


Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München


Vereins-Nachrichten Juni 2018

Verein
Kneipp
aktiv & gesund


Versand des Protokolls unserer ordentlichen Hauptversammlung vom Mittwoch, 18. April 2018

Unsere Mitglieder erhalten das gedruckte Protokoll zusammen mit dieser Ausgabe der Vereins-Nachrichten. 

Bitte vormerken: Unser Sommerfest findet am Sonntag, 15. Juli 2018 wie gewohnt wieder im Hansa-Haus statt


 Wir feiern wieder mit unseren Mitgliedern und Gästen im Hansa-Haus mit Musik, Unterhaltung und Kuchen-Bufferet. Bei schönem Wetter wird im Garten gegrillt. Wir bitten noch um Hilfe von backfreudige Kuchenbäcker(innen) und Freiwilligen, die zur Gestaltung des Sommerfests beitragen. Einzelheiten zum Fest erhalten Sie in der Juli-Ausgabe.

Juni 2018 Kostenfreie Gesundheitsvorträge der SaniPep Apotheke im PEP


6. Juni Tag des guten Hörens: Hörminderung und aktuelle Möglichkeiten der Hörverbesserung
10:00-12:30 Uhr Vortragsreihe mit HNO-Arzt Dr. med. Rother und Hör-Spezialisten von Hörgeräte Seifert 
20. Juni Demenz (Alzheimer): Naturheilkundliche Vorbeugung und Unterstützung
18.30 Uhr Der Apotheker und Heilpraktiker Dr. Oliver Ploss erklärt, welche Risikofaktoren diese Erkrankung begünstigen und welche naturheilkundlichen Therapieformen die Behandlung unterstützen können.

Veranstaltungsort: SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG (hinter dem PEP)
Anmeldung erbeten unter Telefon 670 096 40 oder auch über die Internetseite www.sanipep.de.


Samstag, 2. Juni Wanderung von St. Ottilien über Pflaumdorf nach Türkenfeld, kurz, 7 km Wolfgang Hänel

Zuerst gehen wir hinüber nach St. Ottilien und besuchen die Klosteranlage. Danach wandern wir zunächst in offener Landschaft nach Pflaumdorf, von dort weiter durch Wald ohne nennenswerte Steigungen nach Türkenfeld. 
Individuelle Fahrt um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Geltendorf. Wolfgang Hänel steigt um 10:11 Uhr in Pasing zu.


Samstag, 2. Juni Wanderung auf den Spuren von „Kunst geht in die Natur“, kurz/mittel, 10+4 km Inge Miller

 Wir wandern auf teils erhaltenen, teils nur noch kaum erkennbaren Spuren und zu Objekten um Schloss Zinneberg, Gut Sonnenhausen und Hermannsdorf. Der genaue Ausgangsort und der Wegverlauf hängen vom Wegzustand und der Zugänglichkeit der Objekte ab und werden deshalb erst kurzfristig festgelegt. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:07 Uhr mit S7 bis Höhenkirchen-Siegertsbrunn, weiter mit MVV-Bus.


Sonntag, 3. Juni Sonntagsspaziergang Holzkirchener „Seitensprung ins Paradies“ Brigitte Patzelt

Am Weg zum aussichtsreichen Kogl, einem kleinen Waldhügel (bei schönem Wetter mit Alpenblick), spazieren wir zuerst vom Bahnhof auf ruhigen Ortsstraßen zum südlichen Holzkirchener Ortsrand und weiter durch die beeindruckende, von etwa 100 Linden gesäumte Steindl-Allee. Der engagierte Lehrer und Naturliebhaber Steindl pflanzte diese Allee zusammen mit seinen Schülern vor 130 Jahren. Nach dem Naturgenuss locken uns Kaffee und Kuchen zu einem „Seitensprung ins Paradies“, bevor wir uns - an Körper, Seele und Geist gesättigt - auf den Rückweg machen. **Treff** um 12:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 13:04 Uhr mit BOB bis Holzkirchen. 


Dienstag, 5. Juni Wanderung von Ebersberg nach Kirchseeon, mittel, 11 km Emma Rapp

 Wir durchqueren Ebersberg auf Ortsstraßen und wandern dann an der Weierkette entlang zum Egglbürger See. Am nördlichen See-Ende - wo hoffentlich die Seerosen blühen - verlassen wir die offene Landschaft und wandern durch Wald nach Kirchseeon. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:58 Uhr mit S4 bis Ebersberg.


Mittwoch, 6. Juni Kontaktgruppe: Isar-Spaziergang zum Münchner Versuchsgarten Helga Lichnofsky

Von der Haltestelle spazieren wir gemütlich in ca. 45 Minuten an unserer schönen grünen Isar zum Versuchsgarten der Stadt München, natürlich mit Einkehrmöglichkeit. **Treff** um 11 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Fraunhoferstraße (erreichbar mit U1 oder U2) im Zwischengeschoss, Ausgang Reichenbachbrücke. Helga Lichnofsky wartet hier. 


Donnerstag, 7. Juni Wanderung durch verschiedene Moorstücke bei Haspelmoor, kurz, 10 km Helga Mayer

 Wir wandern vom Bahnhof Haspelmoor durchs Rote Moor und dann durchs Haspelmoor bis Althegnenberg, dann auf einem anderen Weg erneut durchs Haspelmoor zurück zum Bahnhof. MVV-Gesamttarifkarte genügt. **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:18 Uhr mit S3 bis Mammendorf, hier weiter mit MVV-Bus.


Samstag 9. Juni Rundwanderung von Iffeldorf über Penzberg und zurück, mittel, 15 km Katharina Veth

Zuerst wandern wir an zwei kleineren Seen der Osterseen-Gruppe, dem Fischkalter- und Forchensee, vorbei und hinüber zur Heuwinkelkapelle. Weiter durch Wald und an mehreren Seen entlang zur Einkehr ins Möbelhaus Penzberg. Nach der Einkehr führt der Rückweg erneut durch Filze, Wald und Wiesen zurück zum Bahnhof. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:00 Uhr mit RB (Zugteil Kochel) bis Iffeldorf. 

Samstag, 9. Juni Wanderung im Großen Dobel bei Grafing, kurz, 9 km Wolfgang Hänel

 Die abwechslungsreiche Rundwanderung führt durch einen für Geographiefreunde sehr interessanten Wald mit vielen Trockentälern und einer noch bewohnten Burg, dem Schloss Untereckhofen im „Großen Dobel“. Einkehrmöglichkeit nach der Hälfte der Wanderung. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:49 Uhr mit S6 bis Grafing-Stadt.

Montag, 11. Juni Radtour vom Mangfallplatz zum Deininger Weiher, über Grünwald zurück Horst Prager

Diese rund 40 km lange genussvolle Radtour führt uns vom Mangfallplatz eben durch den Perlacher Forst hinüber zur Kugleralm und weiter über Großdingharting hinunter zum Deininger Weiher. Dort kehren wir ein, bevor wir über Straßlach und Grünwald wieder nach München zurückradeln und unsere Tour in Thalkirchen am Tierpark Hellabrunn beenden. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €. **Treff** um 10:00 Uhr am Mangfallplatz (Endstation U1). **Anmeldung** bis Sonntag, 10. Juni unter Telefon 150 63 32. Ersatztermin bei Regen: Montag, 18. Juni. 

Dienstag, 12. Juni Wanderung von Großdingharting nach Deisenhofen, kurz, 10 km Uschi Ballweg

Auf der Hochebene gehen wir zuerst zum Wald, dann hinab ins Gleißental und auf der anderen Talseite nach Jettenhausen. Danach wandern wir nach Kreuzpullach mit seiner wunderschönen Kirche. Auf dem Weg nach Deisenhofen queren wir erneut das Gleißental. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Höllriegelskreuth, weiter mit MVV-Bus 271 bis Großdingharting. Bus-Zustieg ist auch um 10:09 Uhr in Grünwald möglich mit Fahrt um 9:24 Uhr oder 9:34 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Endstation Derbolfinger Platz).



Mittwoch, 13. Juni Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen Helga Lichnofsky

Die Gruppe steht allen Mitgliedern und Gästen offen, die langsame Gehweise und häufige Pausen bevorzugen (auch geeignet für Teilnehmer mit Gehstock) und an maximal 45 Minuten langen Spaziergängen, kurzen Ausflügen und kulturellen Angeboten interessiert sind. Jeder kann teilnehmen, der Interesse am Angebot dieser Gruppe hat und langsames Gehen und häufiges Stehenbleiben als Grundkonzept der Gruppe akzeptiert. Beim heutigen Treff kann man sich bei Kaffee und Kuchen zwanglos unterhalten und Wünsche für neue Aktionen äußern und besprechen. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, erreichbar mit U1, Bus, Tram).



Donnerstag, 14. Juni Weiher-Wanderung von Thanning nach Egling, mittel, 11km Günther Kort



Von Thanning wandern wir an den Thanninger Weihern entlang durch Wald. Über Feldkirchen und Moosham erreichen wir den Mooshamer Weiher. Von dort ist es nicht mehr weit nach Egling. **Treff** um 10:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:33 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen, hier weiter mit MVV-Bus 377 bis Thanning. Auf Wunsch besorgt der Wanderführer eine Gruppenkarte für den MVV-Außenraum (Höllriegelskreuth - Thanning).

Samstag, 16. Juni Wanderung von Huglfing nach Uffing, mittel, 14 km Günther Kort

Zuerst gehen wir über Oberhausen zum Flüsschen Ach. Dann wandern wir mit Blick auf Moore und von Bibern angenagte Bäume immer in der Nähe der mäandernden Ach und gönnen uns bei trockenem Wetter dazwischen eine längere Brotzeitpause. Über Heimgarten und Vogelmühle erreichen wir Uffing, dort können wir am Ende der Wanderung einkehren. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB bis Huglfing.



Samstag, 16. Juni Wanderung von Feldafing über Deixlfurter See nach Tutzing, kurz, 10 km Emma Rapp

Wir wandern vom Bahnhof kurz auf Ortsstraßen durch Feldafing, dann weiter durch Wald. Nachdem wir die Waldschmidtschlucht durchquert haben, gehen wir hinüber zu den Deixlfurter Seen (dort blühen mit etwas Glück die Seerosen). Von hier wandern wir noch hinüber zur aussichtsreichen Ilkahöhe (wer mag, kann auch vorher schon zum Tutzinger Bahnhof absteigen). **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Feldafing.

Sonntag, 17. Juni Sonntagsspaziergang zur Rosenblüte im Westpark Brigitte Patzelt

Zum Zeitpunkt der jährlichen Rosenblüte spazieren wir durch den weitläufigen Westpark. Die Landschaftsform des Parks ist dem nahen Voralpenland nachempfunden: die geschwungenen Wege führen zu kleinen Seen und auf Hügel. Zu dieser Jahreszeit steht der Rosengarten in voller Blüte und lockt seine Besucher mit betörendem Duft. **Treff** um 13:10 Uhr am Hbf, U5 Richtung Laimer Platz. **Fahrt** um 13:15 Uhr mit U5 bis Schwanthalerhöhe.



Dienstag, 19. Juni Rundwanderung von Poing zur Marienkapelle und Bergfeldsee, kurz, 8 km Sr. Elke

Auf meist sonnigen Kies- und Feldwegen wandern wir durch den Bergfeldpark und die Felder und Wiesen um Poing. Unterwegs kommen wir zur Marienkapelle bei Pliening und zum Bergfeldsee, bevor wir wieder durch den Bergfeldpark nach Poing zurückkehren, dort Einkehr möglich. Die letzten 2 km können mit dem Bus abgekürzt werden. **Individuelle Fahrt** um 9:51 Uhr vom Hbf mit S2 bis Poing. **Treff** um 10:19 Uhr in Poing. Sr. Elke wartet hier.



Mittwoch, 20. Juni Kontaktgruppe: Kulturspaziergang zur Wallfahrtskapelle Grünsink Helga Lichnofsky

Wir spazieren auf teils wurzeligen Waldwegen zur erstmals im Jahr 1060 erwähnten Wallfahrtskirche „in der grünen Senke“ und erfahren dort die interessante Gründungsgeschichte der Kirche. Am Ende des Spaziergangs Einkehr in Weßling möglich. **Treff** um 10:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 11:05 Uhr mit S8 bis Weßling.



Donnerstag, 21. Juni Wanderung: Andechs-Widdersberg-Hechendorf, kurz/mittel, 9+2 km Katharina Veth



Unterhalb vom Kloster wandern wir zuerst leicht ansteigend den Kreuzweg hinauf, dann über einige Moränenhügel wieder abwärts (auch wenige kurze steile Wegstücke). Auf Wiesen- und Waldpfaden kommen wir nach Widdersberg. Hier Heimfahrt mit MVV-Bus oder weiter durch Wald zum Schloss Seefeld, hier Einkehr und Heimfahrt ab Hechendorf. Bestimmt blühen unterwegs einige seltene Blumen. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB bis Tutzing, hier weiter mit MVV-Bus 958 bis Andechs.

Samstag, 23. Juni Wanderung von Hundham nach Bad Feilnbach, mittel, 12 km Günther Kort

Von Hundham wandern wir nördlich am Schwarzenberg vorbei mit schönen Ausblicken ins Alpenvorland (auch kurzer Abstecher mit zusätzlichen 100 HM zum Schwarzenberg möglich) zur Einkehr in der Tregler Alm (insgesamt 300 HM bergauf). Anschließend gehen wir - je nach Wetter - direkt bergab oder noch über das Café Millau) nach Bad Feilnbach (insgesamt 450 HM bergab). **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:24 Uhr mit BOB (Zugteil Bayrischzell) bis Miesbach, dort weiter mit Bus 9552 bis Hundham.



Samstag, 23. Juni Beuerberger Rundwanderung durch das Euracher Filz, mittel, 12 km Wolfgang Hänel

Beuerberg an der Loisach ist der Ausgangspunkt unserer Wanderung zum Euracher Filz, nach dessen Durchquerung gehen wir wieder zurück nach Beuerberg. Unterwegs können wir feststellen, wie sehr diese Filzlandschaft vom Menschen verändert wurde (durch unterschiedliche Maßnahmen wie Trockenlegung, Aufforstung, Landwirtschaft, alles durch eine Moor-Verwertungsgesellschaft). Zu bewältigen ist Insgesamt ein Höhenunterschied von 130 m, unterwegs ist keine Einkehr möglich. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit S7 bis Wolfratshausen. Wolfgang Hänel steigt um 10:17 Uhr an der Donnersberger Brücke zu. **Treff** um 10:55 Uhr in Wolfratshausen (Bahnsteig), weiter mit MVV-Bus 372 bis Beuerberg. MVV-Gesamttarifkarte genügt.



Sonntag, 24. Juni Langlaufgruppe: Spitzingsee und Taubenstein Helga Mayer/Horst Prager/Ursula Nowsky

Uns erwarten der malerische Spitzingsee, saftige Almwiesen, der Taubenstein und ein traumhaftes Bergpanorama. **Konditionsstarke Wanderer** fahren mit Helga Mayer und Horst Prager in den Gondeln der Taubensteinbahn hinauf zum Taubenstein (Bergfahrt 10 €), wandern dann am Panoramaweg, anfangs felsig und etwas steil, im weiteren Verlauf bequem zum Rotwandhaus, Nach einer Brotzeit geht es den Pfanngraben mit seinen vielen Gumpen hinunter (Gehzeit ca. 2 Stunden, 550 HM). Rückfahrt um 16:15 Uhr mit RVO-Bus zum Spitzingsee. Unermüdliche Wanderer können noch an der Valepp entlang und über die Valepper Almen zurück zum Spitzingsee gehen.



Wer es gemütlicher mag, spaziert mit Ursula Nowsky in 1½ Stunden am Spitzingsee entlang und über die Valepper Almen zum Blecksteinhaus zur Einkehr. Der Rückweg führt in ca. 1 Stunde am Albert-Link-Haus vorbei wieder zum Spitzingsee. **Anmeldung** bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35 (auch auf AB mit Angabe von Namen und Telefonnummer). **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB (Zugteil Bayrischzell) bis Fischhausen-Neuhaus, hier weiter mit RVO-Bus 9562 bis Taubensteinbahn/Spitzingsee.



Dienstag, 26. Juni Wanderung von Neubiberg über Unterhaching nach Perlach, kurz, 9 km Sr. Elke

Wir sehen uns den Umweltgarten in Neubiberg an, wandern eben durch den Landschaftspark nach Unterhaching, zum Hachinger Bach und durch Unterbiberg nach Perlach. Dort Einkehr und Heimfahrt. Unterwegs Abbruch möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Neubiberg. **Treff** um 10:10 Uhr in Neubiberg, Bahnsteig. Sr. Elke wartet hier.



Donnerstag, 28. Juni Rundwanderung von der Erlinger Höhe über Pähl, mittel, 11 km Wolfgang Hänel



Der Andechser Höhenweg, ein schöner Aussichtsweg, bringt uns von der Erlinger Höhe Richtung Pähl. Beim Golfplatz beginnt das interessanteste Wegstück: die Begehung der Pähler Schlucht (Nagelfluhschlucht des Burgleitenbachs) unterhalb vom Hochschloss Pähl, an deren Ende bei genügend Wasser ein fotogener Wasserfall herabrauscht (zusätzlich 1 km). Einkehrmöglichkeit im Golfclub. Der Rückweg nach Erling erfolgt größtenteils auf dem Hinweg. **Individuelle Fahrt** um 10:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Herrsching. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** um 11:15 Uhr in Herrsching, weiter mit MVV-Bus 951 hinauf zur Erlinger Höhe.

Samstag, 30. Juni Wanderung von Mittenwald zur Landesgrenze und Geisterklamm, mittel, 14 km Inge Miller

Ebene Wege und teils schmale Pfade bringen uns an der jungen Isar entlang am Fuß des Karwendels Richtung Landesgrenze und dann über den Riedboden zurück Richtung Mittenwald. Nach 8 km ebener Wanderung beginnt der Anstieg über den Gletscherschliff (hier Einkehrmöglichkeit) zur Brücke über die Leutaschklamm. Auf der gegenüberliegenden Seite warten die spannenden, aber mit hüfthohen Gittern gut gesicherten Stege der Geisterklamm hoch über dem wilden Bett der Leutasch (bis zur Rückkehr ins Tal sind insgesamt 220 HM zu bewältigen). Wer sich dieses Teilstück nicht zutraut, kann auch ohne Anstieg im Talboden nach Mittenwald gehen (3 km) und im Ort auf die Gruppe warten. Weglänge mit Geisterklamm insgesamt 14 km, ohne Anstieg nur 11 km. **Treff** spätestens um 7:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:13 Uhr mit RE bis Mittenwald.



Samstag, 30. Juni Wanderung von Starnberg über Leutstetten nach Gauting, kurz, 10 km Emma Rapp



Auf Ortsstraßen wandern wir kurz durch Starnberg, dann zuerst überwiegend durch Wald in das Leutstettener Moos und erreichen die aus der Römerzeit stammenden „Villa Rustica“. Anschließend setzen wir die Wanderung fort nach Leutstetten, von hier aus hinunter zur Würm und folgen dem munter plätschernden Flüsschen am anfangs schattigen Uferweg bis Gauting. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Starnberg.

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.

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-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. Angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

Sport- und Freizeitangebot Juni 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) Öztalerstraße 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, Atemung 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
	Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik 4) Atem- und Bewegungstraining 4)	17:45 – 19:00 19:00 – 20:00	Herrnschule, Turnhalle Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Monika Wurfbaum 1 67 94 75
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: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.