

**Informationen Ergebnisse der Vorstandswahlen bei der Jahreshauptversammlung 2019 vom 8. Mai 2019**

Nachdem der bisherige Vorstand die Mitglieder bereits vor etwa einem Jahr informierte, dass er für eine weitere Wahlperiode nicht zur Verfügung steht, wurden in der Hauptversammlung am 8. Mai 2019 Vorstandswahlen durchgeführt. Alle neuen vier Vorstandsmitglieder wurden von der Mitgliederversammlung einstimmig für vier Jahre gewählt, dies sind:

**Vorstand:**

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1. Vorsitzender: Günther Kort              | Schatzmeisterin: Walpurga Keck |
| 2. Vorsitzende: Elisabeth Rainer-Sielemann | Schriftführerin: Susanne Seyb  |



Die neuen Vorstandsmitglieder nahmen die Wahl an und bedankten sich bei den Mitgliedern für das entgegengebrachte Vertrauen. Ebenfalls einstimmig wurden von den Mitgliedern zwei Rechnungsprüfer und zwei Beiräte für vier Jahre gewählt:

**Rechnungsprüfer:** Erich Eder und Josef Frischhut (beide wie bisher)

**Beiräte:** Ursula Kaup (wie bisher) und Anett Greiner (neu)


Der bisherige Vorstand dankte den Mitgliedern für die Unterstützung während der letzten vier Jahre und wünscht dem neuen Team gute Zusammenarbeit und erfolgreiche Fortführung des Vereins. Ebenso bedankt sich der bisherige Vorstand für die während der Hauptversammlung eingegangenen Mitgliederspenden und hat diese an den Verein weitergegeben.

**Information Wir begrüßen zwei neue Wanderführerinnen als Verstärkung unseres Wanderführerteams**


Wir freuen uns, dass Margit Boxdörfer (zertifizierter Tourguide & Natur- und Landschaftsführer) und Susanne Seyb unser bewährtes Wanderteam verstärken, heißen sie herzlich willkommen und wünschen ihnen viel Freude an der neuen Aufgabe.

**Bis auf Weiteres entfallen die Radtouren und unser Nordic Walking im Luitpoldpark sowie an Würm und Durchblick**


**Samstag, 1. Juni Wanderung von Hechendorf über Rausch nach Herrsching, kurz, 9 km Inge Miller**

 Auf leicht ansteigendem Fußweg erreichen wir den Dorfkern von Hechendorf und verlassen den Ort auf ruhigen Seitenstraßen. Zuerst wandern wir über freies Feld und eben durch Wald nach Westen, dann am Waldrand nach Süden. Vor Rausch verlassen wir den Buchenwald, gehen aussichtsreich hinab zum Ammersee und am Uferweg bis nach Herrsching. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf.


**Samstag, 1. Juni Wanderung von Lenggries nach Bad Tölz, mittel, 11 km Margit Boxdörfer**

Auf ebenen bequemen Wegen gehen wir an Weihern und Bergbächen vorbei und wandern dabei auch durch die idyllischen Isar-Auen, immer begleitet vom Wildwasser der hier frei fließenden Isar. Im schönen Bad Tölz beenden wir die Wanderung. **Treff** um 12:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 13:04 Uhr mit BOB bis Lenggries. 

**Sonntag, 2. Juni Bus-Tagesausflug und Wanderung bei Eichstätt Helga Mayer/Ursula Nowsky**

 Anfangs gehen alle gemeinsam (für eine Teilstrecke ist auch Busfahrt möglich) leicht ansteigend über den Schneckenberg auf Wald- und Wiesenwegen mit Blick ins Altmühltal und an der Frauenberg-Kapelle vorbei zur Willibaldsburg. Nun entweder die gemütliche Variante mit Ursula Nowsky (Besuch des Bastionsgartens und Busfahrt zur Einkehr) oder Wanderung mit Helga Mayer (ca. 45 Minuten auf schmalen Serpentinwegen ins Tal und wieder ansteigend) zum Restaurant „Schönblick“. Nach der Einkehr entweder mit dem Bus nach Eichstätt oder Wanderung auf einem Höhenweg mit schönem Ausblicken in ca. 1½ Stunden nach Eichstätt. Dort Gelegenheit zum Besuch des Eichstätter Doms, zum Kaffeetrinken oder Ortsbummel. Mindestteilnehmer 35 Personen. Die angemeldeten Teilnehmer werden gebeten, ab Freitag, 31. Mai unter Telefon 8643935 anzufordern, ob die Fahrt stattfindet. **Kosten** für Mitglieder 25 €, Gäste 28 €. **Treff** um 7:45 Uhr am ZOB (Zentraler Omnibus-Bahnhof), in der Nähe der Haltestelle Hackerbrücke. **Abfahrt** um 8:00 Uhr, vorgesehene Rückfahrt gegen 17:00 Uhr, Fahrzeit 2–2½ Stunden.


**Dienstag, 4. Juni Wanderung von den Thanninger Weihern nach Egling, mittel, 11 km Günther Kort**

Nach den Weihern mit blühenden See- und Teichrosen durchqueren wir ein Waldstück mit Türkenbundlilien und roten Waldvögelein und erreichen über Feldkirchen, Moosham und das Spatenbräuflitz (mit Karlszepter) Egling. **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 Thanning. 


**Mittwoch, 5. Juni Ausflug zum Weßlinger See Kontaktgruppe**

Wir spazieren am anfangs teils wurzeligen Ostuferweg zum Alzheimergassl und folgen dem bequemen Promenadenweg zum Cafe am See, dort Einkehrmöglichkeit. **Treff** um 10:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:25 Uhr mit S8 bis Weßling.

**Donnerstag, 6. Juni Rundwanderung vom Wettersteinplatz zur Waldwirtschaft, kurz/mittel, 7+7 km Susanne Seyb**

 Zuerst gehen wir zum Isarhochufer, wandern südlich zur Großhesseloher Brücke, überqueren die Isar und erreichen bald die Waldwirtschaft, hier Einkehr. Die Heimfahrt ist nach 7 km möglich. Der Rückweg führt uns auf der westlichen Isarseite entlang. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Hbf mit U1 bis Wettersteinplatz (Ausgang zur Tram/Grünwalder Straße). **Treff** um 10:00 Uhr am Wettersteinplatz an der Oberfläche beim Kiosk. Susanne Seyb wartet hier.


**Samstag, 8. Juni Wanderung von Garmisch über St. Anton zur Tannenhütte, mittel, 11 km, 250 HM Inge Miller**

Wir wandern über St. Anton, den Josefibichl und Scheibenplatz auf Serpentin hinauf zur neuen Tannenhütte. Nach der Einkehr überqueren wir die Schlucht (Hängebrücke), gehen hinab zum Skistadion und an der Partnach entlang zurück zum Bahnhof. **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:13 Uhr mit RB bis Garmisch. 


**Samstag, 8. Juni**      **Wanderung von Schöngeising nach Grafrath, mittel, 12 km**      **Günther Kort**

Zuerst wandern wir hinüber zum Bauernhofmuseum Jexhof (keine Einkehr geplant), danach über Mauern und das Ampertal querend weiter bis nach Grafrath. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Schöngeising.


**Sonntag, 9. Juni**      **Sonntagsspaziergang Holzkirchener „Seitensprung ins Paradies“**      **Brigitte Patzelt**

 Wir wandern zum aussichtsreichen Kogl, einem kleinen Waldhügel (bei schönem Wetter mit Alpenblick) und 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, 11. Juni**      **Rundwanderung bei Poing zum Bergfeldsee, kurz, 8 km**      **Sr. Elke**

Auf meist sonnigen Kies- und Feldwegen wandern wir durch den Bergfeldpark und Felder und Wiesen um Poing, zur Marienkapelle bei Pliening, zum Bergfeldsee, durch den Bergfeldpark zur S-Bahn (Abkürzung um 2 km mit MVV-Bus ist möglich). **Individuelle Fahrt** um 9:51 Uhr vom Hbf mit S2 bis Poing. **Treff** um 10:19 Uhr in Poing. Sr. Elke wartet hier. 


**Mittwoch, 12. Juni**      **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, 13. Juni**      **Wanderung durch den Kreuzlinger Forst, kurz, 7 km**      **Susanne Seyb**

Wir wandern auf ebenen und bequemen Wegen durch den Kreuzlinger Forst. Anschließend gehen wir weiter zur Wallfahrtskirche Maria Eich, von hier erreichen wir in wenigen Minuten wieder den S-Bahnhof in Planegg. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Planegg. 


**Samstag, 15. Juni**      **Bergwanderung von Hausham zum Tegernsee, mittel, 13 km, 560 HM**      **Traudl Berg**

 Auf Ortsstraßen gehen wir durch Hausham, wandern dann in Serpentinaen mit angenehmer Steigung und schöner Sicht ins Alpenvorland bergauf, folgen dem Waldweg in leichtem Auf und Ab über den Auerberg zu den Gindelalmen und zur Neureuth, wo uns der Tegernsee zu Füßen liegt. Wir genießen die Einkehr und wandern dann bergab nach Tegernsee. **Treff** um 7:30 Uhr am Hbf, BOB Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:04 Uhr mit BOB bis Hausham.


**Samstag, 15. Juni**      **Wanderung von Feldafing über Deixlfurter See nach Tutzing, kurz, 10 km**      **Emma Rapp**

Von Feldafing wandern wir durch Wald und durch die Waldschmidtschlucht zum Deixlfurter See mit evtl. blühenden Seerosen. Anschließend gehen wir noch hinüber zum Aussichtshügel Ilkahöhe. Wer mag, kann auch bereits vorher direkt nach Tutzing hinuntergehen. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Feldafing. 


**Dienstag, 18. Juni**      **Wanderung von Grünwald nach Taufkirchen, kurz, 9 km**      **Sr. Elke**

 Zuerst wandern wir auf fast ebenen Wegen durch den Grünwalder Forst zur Nussbaumranch und weiter nach Taufkirchen. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:48 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Grünwald, Haltestelle Robert-Koch-Straße. **Treff** um 10:10 Uhr nach Tram-Ankunft. Sr. Elke wartet hier.


**Mittwoch, 19. Juni**      **Schnuppertermin zum gemeinsamen Kneippen im Taxispark**      **Augustine Leitner**

Wir kneippen 1x monatlich von 17:00 Uhr bis 17:30 Uhr, dieses Mal im Taxispark in Neuhausen. Regelmäßiges Kneippen stärkt das Immunsystem. Fachkundige Leitung durch Augustine Leitner, Gesundheitstrainerin der Sebastian-Kneipp-Akademie. **Treff** um 17:00 Uhr an der Kneipp-Anlage im Taxispark. **Ersatztermin** bei Schlechtwetter: Mittwoch, 26. Juni. 


**Donnerstag, 20. Juni**      **Wanderung von Seefeld nach Andechs, kurz/mittel, 9+5 km**      **Günther Kort**

 Auf hügeligen Wegen (insgesamt 250 HM) wandern wir von Schloss Seefeld durch verwunschenen Wald über Widdersberg und an einem kleinen Bach mit Kalktuffstein nach Andechs, unterwegs immer wieder mit schönem Blick auf Pilsensee und Ammersee. Kurz vor Andechs haben wir noch einen kurzen, steilen Abstieg und gleich danach einen steilen Anstieg zu bewältigen. Einkehr in Andechs und eigenständiger Abstieg durchs Kiental nach Herrsching oder MVV-Bus zur S-Bahn. Der Wanderführer geht ohne Einkehr durchs Kiental zur S-Bahn. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Hechendorf, dort umsteigen in MVV-Bus 924 bis Haltestelle Seefeld, Schloss.


**Samstag, 22. Juni**      **Wanderung zu den Gladiolen der Königsbrunner Heide, mittel, 12 km**      **Emma Rapp**

Wir wandern in ½ Stunde zur Königsbrunner Heide mit vielen seltenen Blumen, u. a. einem großen Gladiolenbestand, weiter zu den Lechauen und am Lech entlang zum Erholungsgebiet Weitmannsee. (Einkehr). Danach zur Kissinger Heide, die uns wieder mit seltenen Pflanzen überrascht. Rückfahrt vom Bahnhof Kissing. **Treff** um 8:15 Uhr am Hbf, Haupthalle beim Infostand. **Fahrt** um 8:35 Uhr mit RE bis Augsburg Hbf, dort umsteigen in Bus 740 nach Königsbrunn. 

**Samstag, 22. Juni**      **Wanderung von Unering nach Possenhofen, kurz, 7+3 km**      **Günther Kort**

 Leicht hügelige Wanderung über das Wildbucht, Perchting und Sonnau zum Maisinger See. Hier Einkehr- und Heimfahrtmöglichkeit mit MVV-Bus oder Fortsetzung der Wanderung zur S-Bahn in Possenhofen. **Treff** um 10:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Starnberg-Nord, dort umsteigen in MVV-Bus 950 bis Unering.

**Sonntag, 23. Juni**      **Sonntagsspaziergang: Ebersberger Runde über Haselbach**      **Brigitte Patzelt**

Wir wandern zum Ortsrand, dann auf Wiesenwegen hinunter in das Ebrachtal und leicht ansteigend hinauf nach Haselbach. Dort besuchen wir die Kirche St. Margret. Nachdem wir - bei klarer Sicht - den weiten Fernblick genossen haben, kehren wir über die Kumpfmühle und die Jesuitengasse wieder zurück zum Bahnhof. Wegstrecke 5 km. **Treff** um 12:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:09 Uhr mit S6 bis Grafing-Bahnhof, mit SEV-Bus bis Ebersberg. 

**Dienstag, 25. Juni Wanderung von Türkenfeld nach Inning, kurz, 10 km Emma Rapp**

Zuerst wandern wir leicht bergauf zum Gollenberg mit schöner Aussicht und wieder bergab, an einem Bachlauf entlang und durch Wald. Wir überqueren den Eisbach, gehen nach Eching und weiter zum Rand des NSG Ampermoos. Von hier zum Nordende des Ammersees nach Stegen und kurz bergauf nach Inning. Heimfahrt mit MVV-Bus ab Stegen bzw. Inning. **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Türkenfeld.



**Mittwoch, 26. Juni Unser Ausflug nach Benediktbeuern muss auf August verschoben werden Kontaktgruppe**

**Donnerstag, 27. Juni Wanderung von Hohenschäftlarn nach Grünwald, kurz, 9 km Uschi Ballweg**

Wir gehen zuerst eben hinüber zum Isarhochufer, wandern dann an der Birg vorbei langsam hinunter ins Isartal und am Georgenstein vorbei zum Brückenwirt. Hier überqueren wir die Isar und erreichen nach einem kurzen Anstieg die Tramhaltestelle in Grünwald. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn.



**Samstag, 29. Juni Wanderung von Sauerlach nach Aying, kurz, 10 km Emma Rapp**

Durch den schattigen Hochwald des weitläufigen Hofoldingner Forsts wandern wir auf ebenen Wegen und der alten Römerstraße nach Aying. **Treff** um 9:05 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 4. **Fahrt** um 9:14 Uhr mit S3 bis Sauerlach.



**Samstag, 29. Juni Bergtour von Tegernsee auf den Riederstein, mittel, 11 km, 500 HM Günther Kort**

Zuerst gehen wir kurz auf Ortsstraßen zur Kapelle Maria Schnee, dann wird es steil: Auf schattigen Wegen wandern wir hinauf zum Berggasthof Galaun. Nach einer kurzen Rast steigen wir über viele Stufen hoch zur Kapelle auf dem Felsporn des Riedersteins. Danach zurück zum Berggasthof und nach der Einkehr über das Pfliegeleck wieder hinab zum Bahnhof. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Tegernsee.



**Sonntag, 30. Juni Bus-Tagesausflug nach Walchsee in Tirol Helga Mayer/Ursula Nowsky**

Helga Mayer wandert mit einer Gruppe rund um den Miesberg (kleine Anstiege), Ursula Nowsky spaziert eben am Ramsbach entlang. Ziel beider Gruppen ist die „Schwemm“, Nordtirols größte Moorlandschaft. Die Vielfalt der Feuchtfelder macht das Gebiet zu einem Naturjuwel. Bei einer Moorführung lernen wir die verschiedenen Moortypen mit optimalen Lebensbedingungen für die unterschiedlichsten Tier- und Pflanzenarten kennen. Ein 16 m hoher Aussichtsturm bietet einen atemberaubenden Rundblick über diese faszinierende Urlandschaft. Nach der Einkehr wandern wir – je nach Kondition – ein Stück am Ufer des Walchsees entlang oder umrunden ihn ganz. **Anmeldung** bis Mittwoch, 26. Juni bei Ursula Nowsky, Telefon 8643935. **Kosten** für Mitglieder 17–22 €, für Gäste 20-25 € je nach Teilnehmerzahl. **Treff** um 8:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 8:52 Uhr mit Meridian bis Oberaudorf, weiter mit Sonderbus.



**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 Masing (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).



**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 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. Die angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

## Sport- und Freizeitangebot Juni 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.