

**Bitte anmelden**      **Etappenwanderung „Rund um den Starnberger See“, Start am Montag, 21. Mai**      **Inge Miller**

In den Pfingstferien schaffen wir die restliche Verbindung vom Ammersee (den wir in den Osterferien umrundeten) zum Starnberger See und wandern dann rund um den Starnberger See. Wir wandern sowohl direkt am Seeufer als auch auf den seitlichen Moränenrücken. Man kann die Gesamtstrecke mitwandern oder auch nur einzelne Etappen. **Wandertage** sind Montag, 21. Mai; Mittwoch, 23. Mai; Freitag, 25. Mai; Montag, 28. Mai; Mittwoch, 30. Mai und Freitag, 1. Juni. Die Etappenwanderung setzt eine Mindestteilnehmerzahl voraus, Interessenten sollen sich deshalb bitte **ab sofort** bei Inge Miller unter Telefon 141 33 88 melden, dort erhalten Sie weitere Details. Informationen zu den geplanten Etappen ab Mitte Mai (Einkehrproblematik). **Kosten pro Etappe** für Mitglieder 5 €, Gäste 7 €.



**Dienstag, 1. Mai**      **Maifeiertag: Rundwanderung zum Egglburger See, kurz, 10 km**      **Sr. Elke**



Auf teils hügeligen Wegen wandern wir auf Ortsstraßen zuerst durch Ebersberg und hinüber zur Ebersberger Weiherkette, anschließend an den Weihern entlang bis zum Egglburger See und wieder zurück nach Ebersberg. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. Die heutige Wanderung kann unterwegs nicht abgebrochen werden. **Individuelle Fahrt** um 9:09 Uhr vom Hbf mit S6 bis Ebersberg. **Treff** um 9:56 Uhr in Ebersberg. Sr. Elke wartet hier.

**Dienstag, 1. Mai**      **Maifeiertag: Wanderung zum traditionellen Maibaum-Aufstellen mit Muskelkraft**      **Inge Miller**

Wir wandern 4 km bis Benediktbeuern, dort stellen starke Burschen mit reiner Muskelkraft den Maibaum auf. Mittagessen: Gegrilltes im Freien oder Gasthaus-Einkehr, dann Kurzbesuch der Klosteranlage. Beim Anmelden angeben, wer danach heimfahren will. Wir erkunden die Lehrpfade: Barfußpfad, evolutionspädagogischen Erlebnisparcours, Moorbiotop, Klangpfad, Gehölzpfad. Option für trittsichere Wanderer: Abstecher zum spannenden Moorpfad mit Knüppelweg, Balancieren auf Bäumen, Floßfahrt mit Handseilzug über Moorteich. **Anmeldung** spätestens Montag, 30. April unter Telefon 141 33 88. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:00 Uhr mit RB bis Bichl.



**Donnerstag, 3. Mai**      **Wanderung von Tulling über Straußdorf nach Aßling, mittel/lang 11+5 km**      **Helga Mayer**



Über Klaussschuster nach Sensau, auf Naturwegen durch Bauernland (über Pollmoos, Traxl, Aepfelkam, Geisfeld, Dichau) nach Straußdorf zur Einkehr in der Tafernwirtschaft. Hier Heimfahrt möglich oder weiter durchs Moor mit schönem Bergblick nach Aßling, hier Heimfahrt. MVV-Gesamtтарифkarte genügt. **Treff** um 9:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 9:52 Uhr vom Ostbahnhof mit Meridian bis Grafing-Bahnhof, hier umsteigen in RB bis Tulling.

**Samstag, 5. Mai**      **Wanderung im Chiemgau zur Ratzinger Höhe, kurz/mittel, 10+4 km**      **Katharina Veth**

Abwechslungsreich auf hügeligen Wegen: Zuerst etwa 200 HM (zeitweise kurz steil ansteigend) hinauf zur Ratzinger Höhe, der höchsten Erhebung am Chiemsee, dann aussichtsreich leicht absteigend durchs „Prien-Urtal“ (vor der letzten Eiszeit floss die Prien durch dieses Tal) nach Rimsting zur Einkehr. Anschließend über Wiesen und Waldwege zum Bahnhof Prien. Bei passenden Fahrkarten (mit Anmeldung am Morgen) ist auch die Heimfahrt mit Bus ab Rimsting möglich. **Treff** um 8:30 Uhr am Hbf, Gleis 11. **Fahrt** um 8:56 Uhr mit RB bis Bad Endorf.



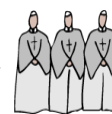
**Samstag, 5. Mai**      **Wanderung von Gauting über Leutstetten nach Starnberg, kurz/mittel, 10+5 km**      **Günther Kort**



Gauting verlassen wir über die alte Römerstraße, wandern an der Keltenschanze vorbei, kurz am Waldrand entlang und durch Wald nach Leutstetten zur Einkehr. Hier Heimfahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn möglich. Über Petersbrunn und Gut Rieden nach Starnberg Nord. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Starnberg.

**Samstag, 5. Mai**      **Besuch der Klosteranlage des Giesinger Templer-Ordens**      **Helga Lichnofsky**

Viele haben schon von „den Templern“ gehört, dabei vermischen sich oft Halbwissen und Mythen. Auch in München lebt abgeschieden eine kleine Ordensgemeinschaft. Teilnahme an dieser Führung nur für bereits angemeldete Teilnehmer. **Individuelle Anfahrt** um 14:12 Uhr mit Bus 52 ab Haltestelle Viktualienmarkt (Richtung Tierpark/ Alemannenstr.) oder mit U2 bis Kolumbusplatz, weiter mit Bus 52 bis Haltestelle Lebschéestraße. **Treff** um 14:45 Uhr an der Haltestelle Lebschéestraße. Helga Lichnofsky wartet hier. Teilnahme inkl. Führung für Mitglieder 4 €, Gäste 7 €.



**Montag, 7. Mai**      **Radtour im Isartal nach Wolfratshausen und über Kloster Schäftlarn zurück**      **Horst Prager**



Wir fahren im schönen Isartal flussaufwärts durch die Pupplinger Au und genießen dort die verdiente Einkehr, bevor wir auf der anderen Isarseite über Schäftlarn nach Thalkirchen zurückradeln. Gesamtstrecke 54 km. Abbruch und Heimfahrt in Wolfratshausen mit S7 nach München möglich. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €. MVV-Fahrradtageskarte Gesamtnetz 3,00 €. **Treff** um 10 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Thalkirchen (U3), Ausgang Tierpark. **Anmeldung** bis Sonntag, 6. Mai unter Telefon 150 63 32. Ersatztermin bei Regen: Montag, 14. Mai.

**Dienstag, 8. Mai**      **Wanderung von Oberschleißheim zum Karlsfelder See, mittel, 11 km**      **Emma Rapp**

Vom Bahnhof Oberschleißheim gehen wir zuerst zur Regattastrecke und umrunden sie auf der Nordseite. Danach wandern wir zum Schwarzhölzl, durchqueren es und gehen weiter zum Karlsfelder See. Von hier fahren wir mit dem MVV-Bus zur S-Bahn. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S1 bis Oberschleißheim.



**Mittwoch, 9. Mai**      **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, 10. Mai Himmelfahrt-Wanderung: Landsberg-Teufelsküche-Kaufering, kurz/mittel, 8+7 km Inge Miller**



Teils auf Stufen hinauf zum Jungfernsprungturm, leicht hügelig zur türkisfarbenen Teufelsküche, am Lechufer zum Wildpark und zurück nach Landsberg, nach 8 km Einkehr. Wer hier heimfahren will, muss dies sofort beim Treff am Hbf angeben. Evtl. kurzer Rundgang durch die Altstadt, dann zum Mutterturm und am Lechuferweg nach Kaufering. **Treff** bis spätestens 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:19 Uhr mit Alex bis Kaufering, dort umsteigen. Fahrt mit Gruppenfahrkarten ab/bis Geltendorf (Ende MVV-Gesamttarifgebiet), nach Verfügbarkeit 5 €.

**Samstag, 12. Mai Wanderung zu den Buckelwiesen bei Mittenwald, lang, 17 km Emma Rapp**

Zuerst wandern wir zu den Buckelwiesen mit ihren leuchtend blauen Enzianen und den Mehlprimeln, weiter zum Gasthaus Barmsee (hier Einkehrmöglichkeit), anschließend um den Barmsee herum und nach Klais. Ohne See-Umrandung nur 12 km. **Treff** um 7:10 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:32 mit DB bis Mittenwald.



**Samstag, 12. Mai Wanderung von Aying nach Kleinhelfendorf und zurück, mittel, 11 km Wolfgang Hänel**



Durch die abwechslungsreiche Hügellandschaft wandern wir hinüber nach Kleinhelfendorf, wo eine der schönsten Barockkirchen Bayerns steht. Anschließend kehren wir wieder zurück nach Aying, hier Einkehr und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 10:04 Uhr vom Hbf mit U5 bis Neuperlach-Süd, dort weiter um 10:28 Uhr mit S7 bis Aying.

**Sonntag, 13. Mai Muttertags-Wanderung am Kochelsee mit Schifffahrt, Anmeldung bis 5. Mai Inge Miller**

**Achtung:** S-Bahn-Ausfall/Änderungen auf der Stammstrecke und SEV durch Busse, bitte U-Bahnen zum Hbf benutzen. Heute beschenken wir uns mit einem besonderen Ausflug: In 45 Minuten spazieren wir zum Kochelsee, fahren in 20 Minuten mit dem Schiff zum Hotel Grauer Bär und genießen das Mittagessen mit See- und Bergblick. Dann wandern wir leicht ansteigend zum Tiroler Kreuz, am Franz-Marc-Museum vorbei zurück zum See und Bahnhof. Für konditionsstarke Wanderer gibt es auf Wunsch eine Zusatzrunde auf interessanten Bergwegen über Lainbachfall und Kohlleit. **Anmeldung und Essenswahl** bis spätestens Samstag, 5. Mai abends unter Telefon 141 33 88. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:00 Uhr mit RB bis Kochel.



**Dienstag, 15. Mai Rundwanderung von der Kreuzstraße zum Mangfallknie, kurz, 8 km Wolfgang Hänel**



Zwei längere Ab- und Anstiege mit einem Unterschied von je 100 HM erwarten uns am Weg zum Mangfallknie. Diese Höhenunterschiede resultieren aus dem für das Alpenvorland beachtlichen Relief dieses Landschaftsteils. Unterwegs erfahren wir seine interessante Entstehungsgeschichte: eine „Flussanzapfung“. Einkehrmöglichkeit am Ende der Wanderung. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Kreuzstraße.

**Donnerstag, 17. Mai Wanderung von Ismaning und Freimann, kurz/mittel, 9 oder 13 km Katharina Veth**

Wir wandern zum Isar-Auenwald, teils auf schmalen ebenen Wegen am Garchingener Mühlbach zur Auensiedlung, hinüber zum Fröttmaninger Berg und besuchen Münchens älteste Kirche. Hier nach 7 km Abbruch möglich mit weiteren 2 km Fußweg zur U6 in Fröttmaning oder MVV-Bus unterhalb des Schuttbergs zur Studentenstadt. 60 HM Anstieg zum Windrad, weite Aussicht und Blick zur Allianz-Arena. Danach auf ebenen Waldpfaden am Garchingener Bach entlang nach Freimann. Hier Einkehr und Heimfahrt. **Änderung bei Regenwetter:** Wir steigen schon in Unterföhring aus, die Wanderstrecke ist dann nur 10 km. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:15 Uhr mit S8 bis Ismaning.



**Samstag, 19. Mai Wanderung rund um den Großen Alpsee bei Immenstadt, mittel, 16 km Emma Rapp**



Von Bühl wandern wir zuerst über Rieder bergauf nach Gschwend und nach 3 km bergab über Hintersee nach Ratholz, hier auch Einkehrmöglichkeit. Wir wechseln auf die andere Seite des Großen Alpsees und wandern am schönen Uferweg entlang über Triebblings nach Hub, anschließend am Kleinen Alpsee vorbei zurück nach Immenstadt zum Bahnhof. Rückkehr nach München voraussichtlich um 20:20 Uhr. **Treff** um 8:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:53 Uhr mit RE bis Kempten, umsteigen nach Immenstadt, mit Bus bis Bühl.

**Samstag, 19. Mai Wanderung von Großhelfendorf über Grub nach Kreuzstraße, kurz, 9 km Wolfgang Hänel**

Bis zur Mangfall verläuft unsere Route zunächst südwärts. Unterhalb von Grub überqueren wir die Mangfall und gehen dann je nach Wetter entweder im Tal oder über Kleinhöhenkirchen zur nächsten Mangfallbrücke und talab zum Teufelsgraben. Diesem folgen wir bis zum Bahnhof Kreuzstraße. Einkehrmöglichkeit am Ende der Wanderung (Abstecher zum Bartewirt). **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Großhelfendorf.



**Sonntag, 20. Mai Sonntagsspaziergang durch die Borstei und zum Westfriedhof Brigitte Patzelt**

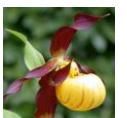


Rundgang durch die denkmalgeschützte Borstei, das „Dorf in der Stadt“, eines der außergewöhnlichsten und schönsten Wohnquartiere Münchens, unterwegs gibt es Informationen zur Geschichte der interessanten Anlage. Am nahen Westfriedhof besuchen wir Gräber bekannter Persönlichkeiten. **Individuelle Fahrt** um 13:17 Uhr vom Hbf-Nord mit Tram 20 bis Haltestelle „Borstei“. **Treff** um 13:30 Uhr am Eingang der Borstei, gegenüber der Haltestelle. Brigitte Patzelt wartet hier. Die Haltestelle ist auch erreichbar mit Tram 20 ab Westfriedhof (U1) oder Tram 20 ab Moosach (S1).

**Montag, 21. Mai Beginn der Etappenwanderung rund um den Starnberger See, Details Seite 1 Inge Miller**

**Dienstag, 22. Mai Wanderung zur Frauenschuhblüte in die Ascholdingen Au, mittel, 12 km Emma Rapp**

Anfangs auf Ortsstraßen zur Isar und über die Brücke, queren auf Steinen ein Bächlein und wandern auf schmalen Pfad isaraufwärts. Später entfernen wir uns vom Fluss und betreten eine Wiese mit lockerem Baumbestand. Hier finden wir schöne Frauenschuhbestände. Nach der Runde durch das NSG kehren wir zurück zum Bahnhof. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Höllriegelskreuth, hier SEV bis Wolfratshausen.



**Mittwoch, 23. Mai Die Kontaktgruppe besucht den Freisinger Dom Helga Lichnofsky**

Weithin sichtbar erhebt sich als Wahrzeichen der Freisinger Domberg 30 m über seine Umgebung, gekrönt vom Dom St. Maria und St. Korbinian, erbaut in den Jahren 865-875. Nach langer Restaurierung strahlt er nun wieder in voller Schönheit. Der Aufzug oder Bus bringt uns hinauf zum Domberg, wo wir den Dom besuchen. **Treff** um 10:10 Uhr am Hbf in der Haupthalle unter der Anzeigetafel. **Fahrt** um 10:24 Uhr mit RE bis Freising. Außenraumkarte genügt.



**Donnerstag, 24. Mai Rundwanderung auf dem Erlinger Höhenweg, kurz, 9 km** **Herbert Bachmeier**

Zuerst folgen wir dem aussichtsreichen Höhenweg nach Süden, teils mit Blick über den Ammersee, dann wenden wir und gehen durch Wald zurück nach Erling. Unterwegs bewundern wir die reichhaltige Flora. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Herrsching, weiter mit MVV-Bus 951 bis Haltestelle Erlinger Höhe.



**Samstag, 26. Mai Wanderung von Lochhausen nach Harthaus, mittel, 11 km** **Wolfgang Hänel**



Wir wandern auf der Münchner Schotterebene und überschreiten dabei die 25 m höher gelegene, aus Molasse bestehende Aubinger Lohe. Danach erreichen wir das Gebiet der Moosschwaige mit zahlreichen Feuchtbiotopen aus ehemaligen Ton- und Mergelabbaugruben. Über Gut Freiham kommen wir zum Bahnhof Harthaus. Keine Einkehr am Weg. **Individuelle Fahrt** um 10:18 Uhr vom Hbf mit S3 bis Lochhausen. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu.

**Samstag, 26. Mai Wanderung von Gmund über Agatharied nach Hausham, mittel, 12 km** **Günther Kort**

Wir verlassen den Tegernsee in östlicher Richtung und wandern auf hügeligen Wegen über Schwärzenbach und Vordereck nach Agatharied, hier nach 9 km Einkehr. Danach folgen wir der Schlierach flussabwärts bis Miesbach. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Gmund (Zugteil Tegernsee).



**Dienstag, 29. Mai 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 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:13 Uhr mit S7 bis Höllriegelskreuth, ab hier SEV bis Wolfratshausen, dort umsteigen in MVV-Bus bis Thanning. Falls der Anschluss nicht mehr erreicht werden sollte: **Ersatzwanderung**.

**Donnerstag, 31. Mai Fronleichnams-Wanderung zur Seeprozeession in Seehausen, mittel, 9-11 km** **Inge Miller**

Bei schönem Wetter besuchen wir zuerst die weithin bekannte See-Prozeession in Seehausen am Staffelsee und wandern dann in etwa 2 Stunden durch hügeliges Gelände entweder über Hochried oder die Ramsachleiten zur Kottmüller-Allee und am Münter-Haus vorbei nach Murnau. Kleine Brotzeit und Getränke für unterwegs mitnehmen, Einkehrmöglichkeit in Murnau voraussichtlich erst gegen 13 Uhr. Nach der Einkehr (bzw. nach Absprache auch vorher) kann man heimfahren oder weiter wandern. **Anmeldung** bis Mittwoch, 30. Mai unter Telefon 141 33 88. **Treff** um 7:00 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:13 Uhr mit RB bis Murnau.



**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 10:20 Uhr vom Hbf mit RE bis Geltendorf. Wolfgang Hänel steigt um 10:27 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. Genauer Ausgangsort und 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**



Auf unserem 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.

**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 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 Mai 2018

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	<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>Zentrum für heilenden Klang</b> (Wolfgang Friedrich) Ötztalerstraße 1b, Raum im 1. Stock Haltestelle Harras (U- und S-Bahn) Ausgang Albert-Roßhaupter-Straße	Laura Bernhard 6 37 43 31
	<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 7 60 75 48
	<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 87 13 98 39
Dienstag	<b>Nordic-Walking 4)</b>	09:30 – 10:30	<b>Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz</b> (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1 50 63 32
		17:00 – 18:00	<b>An Würm und Durchblick</b> Treff: Pasinger Fabrik S-Bahnhof Pasing, Nordausgang	
	<b>Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2)</b>	11:00 – 12:30	<b>Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1</b> (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	<b>Yoga – Körperorientierte Übungen, Atemung und Entspannung 1)</b>	18:00 – 19:00	<b>Gisela-Gymnasium - Raum 113</b> Arcisstraße (am Elisabethplatz, Schwabing)	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
<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 3 08 31 02	
Mittwoch	<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 6 37 43 31
	<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 6 37 43 31
	<b>Yoga-Vormittagskurse 1)</b>	09:15 – 10:15 10:30 – 11:30	<b>Alten- und Service-Zentrum Moosach</b> Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	<b>Yoga-Abendkurs 1)</b>	17:30 – 18:30	<b>Alten- und Service-Zentrum Moosach</b> Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	<b>Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik 4) Atem- und Bewegungstraining 4)</b>	17:45 – 19:00 19:00 – 20:00	<b>Herrnschule, Turnhalle</b> Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Monika Wurfbaum 1 67 94 75
Donnerstag	<b>Ausgleichsgymnastik 4)</b>	15:45 – 16:45	<b>Grundschule am Schererplatz 3, Turnhalle 1</b> (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](http://www.kneippverein-muenchen.de) \* E-Mail: [info@kneippverein-muenchen.de](mailto:info@kneippverein-muenchen.de) \*

\* Telefon: 089-28 37 80 \* Telefax: 089-28 67 48 72 \*

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mittwochs von 10–16 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.