



Information Wir begrüßen eine neue Wanderführerin als Verstärkung unseres Wanderführerteams

Wir freuen uns sehr, dass Traudl Berg ab sofort als natur- und sportbegeisterte Wanderführerin unser bewährtes Wanderteam verstärkt und heißen sie herzlich willkommen. Wir wünschen ihr viel Freude an ihrer neuen Aufgabe. 


Bitte anmelden Fastenwanderwoche in Bad Kötzing vom 27. April bis 4. Mai 2019 Emma Rapp

 Im Bayerischen Wald fasten wir wieder nach der Methode Buchinger, wandern täglich ca. 4-5 Stunden (mit Pausen), fühlen uns dabei wohl und bauen nebenbei noch einige Fettpolster ab. **Kosten** im Einzelzimmer ca. 400 €. Information und **Anmeldung** bis 10. April bei Emma Rapp unter Telefon 917621 oder E-Mail an emma.rapp@t-online.de.


Denken Sie bitte in den Wintermonaten unbedingt an Gleitschutz, damit Sie auch bei Schnee und Eis gut gerüstet sind

Schuhspikes/Ketten gehören in den Wintermonaten grundsätzlich in den Rucksack. Auch bei schneefreiem Treffpunkt in der Innenstadt überraschen uns bei den Wanderungen und Spaziergängen oft noch unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen.


Langlauf Termine der Langlauf-Tagesausflüge im März 2019 Anneliese Diery/Horst Prager

Die Skilangläufer hoffen auch im März noch auf ausreichend Schnee und gepflegte Loipen. **Geplante Termine:** Samstag, 2. März; Sonntag, 10. März; Samstag, 16. März; Sonntag, 24. März. Das Ziel wird je nach Schneelage kurzfristig ausgesucht, deshalb: **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. 


Samstag, 2. März Wanderung von Deisenhofen nach Unterhaching, kurz, 8 km Günther Kort

 Auf lauschigen Uferwegen und ruhigen Ortsstraßen wandern wir auf ebenen Wegen fernab des Autoverkehrs und in der Nähe des Hachinger Baches von Deisenhofen zuerst hinüber nach Furth, dann nach Taufkirchen und weiter nach Unterhaching. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Deisenhofen.


Samstag, 2. März Wanderung von Gelting über Münsing nach Wolfratshausen, mittel/lang, 12+6 km Emma Rapp

Zuerst gehen wir nach Achmühle, steigen ca. 100 HM hinauf nach Degerndorf und zur Kapelle (bei gutem Wetter mit schöner Alpensicht), dann weiter nach Münsing zur Einkehr, ca. 12 km, 3½ Stunden. Hier stündlich Heimfahrt mit Bus 961 nach Starnberg-Nord möglich oder weitere 6 km über Meilenberg nach Wolfratshausen. **Treff** um 8:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 8:33 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen. Hier weiter mit MVV-Bus 378 bis Gelting. 


Sonntag, 3. März Sonntags-Spaziergang an der Würm zum Schloss Fußberg Brigitte Patzelt

 Von Stockdorf wandern wir hinunter zur Würm und auf Uferwegen bis nach Grubmühl, an der Flutmulde vorbei nach Schloss Fußberg und hinauf zum Bahnhof in Gauting. Die Uferwege können feucht und rutschig sein, deshalb sind feste Wanderschuhe sinnvoll. **Treff** um 13:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 13:12 Uhr mit S6 bis Stockdorf.


Dienstag, 5. März Wanderung von Puchheim nach Lochhausen, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Wir gehen zuerst kurz durch den Ort, wandern durch die Pappelallee zum Gröbenbach, überqueren ihn, gehen am Modellflugplatz vorbei und durch die Aubinger Lohe nach Lochhausen. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Puchheim. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu. **Treff** und Wanderbeginn um 10:21 Uhr in Puchheim-Bahnhof. 


Mittwoch, 6. März Ausflug von Fürstenfeldbruck auf versteckten Wegen nach Fürstenfeld Kontaktgruppe

 Der MVV-Bus bringt uns zur Fürstenfeldbrucker Innenstadt. Durch ein verstecktes Gässchen spazieren wir zum Silbersteg, überqueren auf ihm die Amper und gehen zur Kneipp-Insel. Am Amperufer zur kleinen Brücke bei der Aumühle (Bullachmühle) und auf der anderen Amperseite dem romantischen Zisterzienserweg folgend hinüber zum großen Klosterkomplex von Fürstenfeld. Dort Einkehr möglich und Fahrt zum Bahnhof mit MVV-Bus oder zu Fuß. **Treff** um 10:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:21 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck, weiter mit MVV-Bus.


Donnerstag, 7. März Leichte Wanderung von Karlsfeld nach Pasing, kurz, 9 km Katharina Veth

Wir begleiten ab Karlsfeld die munter sprudelnde Würm auf unterschiedlichen Wegen und Pfaden bis Pasing. Vorher machen wir einen kurzen Abstecher zur Blütenburg mit der gotischen Schlosskapelle. Von der Blütenburg auch Fahrt mit MVV-Bus 56 nach Pasing möglich. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:50 Uhr mit S2 bis Karlsfeld. 


Samstag, 9. März 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-Gesamtтарифkarte genügt.

Samstag, 9. März Wanderung von Stockdorf zu den Hügelgräbern und nach Planegg, kurz, 8 km Inge Miller

Direkt neben dem Wanderweg gehen wir an mehreren meist übersehenen Hügelgräbern vorbei (kurzer Abstecher für interessierte Teilnehmer möglich), dann auf abwechslungsreichen Waldwegen zum Trimpfad und am Rand der Sanatoriumswiese nach Planegg. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Stockdorf. 

Dienstag, 12. März Wanderung von Deisenhofen über Kreuzpullach, kurz, 9 km Sr. Elke

 Überwiegend ebene und schattige Waldwege (nur ein kleiner Anstieg) nach Kreuzpullach (hier Abbruchmöglichkeit der Wanderung mit einem kostenpflichtigen Bus) und zurück nach Deisenhofen, dort Einkehr und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Deisenhofen. **Treff** in Deisenhofen um 10:10 Uhr. Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 13. März Treff der Kontaktgruppe im Seniorentreff Neuhausen Kontaktgruppe



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).

Mittwoch, 13. März Kostenfreier Gesundheitsvortrag SaniPep Gesundheitszentrum am PEP

Vortrag: Entsäuern, entgiften, vitalisieren: Bei Erschöpfung, Schlafproblemen, Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen etc. können abgelagerte Toxine verantwortlich sein, welche die Entgiftung der Zellen blockieren. Die Folge sind Übersäuerung, schleichende Entzündungen und ständiger Energiemangel. Durch Ausleitung toxischer Substanzen kann sich die Blutqualität verbessern und entzündliche Prozesse werden abgebaut. **Referent:** Andreas Groß, Heilpraktiker und Dozent. **Beginn** um 18:00 Uhr im SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG.



Anmeldung über die SaniPep Apotheke, Telefon 089-67009640 oder per E-Mail an anmeldung@sanipep.de

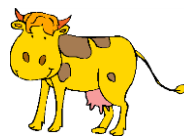
Donnerstag, 14. März Wanderung von Weßling über Grünsink nach Auing, kurz/mittel, 8+3 km Katharina Veth



Auf abwechslungsreichen Waldwegen wandern wir zuerst zur kleinen Wallfahrtskapelle Grünsink und erreichen nach ca. 7 km den Ort Auing, hier Einkehr möglich. Wer heimfahren möchte, geht von Auing noch 1 km zur S-Bahn in Steinebach. Nach der Einkehr Fortsetzung der Wanderung durchs aussichtsreiche Kibitzmoos zum Bahnhof Seefeld-Hechendorf. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Weßling.

Samstag, 16. März Wanderung von Tegernsee zur Naturkäserei in Oberhof, mittel, 10 km, 250 HM Traudl Berg

Wanderung mit mehreren An- und Abstiegen: Wir wandern zuerst zum Aussichtspunkt am „Großen Paraplu“, danach teils durch Wald am Tegernseer Höhenweg und hinunter zur Rottach. Nach Überquerung der Rottach wandern wir durch Ellmau zum Fuß des Wallbergs und an der Talstation der Wallbergbahn vorbei nach Oberhof zur Naturkäserei, wo wir auch einkehren. Anschließend bringt uns der Bus zurück zum Bahnhof Tegernsee. **Treff** um 8:30 Uhr am Hbf, BOB Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:03 Uhr mit BOB bis Tegernsee.



Samstag, 16. März Wanderung von Possenhofen nach Tutzing, mittel, 12 km Günther Kort



Zuerst wandern wir durch die Starzenbachschlucht zum Ortsrand von Feldafing, dann hinauf zum Höhenrücken, am Kalvarienberg vorbei kurz durch Feldafing und hinüber zum Pfaffenberg. Durch die Waldschmidtschlucht steigen wir dann hinunter nach Tutzing. **Treff** um 10:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Possenhofen.

Sonntag, 17. März Sonntags-Spaziergang auf historischem Weg im Münchner Norden Brigitte Patzelt

Entdeckungen im Münchner Norden: Von der Dülferstrasse spazieren wir ein Stück auf dem „alten Fürstenweg“, unterwegs bietet sich eine Sichtachse zum südlichen Turm der Frauenkirche, dann kommen wir am Flaucherkreuz vorbei zum ehemaligen Pestfriedhof. Über das Hasenberg erreichen wir anschließend unser Ziel und beenden den Spaziergang in einem Café im Harthof. **Individuelle Fahrt** vom Hbf um 13:08 Uhr mit U2 bis Dülferstrasse. **Treff** um 13:25 Uhr an der U-Bahn Dülferstrasse, Ausgang Panzerwiese, an der Oberfläche beim Aufzug. Brigitte Patzelt wartet hier.



Dienstag, 19. März Wanderung von Dröbling nach Andechs, kurz, 9 km Herbert Bachmeier



Wir wandern durch abwechslungsreiche Landschaft von Dröbling an Frieding vorbei nach Widdersberg und von hier weiter zum „Heiligen Berg“ nach Andechs. Hier können wir nach 9 km einkehren und mit dem MVV-Bus zum S-Bahnhof fahren oder zu Fuß durchs Kiental nach Herrsching hinunter gehen. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf, hier weiter mit MVV-Bus 928 bis Dröbling.

Mittwoch, 20. März Ausflug in den Nordteil des Olympiaparks (auf Wunsch auch Olympiaturm) Kontaktgruppe

Von der Haltestelle Olympiazentrum spazieren wir gemütlich durch den nördlichen Teil des Olympiaparks zum Zeltdach, Olympiastadion, am Olympiasee entlang und zum Olympiaturm. Bei schönem Wetter besteht auch die Möglichkeit, zum Abschluss noch auf den Olympiaturm zu fahren und die Aussicht zu genießen. **Individuelle Fahrt** um 10:46 Uhr vom Marienplatz mit U3 (Fahrtrichtung Moosach) bis zur Haltestelle Olympiazentrum. **Treff** um 10:58 Uhr am Bahnsteig der Haltestelle Olympiazentrum. Inge Miller wartet hier (Bahnsteigmittle).



Mittwoch, 20. März Kostenfreies Vortragsprogramm SaniPep Gesundheitszentrum am PEP

Hörminderung und aktuelle Möglichkeiten der Hörverbesserung mit HNO-Arzt Dr. med. Rother und Hör-Spezialisten von Hörgeräte Seifert. Durch gutes Hören finden wir uns im Alltag zurecht, es ermöglicht soziale Kontakte und Orientierung in der Umwelt, macht uns auf Gefahren und Ereignisse aufmerksam. **Vortragsthemen:** „Warum Oma ihr Hörgerät nicht tragen mag“, aktuelle Hörsystem-Technologien, Ablauf und Möglichkeiten der Hörsystem-Versorgung, Lärmprävention, Nährstoffe fürs Ohr.



Vorträge von 10:00 Uhr bis ca. 12:30 Uhr im SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG. **Anmeldung** über die SaniPep Apotheke, Telefon 089-67009640 oder auch per E-Mail an anmeldung@sanipep.de.

Donnerstag, 21. März Wanderung von Hohenbachern nach Kranzberg, mittel, 12 km Günther Kort

Wir wandern über einen Teil des Jakobsweges zum Weltwald, nach der botanischen Entdeckungsreise durch die Kontinente und einer Brotzeitpause weiter zum Bronzezeit Bayern Museum in Kranzberg (Eintritt 3 €). **Treff** um 10:15 Uhr am Hbf, Gleis 25. **Fahrt** um 10:24 Uhr mit RE bis Freising, weiter mit MVV-Bus 637 bis Hohenbachern.



Samstag, 23. März Rundwanderung von Aying nach Kleinhelfendorf, kurz/mittel, 7+8 km Inge Miller



Heute können wir leider nur eine Wanderung anbieten, sie ist geteilt und eignet sich auch für Wanderer mit geringerer Kondition: Auf Feld- und Waldwegen wandern wir über den „Hirschgarten“ und die „Graf-Aygo-Passhöhe“ nach Kleinhelfendorf zur Einkehr (7 km). Wer abrechnen will, geht noch zusätzliche 1½ km (ohne Wanderführer) zum Bahnhof Großhelfendorf. Der Rest der Gruppe wandert durch das Grasser Pferdland und den romantischen „Paradiesweiher“ zurück nach Aying. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Aying.

Dienstag, 26. März Rundwanderung von Baldham-Dorf über Ingelsdorf, kurz, 7 km Sr. Elke

Ebener Rundweg durch Wald und Feld nach Ingelsberg (hier Abbruch der Wanderung möglich) und wieder zurück nach Baldham. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:29 Uhr vom Hbf mit S6 bis Baldham. **Treff** um 9:54 Uhr am Bahnhof, Haltestelle Bus 465/466. Sr. Elke wartet hier. Weiter um 10:16 Uhr mit MVV-Bus.



Donnerstag, 28. März Wanderung von Deisenhofen nach Grünwald, kurz/mittel, 8 bzw. 11 km Inge Miller



Abwechslungsreich auf Waldpfaden und Forstwegen zum interessanten Waldlehrpfad beim Walderlebniszentrum Sauschütt. Hier nach 8 km stündlich Fahrt mit MVV-Bus zur Tram Grünwald möglich oder weitere 3 km Fußweg über die Eierwiese nach Grünwald. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Deisenhofen.

Samstag, 30. März Wanderung von Garching nach Unterföhring, kurz, 10 km Emma Rapp

Wir folgen zuerst einem Zulauf des Garchinger Mühlbachs und gehen dann zu den Isarauen und entlang der Isar bis Unterföhring. **Treff** um 9:15 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis U6. **Fahrt** um 9:24 Uhr mit U6 bis Garching-Forschungszentrum.

Samstag, 30. März Rundwanderung von Aßling über Thal und Niclasreuth, mittel, 12 km Günther Kort

Über Hügel und auf sonnigen Wegen wandern wir von Aßling über Setzermühle nach Thal zur ungewöhnlichen Kirche Hl. Georg und kehren über Niclasreuth nach Aßling zurück. Bei dieser Wanderung ist keine Einkehr geplant. **Treff** um 9:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit Meridian bis Aßling. MVV-Gesamttarifkarte genügt.



Sonntag, 31. März Sonntagsspaziergang zu Baumexoten im Englischen Garten Brigitte Patzelt



Fast jeder Münchner (egal, ob echter „Eingeborener“ oder „Zuagroasta“) glaubt den Englischen Garten zu kennen. Wir wollen allen zeigen, dass er durch mehr Sehenswertes glänzt als nur durch Nackerte: So finden wir hier z. B. die geschlitztblättrige Buche oder den Lederhülsenbaum. **Treff** um 13:30 Uhr am Odeonsplatz, Eingang zum Hofgarten.

Bergbahnguppe Die Bergbahnguppe beginnt im April wieder den „schwebenden Gipfelsturm“ Inge Miller

Sobald auf den Höhen der Schnee geschmolzen ist und die Temperatur erträglichen Aufenthalt im Freien erlaubt, „erfahren“ wir wieder bequem die Hausberge. Da wir nur fahren, wenn das Wetter entsprechende Aussicht und kurze Spaziergänge ermöglicht, können die Termine nur sehr kurzfristig festgelegt werden. Wer in der Liste der „Bergbahnguppe“ eingetragen ist, wird wieder per E-Mail informiert oder kann die Informationen telefonisch abrufen.



Montag, 1. April Eröffnung der Radsaison: Vom Englischen Garten zum Speichersee Horst Prager



Die Radsaison beginnt mit einer Frühlingsfahrt durch den Englischen Garten zum Aumeister und nach Oberföhring, am Speichersee entlang zum Birkenhof und über die Erlmühle nach Ismaning zur Einkehr. Danach radeln wir an der Isar zurück nach München. Gesamtstrecke 40 km. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €. Fahrradtagskarte MVV-Gesamtnetz 2,60 €. **Treff** um 10:00 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Alte Heide (U6). Horst Prager wartet hier. **Anmeldung** bis Sonntag, 31. März unter Telefon 1506332. Vorgesehener Ersatztermin bei Regen am Montag, 8. April.

Dienstag, 2. April Rundwanderung bei Gauting über die Buchendorfer Hochfläche, kurz, 8 km Inge Miller

Nach Durchquerung des Würmtals wandern wir auf der freien Hochfläche in Sichtweite von Buchendorf zum Fuchssteg, von dort an der Würm durch den Schlosspark Fußberg und zum Bahnhof. Einkehr je nach Platzverfügbarkeit im Schlosspark oder in Gauting möglich. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Gauting.



Mittwoch, 3. April Führung durch Schloss Nymphenburg, Anmeldung bis spätestens 28. März Inge Miller



Unsere Privatführung durchs Schloss beginnt um 11:00 Uhr. Der Schwerpunkt liegt auf der Schönheitengalerie von Ludwig I. (mit 38 Portraits), wir sehen auch den „Steinernen Saal“, königliche Räume und das Geburtszimmer unseres Märchenkönigs. Kosten für Führung/Eintritt je nach Teilnehmerzahl 10-12 € zzgl. Wandergebühr. **Anmeldung erforderlich** bis spätestens 28. März (bei zu geringer Teilnehmerzahl Absage der Führung). Aufgrund von Tram-SEV erfolgt die Bekanntgabe von Treff und Abfahrtszeit bei der Anmeldung unter Telefon 1413388.

Donnerstag, 4. April Wanderung durchs NSG Schwarzhölzl nach Karlsfeld, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Vom Karlsfelder See wandern wir durchs NSG Schwarzhölzl, über freies Feld zum Schleißheimer Schlosskanal und an ihm zurück nach Karlsfeld. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:30 Uhr mit S2 bis Karlsfeld, weiter mit MVV-Bus.

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

- * Herbert Bachmeier 23920337 * Traudl Berg 0175 1129862 * 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-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 März 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	Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1506332
		16:30 – 17:30	An Würm und Durchblick Treff: Pasinger Fabrik S-Bahnhof Pasing, Nordausgang	
	Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2) 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) 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	
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 6374331
	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) 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) 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
Donners- tag	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 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: 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.