

Mach mit -  
gesund und fit

# Kneipp-Verein München

## Vereins-Nachrichten Oktober 2018


Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

### Auch in diesem Jahr müssen wir wieder einen großen Verlust beklagen

Wir trauern um **Helga Lichnofsky**, die am 3. September 2018 plötzlich und völlig unerwartet aus unserer Mitte gerissen wurde. Noch zwölf Tage zuvor bereitete sie den Mitgliedern der Kontaktgruppe einen wunderschönen Tag auf der Roseninsel im Starnberger See. Seit sie im November 2015 die Kontaktgruppe übernahm, überraschte sie uns immer wieder mit neuen ideenreichen Spaziergängen und ungewöhnlichen Führungen. Seit 41 Jahren war sie ein sehr aktives Mitglied unserer Langlaufgruppe und half zusätzlich noch bei der Organisation von Wanderungen und der zweimal im Jahr stattfindenden Reisen der Langlaufgruppe. Legendär sind ihre in der Adventszeit heiß begehrten selbst gebackenen Plätzchen sowie Ihre Bastelarbeiten aus Stoffresten, die sie stets großzügig verteilte. Vorstand, Beirat und Mitglieder des Kneipp-Verein München e.V. werden ihr immer ein ehrendes Andenken bewahren.



### Information und Bitte An bisherige und künftige Teilnehmer an den Veranstaltungen der Kontaktgruppe

 Um das Angebot für die Kontaktgruppe weiterhin anzubieten, übernimmt Inge Miller vorläufig Treff, Organisation und Durchführung. Das erfolgreiche Konzept mit langsamem Gehtempo bleibt unverändert. Bitte geben Sie uns eine Chance und tragen Sie auch künftig durch Ihre Teilnahme dazu bei, die Gruppe weiterzuführen. Wenn jemand aus dem Teilnehmerkreis mithilft und ab und zu einen (bekanntem) Spaziergang übernimmt, würden wir uns sehr freuen.

### Oktober 2017 Gesundheitsthemen der SaniPep Apotheke im PEP


**Mittwoch, 10. Oktober** **Diabetes interaktiv** - Ihre Fragen zur aktuellen Diabetes-Therapie kompetent beantwortet.  
Beginn: 14:30 Uhr  
Referentinnen: Dr. med. Susanne Fuchs, Diabetologin und Heidi Erath, Diabetesberaterin DDG.  
**Veranstaltungsort** SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München  
**Terminvereinbarung** Vortragsanmeldung bitte unter Telefon 67 00 96 40 oder auf der Internetseite [www.sanipep.de](http://www.sanipep.de)

**Mittwoch, 17. Oktober** **Wie genau misst Ihr Blutdruckmessgerät?** Können Sie Ihrem Blutdruckmessgerät noch trauen? Ein Prüfenieur führt die messtechnische Kontrolle durch, die Prüfgebühr beträgt 12 € pro Gerät inklusive Prüfprotokoll und Prüfsiegel.




**Terminvereinbarung** Anmeldung erforderlich unter Telefon 67 00 96-29  
**Veranstaltungsort** SaniPep Apotheke im Einkaufs-Center Neuperlach


### Montag, 1. Oktober Bummel über das Oktoberfest als „Mittagswiesn“-Besuch Kontaktgruppe

 Am späten Vormittag treffen wir uns zum gemeinsamen Wiesn-Besuch, bummeln durch noch ziemlich leere riesige Bierzelte, sehen hoffentlich einige festlich geschmückte Brauereigespanne, gehen an Fahrgeschäften und Verkaufsständen vorbei zur Oidn Wiesn (Eintritt 3 €), wo wir einen gemütlichen Platz zur Einkehr suchen. Wer mag, lässt sich zur Fahrt mit dem Riesenrad verführen und betrachtet das Festgelände samt Umgebung aus der Vogelperspektive. **Treff** um 10:30 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Theresienwiese, Oberfläche, rechts neben der Rolltreppe beim „Schwammerl“. Inge Miller wartet hier. **Individuelle Fahrt** vom Hbf mit U4 oder U5. Bei sehr schlechtem Wetter entfällt der Wiesn-Besuch. Informationen über eine Absage am Vorabend (Bandansage) unter Telefon 141 33 88.


### Dienstag, 2. Oktober Wanderung von Grafrath nach Buchenau, kurz, 8 km Günther Kort

Von Grafrath wandern wir auf überwiegend schattigen Wegen durch Wald und über freies Feld nach Landsberied und zum S-Bahnhof Buchenau. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Grafrath. 


### Donnerstag, 4. Oktober Rundwanderung von Weßling Richtung Steinebach, kurz, 9 km Herbert Bachmeier

 Wir wandern zum Waldrand und am Reiterhof vorbei Richtung Steinebach bis zur Brücke über das Bahngleis. Wer mag, kann nach etwa 5 km in Steinebach heimfahren oder durch Wald nach Dellung zur Eichenallee gehen und nach Weßling zurückkehren. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Weßling.


### Samstag, 6. Oktober Wanderung von Kirchseeon nach Grafing, kurz, 8 bzw. 10 km Inge Miller

Die ersten 5½ km wandern wir auf Wald- und Forstwegen nahe der Bahngleise durch den Wald. Kurz vor Taglaching wechseln wir die Richtung, unterqueren die Bahnlinie und gehen über freies Feld nach Nettelkofen. Hier entweder noch 2½ km bis Grafing-Bahnhof oder bei schönem Wetter teils mit Fernblick auf die Berge weitere 4½ km bis Grafing-Stadt. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:49 Uhr mit S6 bis Kirchseeon. 


### Samstag, 6. Oktober Rundwanderung bei Kaufbeuern über Irsee, mittel, 17 km Emma Rapp

 Vom Bahnhof Kaufbeuern steuern wir zuerst den Fünfknopfturm an und gehen dann an der Stadtmauer entlang zur kleinen, sehenswerten, gotischen St. Blasiuskirche. Danach beginnt die Wanderung durch den Staffelwald nach Irsee. Dort nehmen wir an der halbständigen Kirchenführung durch die schöne Barockkirche teil, danach folgt die Mittagseinkehr. Am Rückweg gehen wir über Kleinkemnat und Großkemnat zur Fatimakapelle (mit Aussicht ins Gebirge) und weiter nach Kaufbeuern. Durch die Altstadt erreichen wir wieder den Ausgangsbahnhof. **Treff** um 8:30 Uhr am Hbf, BOB Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:53 Uhr mit RE bis Kaufbeuern.


### Sonntag, 7. Oktober Sonntagsspaziergang „Lustwandeln“ in Schleißheim und Lustheim Brigitte Patzelt

Unser herbstlicher Spaziergang führt uns zuerst zum imposanten Komplex des alten und neuen Schleißheimer Schlosses. Danach durchqueren wir den barocken Schlosspark, wandern an der Mittelachse entlang zum Schloss Lustheim und anschließend weiter durchs Berglholz, dort Einkehrmöglichkeit. **Individuelle Fahrt** um 13:03 Uhr vom Hbf mit S1 bis Oberschleißheim. **Treff** um 13:24 Uhr in Oberschleißheim, S-Bahn-Gleis. Brigitte Patzelt wartet hier. 


**Montag, 8. Oktober**      **Beendigung der Radsaison mit einer Fahrt durchs herbstliche Würmtal**      **Horst Prager**

 Wir beenden die Radsaison 2018 mit der Rundfahrt durch das im Herbst besonders schöne und farbenprächtige Würmtal: Von Pasing durch den Stadtpark an der Würm entlang bis Leutstetten, über Forst Kasten und Maria Eich zurück nach München. Gesamtlänge 50 km, Rückfahrt auch nach 30 km mit S-Bahn ab Starnberg-Nord möglich. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4 €. **Treff** um 10 Uhr an der Pasinger Fabrik (Pasinger Bahnhof, Ausgang Nord). **Anmeldung** bis Sonntag, 7. Oktober unter Telefon 150 63 32. Ersatztermin bei Regen am Montag, 15. Oktober.


**Dienstag, 9. Oktober**      **Wanderung von Arget nach Sauerlach, kurz, 7 km**      **Sr. Elke**

Nach der Busankunft in Arget wandern wir auf ebenen und bequemen Wegen hinüber nach Sauerlach. Dort können wir einkehren und heimfahren. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Sauerlach. Sr. Elke wartet hier. **Treff** um 10:30 Uhr in Sauerlach an der Haltestelle von Bus 223. Weiter mit Bus 223 um 10:41 Uhr bis Arget. 


**Donnerstag, 11. Oktober**      **Wanderung von Germering nach Geisenbrunn, kurz/mittel, 6+5 km**      **Katharina Veth**

 Wir wandern abwechselnd auf Feld- und Waldwegen über die Anhöhe Parsberg hinüber nach Holzkirchen bei Alling. Wer mag, kann hier nach 6 km mit dem MVV-Bus 852 heimfahren. Danach erreichen wir über freies Feld den großen Pferdehof und gehen leicht hangabwärts nach Geisenbrunn. Dort Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Germering-Unterpfaffenhofen.


**Samstag, 13. Oktober**      **Wanderung von Stockdorf nach Krailling, kurz/mittel, 8+7 km**      **Inge Miller**

Heute können wir nur eine Wanderung anbieten, sie ist zweigeteilt und kann an mehreren Stellen beendet werden. Wir folgen der Würm auf romantischem Uferweg zum Fuchssteg (Abbruch über Schloss Fußberg möglich), wandern durch ein Trockental hinauf zum Hochufer und auf ebenen Wegen nach Krailling. Hier oder in Planegg Einkehr und Heimfahrt (8 km). Ab Planegg weitere 7 km über die Sanatoriumswiese auf Wiesen- und Waldwegen. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:36 Uhr (ohne Halt bis Pasing) mit S6 bis Stockdorf. 


**Sonntag, 14. Oktober**      **Sonntagsspaziergang zum „Indian Summer“ im Versuchsgarten**      **Brigitte Patzelt**

 Beim zweistündigen Rundgang durch den interessanten Forstlichen Versuchsgarten erfreut uns ein hoffentlich sonniger und farbenfroh leuchtender kleiner „Indian Summer“ mit intensiv rotgoldener Laubfärbung und exotischen Bäumen. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz: Wir belohnen uns mit Kaffee und Kuchen. **Treff** um 12:10 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 12:20 Uhr mit RE bis Pasing, dort weiter um 12:32 Uhr mit S4 bis Grafrath.


**Dienstag, 16. Oktober**      **Wanderung von der Kreuzstraße nach Peiß, kurz, 8 km**      **Sr. Elke**

Auf überwiegend ebenen Wegen wandern wir zuerst kurz durch den Ort und zur Mariengrotte, anschließend durch Wald und freies Feld nach Peiß. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 bis Kreuzstraße. Sr. Elke wartet hier. **Treff** und Wanderbeginn um 10:39 Uhr in Kreuzstraße. 


**Mittwoch, 17. Oktober**      **Über sieben Brücken wollen wir gehen ... beim Emmeringer Hölzl**      **Kontaktgruppe**

 Beim gemütlichen Herbstspaziergang schlendern wir in 45 Minuten über die sieben Brücken der romantischen Amper-Nebenarme des Emmeringer Hölzls und danach immer an der Amper entlang nach Emmering zur Einkehr. Rückfahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn nach Fürstenfeldbruck oder Eichenau. **Treff** um 10:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:21 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck, eine Station mit MVV-Bus zum Ausgangsort.


**Donnerstag, 18. Oktober**      **Wanderung von Freising zur kleinen Wieskirche, kurz, hügelig, 7 km**      **Günther Kort**

In Freising wandern wir am nördlichen Stadtrand mit einem kurzen, steilen Anstieg nach Xaverienthal zur Kapelle der Schönstatt-Familie mit dem Bild der „Dreimal wunderbaren Mutter“, danach hinüber zur Wieskirche und über schattige ebene Waldwege nach Freising zurück. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:41 Uhr mit RE bis Freising, weiter mit Bus 621 bis Moltkestraße. MVV-Gesamttarifkarte genügt. 


**Samstag, 20. Oktober**      **Wanderung von Aßling nach Grafing Bahnhof, mittel, 11 km**      **Emma Rapp**

 Wir starten in Aßling, gehen zunächst eben, dann leicht bergauf (hoffentlich mit schöner Aussicht) nach Dorfen, an Lorenzenberg vorbei und durch Wald zum Golfplatz Oberelkofen. Ein kurzes Stück folgen wir dem Rand des Golfplatzes, überqueren ihn dann und kommen zuerst nach Schammach, danach nach Grafing Bahnhof. **Treff** um 9:40 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit Meridian bis Aßling. MVV-Gesamttarifkarte genügt.


**Samstag, 20. Oktober**      **Wanderung von Königsdorf über Fischbach nach Bad Tölz, mittel, 13 km**      **Günther Kort**

Leicht hügelig wandern wir über Grafing und Kreut durchs NSG Rottacher Moos und über Wolfsöd nach Fischbach zur Einkehr. Danach gehen wir hinunter zum Isarstausee und am Isarufer entlang nach Bad Tölz. Rückfahrt vom Busbahnhof an der Isarbrücke mit MVV-Bus nach Wolfratshausen, von dort weiter mit S7 nach München. **Treff** um 9:05 am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:13 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen, weiter mit MVV-Bus bis Königsdorf. 

**Dienstag, 23. Oktober**      **Wanderung von Garching zur Isar und zurück, kurz, 10 km**      **Uschi Ballweg**

 Wir gehen vom Ortszentrum Garching durch den Ort, dann über Felder hinüber zum Forschungsgelände. Dieses umrunden wir, bevor wir zur Isar wandern und am Isaradweg flussaufwärts wieder nach Garching zurückkehren. **Treff** um 9:35 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis U6. **Fahrt** um 9:44 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching.

**Mittwoch, 24. Oktober**      **Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen**      **Kontaktgruppe**


**Bitte beachten Sie:** Aufgrund einer anderen Veranstaltung im Seniorentreff kann das Kaffeekränzchen der Kontaktgruppe im Oktober nicht wie gewohnt am 2. Mittwoch des Monat stattfinden, sondern musste auf heute verschoben werden. Die Kontaktgruppe steht allen offen, die langsames Gehen und häufige Pausen bevorzugen und maximal 45 Minuten lange Spaziergänge, kurze Ausflüge und kulturelle Angebote schätzen (auch für Teilnehmer mit Gehstock). Beim Treff unterhalten wir uns zwanglos bei Kaffee und Kuchen und besprechen Wünsche für neue Aktionen. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, U1, Bus, Tram). 

**Donnerstag, 25. Oktober Wanderung von St. Koloman über Altenerding nach Erding, kurz, 10 km Günther Kort**

Nach dem Start in St. Koloman wandern wir anfangs kurz neben der Straße, dann auf ebenen Wegen durch die ruhige, weite, mit einzelnen Moosabschnitten und Äckern durchsetzte Landschaft an der Sempt entlang bis nach Altenerding. Ruhige Ortsstraßen bringen uns zum Erdinger Stadtpark und nach Erding, hier Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S2 bis St. Koloman.



**Samstag, 27. Oktober Wanderung von Icking nach Schäftlarn, kurz, 9 km Herbert Bachmeier**

 Wir wandern auf dem Gregoriweg erst über freies Feld, dann durch schattigen Wald den Hang hinab zum Bruckenfischer, dort Einkehr. Um 13:01 Uhr oder 14:01 Uhr ab Kloster Schäftlarn Fahrtmöglichkeit mit MVV-Bus oder zu Fuß zur S-Bahn Hohenschäftlarn. Alternativ ein Stück am Isardamm entlang und (ein kurzes Stück über Treppen) hinauf nach Hohenschäftlarn. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Icking.

**Samstag, 27. Oktober Wanderung von Machtlfing über Andechs nach Herrsching, mittel, 15 km Inge Miller**

Von Machtlfing wandern wir erst in nördlicher Richtung über freies Feld, dann durch Wald nach Westen drehend über die Flur Spornritt an Rothenfeld vorbei und dem Lehrpfad folgend nach Andechs. Nach Besuch der Klosterkirche und Einkehr gehen wir übers Hörndl hinunter nach Herrsching. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB bis Tutzing, weiter mit MVV-Bus bis Machtlfing.



**Sonntag, 28. Oktober Die Langlaufgruppe wandert von Huglfing nach Weilheim Helga Mayer/Ursula Nowsky**




Mit Blick zum Peißenberg wandern wir teils auf Natur-, teils auf befestigten Wegen mit geringen Anstiegen in etwa 2 Stunden nach Polling mit Einkehr in der Klosterwirtschaft. Nach dem Besuch der sehenswerten Klosterkirche gehen wir auf einem Wiesenweg, am Bach und Fischteichen entlang und auf dem Prälatenweg oder an der Ammer in 1-1½ Stunden nach Weilheim. Die Rückfahrt mit dem Bus ab Kloster Polling ist möglich, für den Hinweg bieten wir außerdem eine verkürzte Version an. **Anmeldung** bei Ursula Nowsky unter Telefon 964 39 35. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB bis Huglfing.

**Dienstag, 30. Oktober Wanderung von Geisenbrunn nach Fürstenfeldbruck, mittel, 12 km Emma Rapp**

Leicht ansteigend wandern wir hinauf zum Steinberg und anschließend durch weite offene Landschaft hinüber nach Alling. Von hier gehen wir zunächst nach Wagelsried und erreichen dann über den Münchner Berg den Bahnhof Fürstenfeldbruck. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Geisenbrunn.



**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.

**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 Oktober 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>EineWeltHaus München e.V.</b> Schwanthalerstraße 80 (U4/U5 Theresienwiese Ausgang Schwanthaler-/St.-Paul-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
		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: 9. Oktober 2018	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, Atmung und Entspannung 1)</b> Kursbeginn: 9. Oktober 2018	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> Kursbeginn 10. Oktober 2018	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> Kursbeginn 10. Oktober 2018	17:30 – 18:30	<b>Alten- und Service-Zentrum Moosach</b> Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	<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 83 17 27
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 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](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 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.