

**Information** Keine Zeitbeschränkung bis zum 10. September 2018 für Inhaber der IsarCard60

**Information** Urlaub der Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle ist bis einschließlich 4. September 2018 geschlossen. Ab 5. September 2018 sind wir wieder für Sie da.

**September 2017** Venentag und kostenfreier Vortrag der SaniPep Apotheke im PEP

**Dienstag, 11. September** Lassen Sie Ihre Venenfunktion testen (Schutzgebühr 3 €). Getestet wird die Venenfunktion mit der Lichtreflexionsrheographie (LRR). Sie erhalten Ihr persönliches Messergebnis. Eine Terminvereinbarung ist erforderlich unter Telefon 67 00 96-40.

**Veranstaltungsort** SaniPep Apotheke im Einkaufs-Center Neuperlach



**Mittwoch, 19. September** „Leaky-Gut-Syndrom“: Der Darm als Krankheitsherd.  
Beginn: 18 Uhr  
Der Darm ist das Zentralorgan unserer Gesundheit und gleichzeitig das am meisten belastete Organsystem: Einerseits nimmt er alle Nährstoffe auf, andererseits kann er uns regelrecht vergiften. Immer mehr Erkrankungen, deren Ursachen bisher nicht bekannt waren, können heute mit diesem hochkomplexen Verdauungsorgan in Zusammenhang gebracht werden. Hat sich erst einmal ein sogenanntes „Leaky Gut-Syndrom“ entwickelt, verteilen sich entzündungsfördernde Substanzen im ganzen Körper. Die Liste der daraus entstehenden Krankheiten wird immer länger. Die Teilnahme an diesem Vortrag ist kostenfrei.

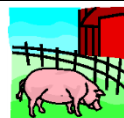
**Referent:** Andreas Groß, Heilpraktiker, Dozent

**Veranstaltungsort** SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München

**Terminvereinbarung** Vortragsanmeldung unter Telefon 67 00 96 40 oder auf der Internetseite [www.sanipep.de](http://www.sanipep.de).

**Samstag, 1. September** Wanderung von Deisenhofen nach Grünwald, kurz/mittel, 9 bzw. 12 km Inge Miller

Abwechslungsreich auf Waldpfaden und Forstwegen durch den Grünwalder Forst und über den interessanten Waldlehrpfad zum Walderlebniszentrum Sauschütt (für beide etwas Zeit einplanen). Hier nach 9 km auch stündlich Heimfahrmöglichkeit mit MVV-Bus zur Tram Grünwald oder weitere 3 km Fußweg am Isarhochufer und die Eierwiese nach Grünwald. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S3 bis Deisenhofen.



**Samstag, 1. September** Wanderung von Bad Wörishofen nach Mindelheim, lang, 17 km Emma Rapp

Wir verlassen Bad Wörishofen leicht ansteigend auf dem Wanderweg nach Dorschhausen. An der Kalten Quelle zweigt unser Weg ab und bringt uns über die Hochfläche nach Mindelau. Über Apfeltrach wandern wir dann zur Mindelburg, hier nach 14 km Einkehrmöglichkeit. Wir besichtigen die Liebfrauenkapelle mit der spätgotischen Mindelheimer Sippe und auch die Jesuitenkirche, gehen anschließend durch die prachtvolle Maximilianstraße zum Bahnhof Mindelheim. **Treff** um 8:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:53 Uhr bis Buchloe, umsteigen in SEV bis Bad Wörishofen. Geplante Ankunft in München um 18:41 Uhr.



**Montag, 3. September** Radwanderung an der Isar nach Freising mit Dombesuch Horst Prager

Wir radeln durch die Isarauen nach Freising, dort Einkehr und Dombesichtigung. In Freising Rückfahrt mit S-Bahn (S1) möglich oder wir radeln auf der anderen Isarseite zurück nach München. Einfache Streckenlänge: 30 km. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €. **Treff** um 10 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Alte Heide (U6), Ausgang Nordfriedhof. **Anmeldung** bis Sonntag, 2. September unter Telefon 150 63 32. Ersatztermin bei Regen am Montag, 10. September.



**Dienstag, 4. September** Rundwanderung bei Geltendorf und St. Ottilien, kurz, 10 km Sr. Elke

Von Geltendorf wandern wir durch die Allee zuerst hinüber nach St. Ottilien und dann weiter zum Ulrichsbrunnen. Danach kehren wir nach St. Ottilien zurück. In der Klosteranlage längerer Aufenthalt mit Einkehrmöglichkeit und Zeit zur Besichtigung. Rückfahrt ab Geltendorf (MVV-Bereich) oder verkürzte Wanderung und Rückfahrt von St. Ottilien mit einem kostenpflichtigen Zug. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit RE (Richtung Füssen, Abfahrt voraussichtlich von Gleis 27) bis Geltendorf. **Treff** in Geltendorf um 10:21 Uhr. Sr. Elke wartet hier.



**Donnerstag, 6. September** Wanderung von Tutzing zum Deixlfurter See und zur Ilkahöhe, kurz, 10 km Günther Kort

Durch die schattige Waldschmidtschlucht wandern wir hinauf zum Höhenrücken über dem Starnberger See und auf überwiegend ebenen Wegen hinüber zum Deixlfurter See. Von dort gehen wir weiter bis zur aussichtsreichen Ilkahöhe und zurück nach Tutzing. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Tutzing.



**Samstag, 8. September** Wanderung von Drößling nach Andechs, kurz, 9 km Herbert Bachmeier

Wir wandern durch abwechslungsreiche Landschaft von Drößling 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 auf Fußweg durchs Kiental nach Herrsching gehen. **Treff** um 8:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:05 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf, weiter mit MVV-Bus 928 bis Drößling.



**Samstag, 8. September** Wanderung von Obergries nach Lenggries und Hohenburg, mittel, 15 km Inge Miller

Über Wiesen wandern wir eben zum Steinbach, durch den Ort Steinbach zum Trattenbach. Am Bachufer hinauf zur Brücke und weiter ansteigend zur Denkmalm (260 HM). Nach der Einkehr zurück zur Brücke und kurz ansteigend, dann aussichtsreich über den Reiterbachweg zum Schloßweiher und Schloß Hohenburg. Über den sehenswerten Kalvarienberg abwärts nach Lenggries. Unterwegs mehrfach Abbruch möglich. Bei schlechtem Wetter ohne Anstieg zur Denkmalm. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Obergries.



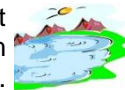
**Sonntag, 9. September**      **Sonntagsspaziergang: Ebersberger Runde über Haselbach**      **Brigitte Patzelt**



Auf Ortsstraßen gehen wir durch Ebersberg, wandern 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 Jesuitengasse wieder zurück zum Bahnhof. Wegstrecke 5 km. **Treff** um 12:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:09 Uhr mit S4 bis Ebersberg.

**Dienstag, 11. September**      **Wanderung von Bernried nach Magnetsried, mittel, 12 km**      **Katharina Veth**

Von Bernried wandern wir zur Nußberger Weiherkette, über die Jenhauser Filze nach Jenhausen und auf leicht hügeligen Wegen durch die Eberfinger Drumlinfelder. Einkehr und Heimfahrt ab Magnetsried mit RVO-Bus zum Zug. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit RB Bernried (Zugteil Kochel).



**Mittwoch, 12. September**      **Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen**      **Helga Lichnofsky**

Die Kontaktgruppe eignet sich für Mitglieder und Gäste, die langsames Gehen und häufige Pausen bevorzugen (auch für Teilnehmer mit Gehstock). Wir bieten ca. 45 Minuten lange Spaziergänge, Ausflüge und Kulturelles. Beim heutigen Treff kann man sich bei Kaffee und Kuchen zwanglos unterhalten und neue Aktionen besprechen. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, erreichbar mit U1, Bus, Tram).



**Donnerstag, 13. September**      **Wanderung von Altomünster zur Altoquelle, kurz, 8 km**      **Günther Kort**

Teils schattige Waldwanderung zur Altoquelle, zurück über den Gehölzlehrpfad und einen Aussichtshügel (dieser kann umgangen werden) mit einem großen Ahornbaum und Blick auf den Ort nach Altomünster, dort mögliche Einkehr und Heimfahrt. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 nach Altomünster.



**Samstag, 15. September**      **Wanderung von Buchenau nach Fürstenfeldbruck, kurz, 10 km**      **Emma Rapp**

Ausgehend von Buchenau wandern wir ein Stück durch den Schöngesinger Forst, dann durchs Naturschutzgebiet an der Amper entlang bis zum Kloster Fürstenfeld. Noch kurz der Bahnlinie folgend erreichen wir dann den S-Bahnhof Fürstenfeldbruck. **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Buchenau.



**Samstag, 15. September**      **See-Wanderung bei Füssen (Weißen-, Alat-, Mitter-, Obersee), mittel, 15 km**      **Inge Miller**

Auf dem Kobelweg (wurzelliger Waldweg, Bergpfad) wandern wir zum Weißensee, direkt am südlichen Steilufer entlang, durchs „Felsentörl“ und über die Magnusruh hinauf zum Alatsee (das felsige Teilstück bei der Magnusruh erfordert Trittsicherheit, alternativ am Ufer und die Zufahrtsstraße zurück). Einkehr am Alatsee, über Mitter- und Obersee zurück nach Füssen. Getränke/Brotzeit mitnehmen, falls Einkehr am Alatsee nicht möglich ist. Stöcke empfehlenswert. Bei Nässe Ersatzwanderung. **Treff** um 7:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:51 Uhr mit RE bis Füssen. **Anmeldung** am Freitag, 14. September von 18 – 20 Uhr unter Telefon 141 33 88.



**16.-21. September**      **Wandertage in Toblach im schönen Südtirol**      **Ursula Nowsky/Helga Mayer**

Die Ski-Langlaufgruppe und ihre Wanderfreunde fahren dieses Jahr wieder einmal nach Toblach in Südtirol und wandern von hier aus auf verschiedenen Wegen mit grandiosem Gebirgs Panorama im Hochpustertal. Reise ist bereits ausgebucht, Vormerkung nur auf Warteliste möglich bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35.



**Dienstag, 18. September**      **Wanderung von der Großhesseloher Brücke nach Deisenhofen, kurz, 7 km**      **Sr. Elke**

Ebene Wanderung zwischen dem Waldrand und dem Bahngleis von S-Bahn, BOB und Meridian: Erst wandern wir auf Waldwegen, die letzten zwei Kilometer dann auf geteerten Wegen bis nach Deisenhofen. Dort Einkehr möglich und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:48 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Haltestelle Großhesseloher Brücke. **Treff** um 10:08 Uhr an der Haltestelle Großhesseloher Brücke. Sr. Elke wartet hier.



**Mittwoch, 19. September**      **Kontaktgruppe: Führung durch die Großmarkthalle**      **Helga Lichnofsky**

„Täglich frisch“: Den treffenden Slogan erleben wir beim Besuch der Großmarkthalle (drittgrößter kommunaler Markt für Obst und Gemüse in Europa) und die lebendige Atmosphäre einer farbenfrohen und duftenden Welt mit ganz eigenem Rhythmus. Wir entdecken Exotisches und Regionales, Bekanntes und Unbekanntes, schauen hinter die Kulissen und erkunden den „Bauch der Stadt“. 400 Unternehmen präsentieren auf 31 Hektar mitten in München essbare Blüten, frische Trüffel und eine gigantische Palette exotischer Früchte. Mancher Händler lässt sich voll Stolz auf seine Waren auf einen Ratsch mit uns verleiten und erzählt Dinge, die wir nie geahnt hätten. Beschließen Sie die Führung mit Münchens besten Weißwürsten „beim Wallner“ (Einkehr nicht inbegriffen). Der Rundgang mit Stadtführerin Martina Lenz findet bei laufendem Betrieb statt. Führungskosten je nach Teilnehmerzahl 11-15 € zzgl. Teilnahmegebühr (1 € bzw. 3 €). Maximal 20 Personen. **Individuelle Fahrt** um 8:27 Uhr vom Marienplatz mit Bus 132 bis Haltestelle Großmarkthalle, dort **Treff** um 8:48 Uhr. **Anmeldung** erforderlich bei Helga Lichnofsky unter Telefon 523 39 42.



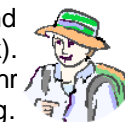
**Donnerstag, 20. September**      **Wanderung von Icking nach Wolfratshausen, kurz, 10 km**      **Günther Kort**

Von Icking wandern wir am Isarhochufer auf abwechslungsreichen Wegen durch Wälder, Felder und Wiesen nach Dorfen und weiter zum Golfplatz beim Bergkramerhof, anschließend gehen wir steil bergab mit schönen Ausblicken nach Wolfratshausen. **Treff** um 10:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:13 Uhr mit S7 bis Icking.



**Samstag, 22. September**      **Wanderung von Schönegg über den Jasberg nach Otterfing, mittel, 11 km**      **Günther Kort**

Wir wandern von Schönegg (bei Dietramszell) auf teils hügeligen Wegen durch Wälder und Wiesen nach Ried und Dietenhausen, an Thalham vorbei und hinauf auf den Jasberg (bei schönem Wetter genießen wir den Alpenblick). Danach gehen wir weiter nach Otterfing, wo wir am Ende der Wanderung einkehren können. **Treff** um 8:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 8:13 Uhr mit S7 bis Höllriegelskreuth, weiter mit MVV-Bus 271 bis Schönegg.




**Samstag, 22. September**      **Chiemsee-Wanderung von Schalchen nach Seebruck, mittel, 13 km**      **Katharina Veth**


Ab Schalchen am Chiemsee wandern wir auf flachen Wegen durch verschiedene Moorlandschaften und zeitweilig am Chiemsee Ufer nach Seebruck. Der Ursprung des Orts basiert auf einer alten römischen Siedlung. Einkehr ist ab ca. 14 Uhr am Hafen. Voraussichtliche Heimfahrt ab Seebruck um 17 Uhr. **Treff** um 8:35 Uhr am Hbf, Gleis 11. **Fahrt** um 8:56 Uhr mit RB (Richtung Salzburg) bis Prien, hier weiter mit RVO-Bus bis Schalchen.




**Sonntag, 23. September      Sonntags-Spaziergang in den Freisinger Isarauen      Brigitte Patzelt**

Gemütlicher Spaziergang von der Domstadt auf schattigen Wegen durch die Isarau nach Marzling. **Treff** um 12:30 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 12:43 Uhr vom Hbf mit ALX bis Freising. MVV-Gesamttarifkarte genügt. 


**Dienstag, 25. September      Rundwanderung bei Türkenfeld, kurz, 9 km      Uschi Ballweg**

 Wir wandern durch sanft hügeliges Gelände über Zankenhausen und Pleitmannswang um Türkenfeld herum, bei gutem Wetter mit Blick auf die Berge hinter dem Ammerseebecken. **Individuelle Fahrt** um 9:21 Uhr vom Hbf mit S4 bis Türkenfeld. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:02 Uhr in Türkenfeld am Bahnsteig.


**Donnerstag, 27. September      Garching Rundwanderung, kurz, 8 km      Herbert Bachmeier**

Von der Garching Ortsmitte gehen wir zuerst durch eine Allee zu den Isarauen und wandern dann ein Stück an der Isar entlang. Auf dem Rückweg erreichen wir den Mühlenpark mit einem schönen Biergarten, hier Einkehr möglich oder Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:54 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching. Herbert Bachmeier steigt an der Haltestelle „Alte Heide“ zu. **Treff** um 10:16 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Garching am Bahnsteig. 


**Samstag, 29. September      Wanderung von Seeshaupt nach Penzberg, mittel, 15 km      Emma Rapp**

 Auf Ortsstraßen gehen wir zum Wanderweg, der mit schöner Aussicht auf die kleinen Mooreseen und den angrenzenden, herbstlich gefärbten Laubwald am Osterseefilz entlang führt. Wir wandern zum großen Ostersee, den wir von einer Anhöhe aus vor uns liegen sehen, dahinter die in der Ferne aufragenden Berge. Weiter am Ufer entlang nehmen wir später den Weg zwischen Fohnsee und Staltacher See nach Iffeldorf, dort Einkehr. Anschließend gehen wir an der Heuwinklkapelle vorbei zum Hubersee und nach Penzberg. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:00 Uhr mit RB bis Seeshaupt (Zugteil Kochel).


**Samstag, 29. September      Wanderung zum Kartoffelfest mit Feldmesse und Musik, kurz, 8 km (+5 km)      Inge Miller**

Über freies Feld zum Waldrand, durch den Teufelsgraben, über Erkam und Föching zur Festwiese. Um 11:30 Uhr Feldmesse zum Erntedank (ca. 50 Minuten). Danach gibt's nicht nur was auf die Ohren (Blasmusik), auch fürs leibliche Wohl mit Kartoffelgerichten ist gesorgt (bitte rechnen Sie mit Wartezeit). Man kann auch lokale Produkte kaufen. Die Feldmesse und das Mittagessen finden im Freien statt, deshalb warme (Zusatz-) Kleidung/Sitzkissen mitnehmen. Aufenthalt nach Absprache (selbständige Rückkehr zum Bahnhof ohne Feldmesse und Mittagessen ist möglich), danach wandern wir zum Bahnhof. Auf Wunsch 5 km Zusatzrunde. Bei kurzfristig einsetzendem Regen oder bei Kälte wandern wir direkt nach Holzkirchen. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** mit BOB um 9:04 Uhr bis Holzkirchen. **Bitte beachten:** Je nach Wettervorhersage entscheidet der Veranstalter 2 Tage vorher über eine erforderliche Absage des Kartoffelfests. In diesem Fall wandern wir ebenfalls direkt nach Holzkirchen. MVV-Gesamttarifkarte genügt. 


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

 Von Grafrath wandern wir auf überwiegend schattigen Wegen durch Wald, dann 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 nach 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. Fortsetzung der Wanderung durch Wald nach Delling zur Eichenallee und nach Weßling. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Weßling. 

**Interessieren Sie sich für Tagesfahrten mit Bergbahnen auf unsere leicht erreichbaren Hausberge?      Inge Miller**

 Auch ohne durch eigene Kraft einen Berg zu erklimmen, können Sie in Gipfelnähe schöne Tage auf unseren Hausbergen genießen. Wir fahren zur Talstation und schweben mühelos mit der Bergbahn (Gondel) hinauf. Sie entscheiden dann selbst, was Sie möchten: Sie können gemütlich einkehren, in der Nähe der Bergstation bummeln gehen oder eine kurze Wanderung unternehmen. Die Ausflüge finden nur bei gutem Bergwetter statt, deshalb werden die Termine sehr kurzfristig festgelegt. **Informationen** bei Inge Miller unter Telefon 141 33 88.

**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 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 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 September 2018

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	<b>T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform)</b> Fortgeschrittene III Fortgeschrittene II Kursbeginn für beide Kurse: 17. September 2018 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)</b> <b>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)</b> <b>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 Kursbeginn für beide Kurse: 19. September 2018 Kursdauer: 15 Termine	08:45 – 10:15 10:30 – 12:00	<b>Caritas-Promenadentreff</b> <b>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 Kursbeginn: 19. September 2018 Kursdauer: 15 Termine	18:30 – 20:00	<b>Caritas-Promenadentreff</b> <b>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)</b> <b>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.