

Freitag, 30. November Außerordentliche Mitgliederversammlung am 30. November 2018 im Hansa-Haus

Wir laden alle Mitglieder des Kneipp-Verein München e.V. herzlich ein zur Teilnahme an unserer außerordentlichen Mitgliederversammlung im November 2018:

Ort: Hansa-Haus, Brienner Straße 39, Rgb.
Beginn: 17:00 Uhr
Einlass: nicht vor 16:30 Uhr



Tagesordnung

- | | |
|--|---|
| 1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorstand | 5. Annahme der vorgeschlagenen Tagesordnung |
| 2. Wahl des Versammlungsleiters | 6. Aktuelle Situation im Verein |
| 3. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit der Versammlung | 7. Verschiedenes |
| | 8. Schlusswort des 1. Vorsitzenden |

Ihre Anträge zur Tagesordnung richten Sie bitte schriftlich bis spätestens eingehend am **Mittwoch, 21. November 2018** an die Geschäftsstelle: Kneipp-Verein München e.V., Prinz-Ludwig-Str. 6, 80333 München.

Information Neue Kursleiterin für „Fitness für jedes Alter“



Unsere neue Kursleiterin, Frau Gabriele Altherr, führt den wöchentlichen Mittwochskurs „**Fitness für jedes Alter**“ - Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination von 17:45 Uhr – 19:15 Uhr in der Turnhalle der Herrnschule, Herrnstraße 21 (Nähe Isartor). Im Kurs sind noch Plätze frei, wir freuen uns über neue Teilnehmer.

November 2017 Gesundheitsthemen der SaniPep Apotheke im PEP

Mittwoch, 21. November Beginn: 18:00 Uhr Gesundheitsvortrag: Schüßler-Salze für das Immunsystem
Schüßler-Salze können Ihnen helfen, gesund zu werden und zu bleiben. Sie erhalten wichtige, einfach nachvollziehbare Tipps zu Einsatzgebieten, Anwendung und sinnvollen Kombinationen.

Referent: Hans Wilhelm, Heilpraktiker, Apotheker
Veranstaltungsort: SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München
Anmeldung: über die SaniPep Apotheke Telefon 089-670 096 40 oder E-Mail an anmeldung@sanipep.de


Mittwoch, 21. November 9:00 Uhr - 18:00 Uhr Messaktion zum „Welt-Diabetes-Tag“
Wir prüfen Ihre Werte im Rahmen des SaniPep-Gesundheitschecks: Blutzuckerwert, Gesamtcholesterin, Blutdruck, Puls, Körpergewicht, BMI (Body Mass Index) gegen eine Schutzgebühr von 4 €.

Veranstaltungsort: SaniPep Apotheke im Einkaufs-Center Neuperlach
Telefon 67 00 96 40 oder Internetseite www.sanipep.de



Donnerstag, 1. November Wanderung von Harthaus zur Aubinger Lohe, kurz, 7 bzw. 9 km

Inge Miller

 Nebenstraßen bringen uns zum Ortsrand, abwechslungsreiche Wege durch Moorgebiet zu den Fischweihern der Mooschwaige. An Entwässerungsgräben vorbei wandern wir in die Aubinger Lohe, durchqueren das Gelände der ehemaligen Ziegelei und können hier nach 7 km mit MVV-Bus zur S-Bahn bzw. nach Pasing fahren oder noch 2 km zur S-Bahn Lochhausen wandern. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Harthaus.

Samstag, 3. November Wanderung von Starnberg durchs Manthal nach Aufkirchen, kurz, 9 km


Inge Miller

Wir wandern am Nordufer des Starnberger Sees über die Nepomukbrücke nach Percha und Harkirchen. Dann gehen wir durchs Manthal zur St. Anna-Kapelle und über die Lindenallee nach Aufkirchen, hier Einkehr und Heimfahrt mit dem MVV-Bus zur S-Bahn. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Starnberg.



Samstag, 3. November Wanderung von Geltendorf nach Türkenfeld, kurz/mittel, 10+4 km

Katharina Veth

 Auf zum Teil aussichtsreichen Feld- und Waldwegen wandern wir zunächst Richtung Eresing zum idyllisch gelegenen Ulrichsbrunnen, dann weiter über ebene Wege nach St. Ottilien. Hier Einkehr und Heimfahrt ab Bahnhof Geltendorf möglich. Oder Fortsetzung der Wanderung auf leichten Anhöhen weiter zum Bahnhof nach Türkenfeld. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit RE bis Geltendorf.

Sonntag, 4. November Leicht hügeliger Sonntagsspaziergang bei Aying


Brigitte Patzelt

Wir wandern auf Ortsstraßen durch Aying, dann kurz ansteigend auf die Anhöhe und zum Waldrand, auf Feld- und Waldwegen in leichtem Auf und Ab zum Marterl der verunglückten „Jungfrau Pichler“ und zur Lourdesgrotte, am Biotop vorbei zurück in den Ort. **Treff** um 12:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:47 Uhr mit S7 bis Aying.



Dienstag, 6. November Rundwanderung von Baldham-Dorf über Ingelsberg, kurz, 8 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.

Mittwoch, 7. November Isar-Spaziergang von Thalkirchen nach Hinterbrühl Kontaktgruppe



Wir starten am U-Bahnhof Thalkirchen und unternehmen einen 45minütigen Spaziergang an der Isar entlang. Zuerst überqueren wir die Isar und gehen hinüber zur Marienklause (sie wurde 1815 nach einem Gelübde zweier Flößer errichtet, die in den Fluten der Isar in Todesgefahr kamen). Dann über den Marienklausensteg und weiter zum Hinterbrühler See, hier Einkehrmöglichkeit oder Heimfahrt mit MVV-Bus. **Individuelle Fahrt** vom Marienplatz um 10:44 Uhr mit U3 bis Thalkirchen. **Treff** um 10:55 Uhr am U-Bahnhof Thalkirchen, Ausgang Tierpark.

Donnerstag, 8. November 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, 10. November Rundwanderung durch den Kreuzlinger Forst, kurz, 7 km, hügelig Günther Kort

Ausgehend von Planegg wandern wir auf ebenen und bequemen Wegen durch den bunt gefärbten Herbstwald des Kreuzlinger Forsts, bevor wir über die Wallfahrtskirche Maria Eich wieder zum S-Bahnhof in Planegg zurückkehren. Hier mögliche Einkehr und Heimfahrt. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Planegg.



Samstag, 10. November Wanderung von Geretsried nach Wolfratshausen, kurz/mittel, 7+8 km Emma Rapp

Wir gehen zur Tattenkofener Brücke und überqueren die Isar. In Tattenkofen wandern wir zum Moosbach und folgen ihm durch offene Landschaft nach Ascholding. Hier nach 7 km Einkehr und um 13:23 Uhr Heimfahrt mit MVV-Bus von der Haltestelle Kirche möglich. Danach wandern wir zuerst leicht ansteigend nach Neufahrn und wieder abwärts nach Puppling, anschließend auf ebenen Wegen nach Wolfratshausen. **Treff** um 9:25 am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen, weiter mit Bus 370 bis Geretsried Feuerwehrschule.



Dienstag, 13. November Wolfratshausener Rundwanderung an Isar und Loisach, kurz, 8 km Inge Miller

Auf Ortsstraßen gehen wir zum Ortsteil Nantwein und wandern auf ebenen Wegen durch die Isarau hinüber zur „modernen Madonna“ an der Marienbrücke. Unter der Brücke hindurch folgen wir der Isar etwas abseits des Ufers bis zur Einmündung des Isar-Loisach-Kanals, wandern am Kanal entlang bis Gelting und an der Loisach zurück nach Wolfratshausen. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen.



Mittwoch, 14. November Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen Kontaktgruppe

Bitte geben Sie unserer Kontaktgruppe durch Ihre Teilnahme an den zweimal im Monat stattfindenden Spaziergängen eine Chance auf das Fortbestehen der Gruppe. Die Kontaktgruppe steht allen Teilnehmern offen, die langsames Gehen und häufige Pausen bevorzugen und ca. 45 Minuten lange Spaziergänge, kurze Ausflüge und kulturelle Angebote schätzen (auch für Teilnehmer mit Gehstock). Selbstverständlich können auch andere Mitglieder und Gäste teilnehmen, sofern sie das Grundkonzept der Gruppe akzeptieren. Beim heutigen Treff unterhalten wir uns zwanglos bei Kaffee und Kuchen und besprechen Vorschläge Wünsche für die kommenden Aktionen. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, erreichbar mit U1, Bus, Tram).



Donnerstag, 15. November Wanderung von Ismaning und Freimann, kurz/mittel, 9 oder 13 km Katharina Veth

Wir wandern zum Isarauenwald, teils auf schmalen ebenen Wegen am Garchingener Mühlbach zur Auensiedlung, dann zum Fröttmaninger Berg und besuchen Münchens älteste Kirche. Nach 7 km Abbruch möglich mit 2 km Fußweg zur U6 in Fröttmaning oder Fahrt mit MVV-Bus unterhalb des Schuttbergs zur Studentenstadt. 60 HM Anstieg zum Windrad mit weiter Aussicht und Blick zur Allianz-Arena. Auf ebenen Waldpfaden am Garchingener Bach entlang nach Freimann. Einkehr nach 14 Uhr und Heimfahrt. **Änderung bei Regenwetter:** Wir steigen in Unterführung aus, die Wanderstrecke beträgt dann nur 10 km. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:55 Uhr mit S8 bis Ismaning.



Samstag, 17. November Wanderung von Steinhöring nach Ebersberg, kurz, 10 km Emma Rapp

Von Steinhöring wandern wir nach Hintsberg, weiter nach Pollmoos, immer wieder abwechselnd durch Wald und Felder nach Rinding und nach Ebersberg. **Treff** um 9:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit Meridian bis Grafing-Bahnhof, hier weiter mit RB bis Steinhöring. MVV-Gesamttarifkarte genügt.



Samstag, 17. November Wanderung von Zorneding über Wolfesing nach Eglharting, mittel, 15 km Günther Kort

Wir wandern abwechselnd über freies Feld und durch Waldgebiet auf ebenen Wegen vom Bahnhof Zorneding über Pöring und Ingelsberg zuerst nach Wolfesing, danach durch den Ebersberger Forst und auf verschlungenem Pfad zum Bahnhof Eglharting. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:49 Uhr mit S6 bis Zorneding.



Sonntag, 18. November Sonntagsspaziergang zum Weg der Hoffnung im Münchner Norden Brigitte Patzelt

Der zweistündige Spaziergang im Münchner Norden führt von Fröttmaning zur 7. Station des „Wegs der Hoffnung“ am Fuß des Müllbergs. Die bereits mehrmals vom Abriss bedrohte Hl. Kreuz-Kirche erhielt mit dem Kunstprojekt „Versunkenes Dorf“ inzwischen sogar einen Doppelgänger. **Individuelle Fahrt** um 13:12 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Fröttmaning. **Treff** um 13:28 Uhr an der Haltestelle Fröttmaning am Bahngleis. Brigitte Patzelt wartet hier.



Dienstag, 20. November Wanderung von Hohenbrunn nach Höhenkirchen-Siegertsbrunn, kurz, 8 km Sr. Elke

Ebene Wanderung auf bequemen Wegen von Hohenbrunn hinüber nach Wächterhof (dort Abbruch der Wanderung möglich) und weiter bis nach Höhenkirchen-Siegertsbrunn. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 bis Hohenbrunn. **Treff** um 10:16 Uhr in Hohenbrunn, Bahnsteig. Sr. Elke wartet hier.



Mittwoch, 21. November Kulturspaziergang zum interessanten Feldafinger Kalvarienberg Kontaktgruppe

Wir spazieren zum Kalvarienberg und am Weiher vorbei zurück zum Bahnhof. Der sehenswerte Kalvarienberg wurde nach dem Buch von Clemens Brentano gebaut, basierend auf den Visionen der Katharina Emmerich, und besticht durch seine Detailtreue. Die 14 gusseisernen Stationen wurden gestiftet vom Normalbürger bis hin zur Kaiserin (Sissi). **Treff** um 10:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Feldafing.



Donnerstag, 22. November Wanderung von Kreuzstraße nach Holzkirchen, kurz, 10 km Emma Rapp



Zuerst wandern wir zur Mariengrotte, anschließend auf ebenen Wegen durch den Süden des Hofolding Forsts bis zum Gehöft Aberg. Nachdem wir die Autobahn überquert haben, führt uns der Weg nach Erlkam auf der ebenen Hochfläche mit (bei gutem Wetter) teilweise weitem Blick bis zu den Alpen. Bald danach erreichen wir den Bahnhof in Holzkirchen. **Treff** 9.50 Uhr München Ost, Gleis 4. **Fahrt** um 9.58 Uhr mit S7 bis Kreuzstraße.

Samstag, 24. November Wanderung von Fürstenfeldbruck nach Eichenau, kurz, 8 km Herbert Bachmeier

Wir wandern hinauf zum Höhenweg, am Fischweiher vorbei zum Trimm-dich-Pfad am Münchner Berg und zu den ersten Häusern von Emmering. Von hier am Fuß der Emmeringer Leite entlang zum Gut Roggenstein und weiter bis Eichenau. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck.



Samstag, 24. November Wanderung von Harthaus nach Gräfelfing, kurz/mittel, 9+3 km Günther Kort

Nach dem Start in Harthaus wandern wir auf ebenen Wegen über freies Feld und durch Wald zur Wallfahrtskirche Maria Eich. Nach 9 km bietet sich in Planegg eine erste Heimfahrtmöglichkeit oder Fortsetzung der Wanderung um weitere 3 km bis Gräfelfing. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Harthaus.



Dienstag, 27. November Wanderung von Untermenzing zum Westkreuz, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Im Münchner Westen wandern wir quer über ein Feld zur Würm und an ihr entlang bis Pasing. Wir durchqueren den Stadtpark und folgen dem Verbindungsweg zwischen Pasing und dem Westkreuz. Zum Schluss führt unser Weg durch eine immer noch vorhandene Heidelandschaft zur Haltestelle der S-Bahn am Westkreuz. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:50 Uhr mit S2 bis Untermenzing.



Donnerstag, 29. November Wanderung von Starnberg über Leutstetten nach Gauting, mittel, 11 km Günther Kort

Wir gehen kurz am Nordufer des Starnberger Sees entlang, wandern hinüber zum archäologischen Fundort eines römischen Gutshofs, der Villa Rustica, und weiter nach Leutstetten. Dort ist nach 6 km Abbruch der Wanderung möglich (Fahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn). Der Wanderführer geht ohne Einkehr nach Gauting, dabei sind zuerst einige Höhenmeter Anstieg zur Ruine Karlsburg zu bewältigen, dann gehen wir bergab und auf ebenen Wegen nach Gauting. **Treff** um 10:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Starnberg.



Freitag, 30. November Außerordentliche Mitgliederversammlung im Hansa-Haus

Auf Seite 1 dieser Vereins-Nachrichten finden Sie detaillierte Informationen zur außerordentlichen Mitgliederversammlung.

Samstag, 1. Dezember Einladung zu unserer vorweihnachtlichen Adventsfeier im Prinzregent-Garten in Pasing

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, die „staade Zeit“ steht vor der Tür. Wir stimmen uns bei der traditionellen Adventsfeier mit vorweihnachtlicher Musik und Gedichten ein: Im **Prinzregent-Garten, Benedikterstraße 35**, Telefon 820 27 60, erreichbar mit Bus 57 bis Haltestelle „Benedikterstraße“ (alle 10 Minuten vom Pasinger Bahnhof oder vom U-Bahnhof Laimer Platz (U5), Haltestelle direkt vor dem Gasthaus) oder mit Tram 19 bis Haltestelle „Westbad“ (600 m Fußweg). Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen. **Einlass um 12:00 Uhr** mit der Möglichkeit zum Mittagessen und geselligem Beisammensein. **Programmbeginn um 13:30 Uhr, Ende gegen 17:00 Uhr.**



Dienstag, 4. Dezember Stadtwanderung durch Berg am Laim nach Trudering, kurz, 6 km Sr. Elke

Wir wandern im Stadtgebiet über St. Michael, Berg am Laim durch den Ostpark und nach Trudering. Dort Einkehr und Heimfahrt. Abbruch unterwegs ist möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit U2 bis zur Haltestelle Josephsburg. **Treff** um 10:06 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Josephsburg. 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 * Günther Kort 0174-819 93 02 * 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-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 November 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	EineWeltHaus München e.V. Schwanthalerstraße 80 (U4/U5 Theresienwiese Ausgang Schwanthaler-/St.-Paul-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
		16:30 – 17:30	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, Atmung 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
	„Fitness für jedes Alter“ 4) Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination	17:45 – 19:15	Herrnschule, Turnhalle Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Gabriele Altherr 83 17 27
Donners- tag	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 Herbst-/Wintersemester 2018/2019

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: 089-28 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, Sparkasse München.