 €; Gäste 5 €. Bahn-Fahrgemeinschaft: Zug- und Fahrradkarte 14 €. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, Gleis 10. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit Meridian bis Prien. Ersatztermin bei Regen am Montag, 15. Juli.

**Dienstag, 9. Juli Wanderung von Grünwald nach Unterhaching, kurz, 7 km Sr. Elke**

Ebene Wanderung durch den Perlacher Forst zuerst hinüber zum Perlacher Mugl und dann weiter bis Unterhaching. Dort Einkehr und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:58 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Haltestelle Mentschwaige. **Treff** um 10:16 Uhr nach der Tram-Ankunft an der Haltestelle Mentschwaige. Sr. Elke wartet hier.



**Mittwoch, 10. Juli Treff der Kontaktgruppe im Seniorentreff Neuhausen Kontaktgruppe**


 Kurze Spaziergänge, langsames Tempo, häufige Pausen, kleine Ausflüge, kulturelle Angebote, auch für Teilnehmer mit Gehstock. Jeder ist willkommen, der dieses Konzept akzeptiert. Zwangloser Treff bei Kaffee und Kuchen von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, leicht erreichbar mit U1, Bus, Tram).

**Donnerstag, 11. Juli Wanderung von Grafrath nach Buchenau, kurz, 8 km Günther Kort**

Vom Bahnhof Grafrath wandern wir auf überwiegend schattigen Wegen durch den Wald, dann über freies Feld nach Landsberied und weiter nach Buchenau. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Grafrath.



**Samstag, 13. Juli**      **Wanderung von Neugilching nach Weßling, kurz, 10 km**      **Emma Rapp**

 Zuerst wandern wir durch ein Wäldchen hinüber zum Winkelhof, erreichen anschließend den Talhof und gehen weiter durch den Seefelder Wald. Danach unterqueren wir die Autobahn und setzen unseren Weg im Schluifelder Wald fort bis nach Weßling. **Treff** um 8:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:05 Uhr mit S8 bis Neugilching.

**Samstag, 13. Juli**      **Bergtour von Neuhaus zur Ankelalm, mittel, 11 km, 500 HM**      **Margit Boxdörfer**

Vom Bahnhof Fischhausen-Neuhaus gehen wir stetig ansteigend über die schattige, gut ausgebaute Forststraße zur Ankelalm im gleichnamigen Kessel unterhalb der Brecherspitz. Dort werden wir hoffentlich auf blühenden gelben Enzian treffen. Brotzeit-Einkehr auf der Ankelalm möglich, zurück auf dem gleichen Weg. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB (Zugteil Bayrischzell) bis Fischhausen-Neuhaus.



**Sonntag, 14. 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 Heinzl. 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 wie jedes Jahr auf zahlreiche und gut gelaunte Sommerfestbesucher.

**Dienstag, 16. Juli**      **Wanderung von Kreuzstraße nach Großhelfendorf, mittel, 11 km**      **Günther Kort**

Bei der Wanderung im Tal des Teufelsgrabens sehen wir kurz vor der Mangfall überraschend Kamele weiden. Wir verlassen das Mangfalltal wieder, durchqueren kurz den Ort Aschbach und erreichen über Blindham den Bahnhof Großhelfendorf. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Kreuzstrasse. Auf Wunsch besorgt der Wanderführer eine Gruppenkarte für den MVV-Außenraum (Ottobrunn-Kreuzstraße).



**Mittwoch, 17. Juli**      **Ausflug nach Schloss Zinneberg (ursprünglich geplant für 3. Juli)**      **Kontaktgruppe**



Wir bummeln an der imposanten Fassade von Schloss Zinneberg und mächtigen Bäumen vorbei, besuchen den Schwesternfriedhof und kehren im Klostercafé ein. Danach besuchen wir den romantischen Weiher im Schlosspark, bevor wir wieder die Heimfahrt antreten. **Treff** um 10:40 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 10:52 Uhr mit Meridian bis Grafing-Bahnhof und weiter mit MVV-Bus. MVV-Gesamttarifkarte oder Außenraumkarte benötigt.

**Donnerstag, 18. Juli**      **Wanderung von Gröbenzell nach Lochhausen, kurz, 10 km**      **Uschi Ballweg**

Grünzüge sind sehr wichtig für das Münchner Stadtklima. Heute wandern wir im Münchner Westen durch einen der unbekannteren Grünzüge: Von Gröbenzell zum Böhmerweiher und dann auf etwas unbekannteren Wegen durch die Aubinger Lohe. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:38 Uhr mit S3 bis Gröbenzell.



**Samstag, 20. Juli**      **Rundwanderung von Starnberg über Aufkirchen, kurz/mittel, 9+6 km**      **Katharina Veth**



Zuerst am Seeufer entlang, dann leicht ansteigend nach Martinsholzen, über den Lüßbach und den Kapellenweg nach Aufkirchen. Hier nach 9 km Einkehr und Heimfahrt möglich. Wir wandern weiter zur Lindenallee und auf Waldwegen hinunter nach Kempfenhausen, hier nach 4 km mögliche Heimfahrt mit MVV-Bus oder weiter am See zurück nach Starnberg. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Starnberg (Seebahnhof).

**Samstag, 20. Juli**      **Drei-Seen-Wanderung mit klassischem Alpenpanorama, mittel, 11 km**      **Margit Boxdörfer**

Wir wandern durchs Aubachtal, über schöne Wiesengebiete und entlang der Toerringschen Eichenallee, der größten und ältesten ihrer Art in Deutschland. Vorgesehen ist eine längere Einkehr am Wörthsee. Wir umrunden den Weßlinger See, wandern in Richtung Steinebach zum Wörthsee und weiter nach Hechendorf am Pilsensee. **Individuelle Fahrt** um 10:25 Uhr mit S8 bis Weßling. Margit Boxdörfer steigt an der Haltestelle Hackerbrücke zu.



**Sonntag, 21. Juli**      **Sonntagsspaziergang zum „Venedig des Münchner Nordens“**      **Brigitte Patzelt**



Der oft zu Unrecht unterschätzte nördliche Münchner Stadtrand birgt manch unbekannte Überraschung, wir besuchen einige davon, z. B. die „Blaue Grotte“ und „Little Stonehenge“. **Individuelle Fahrt** um 13:18 Uhr vom Hbf mit U2 bis Harthof. **Treff** um 13:35 Uhr am U-Bahnhof Harthof, an der Oberfläche neben dem Aufzug. Brigitte Patzelt wartet hier.

**Dienstag, 23. Juli**      **„Schleiferwanderung“ bei Feldafing, kurz, 9 km (mehrfach Abbruch möglich)**      **Inge Miller**

In zwei Schleifen wandern wir in Feldafing zuerst leicht ansteigend zum interessanten Kalvarienberg. Nach dem kurzen Rundgang an den teils von Bürgern und prominenten Persönlichkeiten gestifteten Stationen und der Kreuzigungsgruppe gehen wir zum Aussichtspunkt am Gallaberg, dann am Sackweiher vorbei zurück zum Bahnhof. Die zweite Schleife führt uns abwechslungsreich auf ruhigen Ortswegen zu kleinen Wäldchen, Moorstücken, über einen kleinen Hügel zur Villa Seewies und zurück zum Bahnhof. Die Wanderung kann an mehreren Stellen problemlos abgebrochen werden. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Feldafing.



**Mittwoch, 24. Juli**      **Ausflug in den Nordteil des Nymphenburger Parks**      **Kontaktgruppe**



Wir spazieren im relativ unbekanntem Nordteil des Nymphenburger Parks zum Kugelweiher, durch das liebevolle Wiesental des Hartmannshofener Bachs zum Pagodenburger See und am Kanal zur Kaskade. Hier längere Rast (wer mag, kann auch noch zum Durchblick mit einem „Aha“ bummeln). **Individuelle Fahrt** um 10:06 Uhr vom Hbf Nord mit Tram 17 bis Romanplatz. Inge Miller wartet hier. Weiter mit SEV-Bus 517 bis Amalienburgstraße.

**Mittwoch, 24. Juli**      **Schnuppertermin zum gemeinsamen Kneipen im Taxispark**      **Augustine Leitner**

Wir kneipen 1x monatlich von 17:00-17:30 Uhr, dieses Mal im Taxispark in Neuhausen. Regelmäßiges Kneipen stärkt das Immunsystem. Die fachkundige Leitung übernimmt Augustine Leitner, Gesundheitstrainerin der Sebastian-Kneipp-Akademie. **Treff** um 17:00 Uhr an der Kneipp-Anlage im Taxispark. **Ersatztermin** bei Schlechtwetter: Mittwoch, 31. Juli.



**Donnerstag, 25. Juli Rundwanderung von Icking nach Wolfratshausen, kurz 10 km Inge Miller**

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



**Samstag, 27. Juli Wanderung von Untergrainau nach Farchant, mittel, 15 km, 100 HM Emma Rapp**



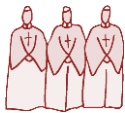
Wir wandern leicht ansteigend am Südhang des Kramer auf einem Waldweg, der sich im Kramerplateauweg fortsetzt, gehen anschließend weiterhin mit schöner Aussicht zum Kellerleitensteig und hinauf zum Pfliegersee (Bademöglichkeit und Einkehr) und zur Ruine Werdenfels, danach nach Farchant zum Bahnhof. Gehzeit ca. 4½ Stunden. **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:13 Uhr mit RE bis Untergrainau.

**Samstag, 27. Juli Wanderung von Zorneding über Wolfesing nach Eglharting, kurz, 10 km Günther Kort**

Wanderung im Münchner Osten: Abwechselnd über freie Felder und durch Waldgebiet wandern wir auf ebenen Wegen über Pöring und Ingelsberg nach Wolfesing, dann weiter auf verschlungenem Pfad durch den Ebersberger Forst bis nach Eglharting. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:09 Uhr mit S6 bis Zorneding.



**Sonntag, 28. Juli Tagesausflug nach Irsee mit zwei Wandermöglichkeiten Ursula Nowsky/Helga Mayer**



**Entweder** mit Helga Mayer auf schmalem, mit Holzbohlen gesichertem Pfad abwärts, auf Forstweg zum schattigen Schindwald und durch den Staffelswald mit schönem Blick auf Irsee. Gehzeit 2 Stunden, 100 HM **oder** mit Ursula Nowsky durch den Obst-Lehrgarten mit vielen alten Apfelsorten, am Oggenrieder Weiher vorbei zum Kernathwald, am Krebsbach entlang und durch den Kernathgraben nach Irsee. Gehzeit 1½ Stunden, 90 HM. Einkehr im Klosterbräu, wo wir das heute noch nach alter Brautradition im historischen Gebäude gebraute Klosterbier zu herzhaften Gerichten genießen. Dann spazieren wir durch die weite, parkumsäumte Anlage des ehemaligen Benediktinerstifts (Kirche, Konventgebäude, Brunnen, Prälatengarten, viele Nebengebäude). **Anmeldung** bis Montag, 21. Juli bei Ursula Nowsky unter Telefon 8643935 (auch auf AB mit Angabe der Telefonnummer). **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:53 Uhr mit RE bis Buchloe, weiter mit Sonderbus. **Kosten** für Mitglieder 22 €, für Gäste 25 € (bei 30 Teilnehmern).

**Dienstag, 30. Juli Wanderung von Starnberg nach Possenhofen und Feldafing, kurz, 7+3 km Katharina Veth**

Anfangs gehen wir leicht ansteigend über Treppen zum Prinzenweg und am Höhenkamm nach Pöcking. Heimfahrt in Possenhofen oder hinunter zum Starzenbach und durch die Schlucht hinauf nach Feldafing, dort Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr vom Hbf mit S6 bis Starnberg (Seebahnhof).



**Donnerstag, 1. August Wanderung von Egling über Veiglberg nach Wolfratshausen, mittel, 12 km Günther Kort**



Auf schattenspendenden Wegen wandern wir über Veiglberg zur Kindswieskapelle (mit Erklärung des ungewöhnlichen Namens und der Entstehungsgeschichte), gehen zuerst über eine Keltenschanze, dann hangabwärts zur Pupplinger Kirche St. Georg (hier nach 9 km Abbruchmöglichkeit) und weitere 3 km 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.

**Samstag, 3. August Wanderung von Großdingharting nach Schäfflarn, kurz, 10 km Inge Miller**

Über den Golfplatz wandern wir hinab nach Epolding und zur Isar beim Kraftwerk Mühlthal, wo wir mit etwas Glück den Floßfahrern bei ihrer feuchtfrohlichen Fahrt über die Floßrutsche zusehen können. Einkehr nach Platzangebot entweder in Mühlthal oder beim Bruckenfischer, dann über Kloster Schäfflarn hinauf zur S-Bahn Ebenhausen. Auf Wunsch Verlängerung entweder nach Icking oder über die Birg nach Hohenschäfflarn möglich. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:15 Uhr mit S7 bis Höllriegelskreuth, hier weiter mit MVV-Bus 271 bis Großdingharting.



**Samstag, 3. August Wanderung zum Naturpark Augsburg Westliche Wälder, mittel, 15 km Emma Rapp**



Vom Bahnhof Diedorf gehen wir nach Anhausen und folgen dem Anhauser Bach, dann leicht ansteigend (ca. 50 HM) bis zur Einkehr im Engelshof. Durch schönen Hochwald wandern wir zum Kloster Oberschönenfeld mit Besuch der Kirche, danach weiter zum Bahnhof Gessertshausen. **Treff** um 8:15 Uhr am Hbf, Haupthalle beim Infostand. **Fahrt** um 8:35 Uhr mit RE bis Diedorf. Rückfahrt von Gessertshausen um 16:15 Uhr, Ankunft in München um 17:22 Uhr.

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

- \* Herbert Bachmeier 23920337 \* Traudl Berg 0175 1129862 \* Margit Boxdörfer 0152 28825911 \*
- \* Sr. Elke 0178 8500081 \* Günther Kort 0174 8199302 \* Helga Mayer 938941 \*
- \* Inge Miller 1413388 \* Brigitte Patzelt 3114500 \* Emma Rapp 917621 \*
- \* Susanne Seyb 0044-7426897614 \* 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 7 €. 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 Juli 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	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) Bitte beachten Sie:</b> Unser Nordic Walking im Luitpoldpark sowie an Würm und Durchblick fällt bis auf Weiteres aus	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> Kursbeginn: 30. April 2019 Kursdauer: 10 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> Kursbeginn: 30. April 2019 Kursdauer: 10 Termine	18:00 – 19:00	<b>Gisela-Gymnasium - Raum 113</b> Arcisstraße (am Elisabethplatz, Schwabing)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	<b>Gesundheitsgymnastik 4) 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,	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	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> Kursbeginn: 8. Mai 2019 Kursdauer: 10 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> Kursbeginn: 8. Mai 2019 Kursdauer: 10 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) 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)	Günther Kort 01748199302

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: Günther Kort.

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.