


Information des Vorstands

Im Jahr 2017 konnten wir, wie bei der letzten Mitgliederversammlung besprochen, im Ergebnis eine „Schwarze Null“ erzielen. Dies gelang nur durch die enormen Anstrengungen aller, von den Mitgliedern angefangen über die Übungsleiter, Wanderführer und Wanderbegleiter, Rechnungsprüfer bis hin zum Vorstand und nicht zuletzt auch durch alle Spenden, die uns in Form von Geldzuwendungen sowie den Verzicht auf Honorare und Aufwandsentschädigungen erreichten. Satzungsgemäß werden wir bei der nächsten Mitgliederversammlung am 18. April 2018 die Einzelheiten besprechen. Erneut herzlichen Dank an alle, die dieses Ergebnis ermöglichten!



Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für 2018

 **Bitte beachten Sie:** Die Mitgliedsbeiträge für 2018 ziehen wir in der ersten Februarwoche ein. Jene Mitglieder, die noch nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um rechtzeitige Überweisung auf unser Vereinskonto.

Denken Sie bitte in den Wintermonaten unbedingt an Gleitschutz, damit Sie 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 unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen.

Februar 2018 Gesundheitskurse der SaniPep-Apotheke im PEP

Knochengesund Essen – Osteoporose vorbeugen: Lüften Sie das Geheimnis gesunder Knochen und werden Sie aktiv gegen Osteoporose! Lernen Sie alles über Calcium, Vitamin D und viele weitere wichtige Aspekte einer gesunden Ernährung. Jeder Kurs umfasst 8 Kurseinheiten á 45 Minuten und wird als Kompaktkurs mit zwei Terminen angeboten.

Abendkurs: 2 x Donnerstags am 1. und 15. Februar von 17:00-20:00 Uhr

Vormittagskurs: 2 x Mittwochs am 14. und 28. März von 9:30-12:30 Uhr

Kursgebühr: 99 € pro Person einschließlich Kursunterlagen und Getränke

Kursleitung: Diätassistentin Barbara Haidenberger, M.Sc.

Veranstaltungsort: SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG (hinter dem PEP). Anmeldeformulare zum Kurs erhalten Sie in der SaniPep-Apotheke oder unter www.sanipep.de. Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten, sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.



Februar 2018 Kostenfreie Gesundheitsvorträge der SaniPep-Apotheke im PEP

Mittwoch, 18. Februar Bewegung aktiv erleben – trotz Gelenkbeschwerden oder Arthrose
Beginn: 18:00 Uhr Referentin: Kristin Heller, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, SaniPep

Mittwoch, 28. Februar Life Kinetik bringt Bewegung ins Gehirn:
Beginn: 15:30 Uhr Mehr Leistungsfähigkeit fürs Gehirn durch mentale, visuelle und koordinative Übungen mit Karin Gmelch, Dipl.-Sportlehrerin für Prävention/Rehabilitation

Veranstaltungsort: SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG (hinter dem PEP)
Anmeldung erbeten unter Telefon 670 096 40 oder über die Internetseite www.sanipep.de.

Februar 2018 Vorgesehene Langlauftermine und Absage des geplanten Bus-Tagesausflugs

Unsere Langlauf-Tagesausflüge sind für diese Termine geplant: **Samstag, 3. Februar; Sonntag, 11. Februar; Samstag, 17. Februar und Sonntag, 25. Februar.** Das Ziel wird je nach Schneelage kurzfristig ausgesucht. Abfrage 2 Tage vorher bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35. Sie übernimmt auch die Anmeldung und die Organisation. Für jeden Ausflug wird die Begleitung der Langläufer kurzfristig festgelegt. **Eine Bitte:** Es wäre sehr hilfreich, wenn jemand aus der Langlauf-Gruppe bereit wäre, **wenigstens eine Tagestour zu übernehmen.**



Der für den 25. Februar geplante Bus-Tagesausflug kann aus organisatorischen Gründen leider **nicht durchgeführt** werden.

Donnerstag, 1. Februar Wanderung von Großhesselohe nach Buchenhain, kurz, 7 km Helga Mayer

Wir wandern kurz durchs Villenviertel, über eine Wiese zum Isarhochufer (wo uns gleich ein schöner Blick erwartet) und am Isarhochufer bis Pullach. Nach dem Besuch der alten Dorfkirche gehen wir am Hochufer mit weiterhin schönem Blick ins Isartal bis Höllriegelskreuth, von hier auf schmalen Pfaden nach Buchenhain zur Einkehr und Heimfahrt. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:53 Uhr mit S7 (vorderer Zugteil) bis Großhesselohe.



Freitag, 2. Februar Info-Nachmittag: Vorstellung des Halbjahres-Programms und musikalische Fotoschau

Präsentation des neuen Halbjahres-Programms mit attraktiven Veranstaltungen. Die daran anschließende beliebte Fotoschau zeigt dieses Mal eine Zusammenstellung der schönsten und interessantesten Bilder aus den Wanderjahren von 2008 bis 2017. Eingebettet in stimmungsvolle Musik von Klassik bis Rock laden die Bilder ein, in Erinnerungen an die durchwanderte Landschaft zu schwelgen oder schon von den angekündigten neuen Projekten für 2018 zu träumen. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher, alle Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. **Beginn** um 14:30 Uhr im **Hansa-Haus**, Briener Straße 39, Rückgebäude. (U2 bis Königsplatz).




Samstag, 3. Februar Wanderung von Harthaus nach Lochhausen, kurz, 9 km Günther Kort

Auf ebenen Wegen wandern wir zum Gut Mooschwaige, über freie Felder und an Fischteichen vorbei zum NSG Aubinger Lohe und zum S-Bahnhof Lochhausen. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Harthaus.

Samstag, 3. Februar Wanderung von Tutzing nach Bernried und zurück, mittel, 14 km Wolfgang Hänel

Wir wandern mit zahlreichen schönen Ausblicken (ohne größere Steigungen) nach Bernried (hier Einkehr möglich) und zurück. **Individuelle Fahrt** um 9:59 Uhr vom Hbf mit RB (Richtung Weilheim) bis Tutzing. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu.

Dienstag, 6. Februar **Wanderung von Eglharting nach Wolfesing, kurz, 7 km** **Sr. Elke**


Heute erwartet uns eine leichte, beinahe ebene Wanderung auf breiten und bequemen Forstwegen von Eglharting durch den weitläufigen Ebersberger Forst nach Wolfesing. Dort Einkehr und Heimfahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 10:09 Uhr vom Hbf mit S6 bis Eglharting. Sr. Elke wartet hier. **Treff** um 10:40 Uhr in Eglharting. 

Mittwoch, 7. Februar **Kontaktgruppe: Ausstellung tropische Schmetterlinge** **Helga Lichnofsky**




Das große Flattern und Schwirren von gefräßigen „Miniaturdrachen“ und „fliegenden Edelsteinen“ bewundern wir in der Ausstellung „Tropische Schmetterlinge“ im Botanischen Garten. Nach dem Besuch der Ausstellung endet unser Ausflug mit einem kurzen Spaziergang und anschließender gemütlicher Einkehr. Eintritt und Führung 3,50 €, zzgl. Wandergebühr für Mitglieder 1 €, Gäste 3 €. **Anmeldung** (aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl) am Montag, 5. Februar unter Telefon 523 39 42. **Individuelle Fahrt** um 10:24 Uhr vom Hbf mit Tram 17 bis Haltestelle Botanischer Garten. **Treff** um 11:45 Uhr an der Haltestelle Botanischer Garten. Helga Lichnofsky wartet hier.


Donnerstag, 8. Februar **Wanderung in den westlichen Dachauer Amperauen, kurz, 10 km** **Günther Kort**

Wir wandern zur Amper und folgen den ebenen, hoffentlich tief verschneiten Ufer- und Waldwegen der Amperauen zunächst auf der nördlichen Amperseite. Nachdem wir die Amper überquert haben, kehren wir auf der anderen Uferseite wieder zurück. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Dachau. 


Samstag, 10. Februar **Rundwanderung von Tutzing zur Ilkahöhe und zurück, kurz, 9 km** **Wolfgang Hänel**

Die Tutzinger Höhenberg-Runde führt uns vom Bahnhof hinauf zur Ilkahöhe, den beliebten Aussichtsrücken, der 143 m über dem Seespiegel des Starnberger Sees liegt. Beide sind Zeugen der letzten Eiszeit, der Würmeiszeit. **Individuelle Fahrt** um 9:59 Uhr vom Hbf mit RB (Richtung Weilheim) bis Tutzing. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. 


Samstag, 10. Februar **Wanderung von Fürstenried nach Planegg und Stockdorf, mittel, 14 km** **Inge Miller**

Wir wandern auf ebenen Wegen überwiegend durch Wald, Einkehr nach 8 km in Nähe des Bahnhofs Planegg und weiter nach Stockdorf. **Individuelle Fahrt** um 9:14 Uhr vom Marienplatz (Zustieg vorderer Wagen) bis Fürstenried-West. Inge Miller ist bereits in der U-Bahn. **Treff** um 9:31 Uhr in Fürstenried-West, Bahnsteig. Weiter um 9:39 Uhr mit Bus 166. 


Sonntag, 11. Februar **Sonntagsspaziergang zum „Venedig des Münchner Nordens“** **Brigitte Patzelt**

Der oft zu Unrecht unterschätzte nördliche Münchner Stadtrand birgt manch unbekannte Überraschung, wir besuchen einige davon, z. B. die „Blaue Grotte“ und „Little Stonehenge“. **Individuelle Fahrt** um 13:18 Uhr vom Hbf mit U2 bis Harthof. **Treff** um 13:31 Uhr am U-Bahnhof Harthof, an der Oberfläche neben dem Aufzug. Brigitte Patzelt wartet hier. 


Dienstag, 13. Februar **Wanderung von Unterföhring über Speichersee nach Ismaning, kurz, 9 km** **Emma Rapp**

Wir wandern zuerst zum Gleißenbach (auch Gleißach genannt), dann zum Feringasee, im Halbkreis um den See, zum Mittlere-Isar-Kanal und am Kanal entlang zum Speichersee mit den überwinterten Wasservögeln. Von dort weiter bis nach Ismaning. **Treff** um 9:35 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:44 Uhr vom Ostbahnhof bis Unterföhring. 


Mittwoch, 14. Februar **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. Es kann aber jeder 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, 15. Februar **Wanderung von Planegg nach Gräfelfing, kurz, 7+3 km** **Katharina Veth**

Von Planegg bringen uns idyllische Waldwege über Streiflach nach Freiham. Hier Heimfahrt oder Einkehr im Möbelhaus Höffner. Fortsetzung der Wanderung über die Gräfelfinger Holzweiden nach Gräfelfing. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit S6 bis Planegg. Katharina Veth wartet hier. **Treff** um 10:12 Uhr in Planegg, S-Bahn-Gleis. 


Samstag, 17. Februar **Wanderung von Geltendorf über Klotzau nach Grafrath, mittel, 11 km** **Günther Kort**

Wir wandern zuerst nach Klotzau, südlich am Weiler Brandenburg und dem Naturschutzgebiet vorbei zum Gutshof Reichertsried und weiter nach Grafrath. Auf Wunsch besorgt der Wanderführer die MVV-Außenraumkarten zur Hin- und Rückfahrt Aubing-Geltendorf. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Geltendorf. 


Samstag, 17. Februar **Wanderung von Zorneding nach Moosach und Kirchseeon, mittel, 16 km** **Emma Rapp**

Durch das Ilchinger Holz wandern wir zuerst nach Ilching und folgen dem Würmsee-Intal-Wanderweg nach Deinhofen und Reit. Leicht bergab führt unser Weg dann nach Moosach und weiter zur Wallfahrtskirche Maria Altenburg. Anschließend kehren wir in Moosach ein. Nach der Einkehr gehen wir zurück nach Reit und von hier wieder zurück nach Kirchseeon. **Treff** um 9:10 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:18 Uhr mit S4 bis Zorneding. 


Dienstag, 20. Februar **Wanderung Baldhamer Rundweg über Ingelsberg, kurz, 8 km** **Sr. Elke**

Ebener Rundweg durch Wald und Feld nach Ingelsberg (hier Abbruch möglich) und zurück nach Baldham. Dort Heimfahrt, auch Einkehr möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:29 Uhr vom Hbf mit S6 bis Baldham. **Treff** um 9:54 Uhr in Baldham, Haltestelle Bus 466. Sr. Elke wartet hier. Weiter mit MVV-Bus 466 um 10:10 Uhr bis Baldham-Dorf. 

Mittwoch, 21. Februar **Kontaktgruppe: Spaziergang vom Maximilianeum zum Hofbräukeller** **Helga Lichnofsky**

Vom Maximilianeum wandern wir an der Isar zum Hofbräukeller. Ende des 18. Jahrhunderts entschlossen sich die Münchner Brauereien, allen voran der königlich bayerische Hofbräu, außerhalb der Stadtmauern Bierdepots anzulegen. In der Gegend um den Gasteig lag damals das Zentrum der Brauereien und Bierkeller und im Hofbräukeller, einem der letzten Zeugen dieser vergangenen Braukultur, beenden wir unseren kurzen Spaziergang mit einer zünftigen Einkehr. **Individuelle Fahrt** um 10:47 Uhr vom Hbf oder um 10:46 Uhr vom Ostbahnhof mit Tram 19 bis Haltestelle Maximilianeum. **Treff** um 11:00 Uhr an der Haltestelle Maximilianeum. Helga Lichnofsky wartet hier. 

Donnerstag, 22. Februar Rundwanderung im nördlichen Englischen Garten, kurz, 8 km Herbert Bachmeier


Wir wandern in den Englischen Garten, am Schwabinger Bach entlang, dann zur Isar und am Mini-Hofbräuhaus vorbei zurück zum Nordfriedhof. Hier Einkehr oder Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:54 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Nordfriedhof. **Treff** um 10:02 Uhr am Nordfriedhof. Herbert Bachmeier wartet hier am Bahnsteig. 

Samstag, 24. Februar Rundwanderung von der Kreuzstraße zum Mangfallknie, kurz, 8 km Wolfgang Hänel




Zwei längere Ab- und Anstiege und je 100 m Höhenunterschied als Ergebnis eines für das Alpenvorland beachtlichen Reliefs erwarten uns am Weg zum Mangfallknie, das in "Unsere bayerische Landschaft" als großartige Schlucht bezeichnet wird. Ihre interessante Entstehungsgeschichte (die einer Flußanzapfung) wird vor Ort erklärt. Einkehr am Ende der Wanderung möglich. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Kreuzstraße.


Samstag, 24. Februar Wanderung von Ebenhausen über Mühlthal nach Grünwald, mittel, 12 km Emma Rapp

Zuerst gehen wir vom Bahnhof hinunter zum Kloster Schäftlarn und hinüber zur Isar, nach der Isarbrücke am Kanal bis zum Kraftwerk Mühlthal. Hier wandern wir hinauf zur Frundsberger Höhe und über den Georg-Proebst-Weg weiter nach Grünwald. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Ebenhausen-Schäftlarn. 


Sonntag, 25. Februar 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, 27. Februar Wanderung von Neuperlach-Süd nach Haar, kurz, 10 km Emma Rapp

Wir gehen zum Rand von Waldperlach, eine Wohnstraße entlang und zur Josefskapelle im Truderinger Wald. Wir wandern weiter durch den Forst nach Solalinden und Keferloh, von hier noch über freies Feld nach Haar und entlang der Bahnstrecke zur S-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 (oder um 9:54 Uhr mit U5) bis Neuperlach-Süd. **Treff** um 10:15 Uhr in Neuperlach-Süd, Eingangshalle. Emma Rapp wartet hier. 


Donnerstag, 1. März Wanderung von Grafrath über Jesenwang nach Schöngeising, mittel, 11 km Helga Mayer

 Zuerst wandern wir am Bahngleis entlang, durch lichten Mischwald auf Jesenwang zu und besuchen die schon von weitem sichtbare barocke Willibaldskirche. Danach bringen uns Feldwege nach Landsberied zur Einkehr. Nicht-Einkehrer können auf eigene Verantwortung nach Grafrath zurückkehren, die Einkehrer gehen über Feld und durch Wald nach Schöngeising. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Grafrath.

Samstag, 3. März Wanderung von Markt Indersdorf nach Altomünster, kurz/mittel, 9+6 km Emma Rapp

Wir gehen im Glonntal bis Eisenhofen und von da nach Kleinberghofen zur Einkehr, hier auch Rückfahrt möglich. Am Stumpfenbach entlang wandern wir zum gleichnamigen Ort und weiter nach Altomünster, wo wir, wenn noch Zeit bleibt, die Klosterkirche besichtigen. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:10 Uhr mit S2 bis Markt Indersdorf. 

Samstag, 3. März Wanderung von Schöngeising nach Fürstenfeldbruck, mittel, 11 km Günther Kort

 Zuerst wandern wir vom etwas abseits gelegenen S-Bahnhof 2 km in den Ort Schöngeising, danach hügelig weiter zu einer Keltenschanze. Über die Ortschaften Holzhausen, Neuried und Pfaffing erreichen wir auf sonnigen Wegen den Bahnhof Fürstenfeldbruck. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Schöngeising.

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 * 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 €. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, sofern nicht anders angegeben. Bei Wanderungen im MVV-Gebiet Treff mit gültiger Fahrkarte. Anteiliger Kostenbeitrag pro Teilnehmer für erforderliche Zug-Fahrkarten, diese Fahrkarten besorgen die Wanderführer/-begleiter. Es besteht kein Anspruch der Teilnehmer auf Aushändigung der Fahrkarten. Alle Teilnehmer, die unterwegs die Gruppe verlassen, müssen sich vorher persönlich beim Wanderführer/-begleiter abmelden. Angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist auch Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

Sport- und Freizeitangebot Februar 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) Achtung: Änderung von Uhrzeit und Kursgebühr ab 20. November 2017, ein Kurs für alle Tanzbegeisterten	Neue Uhrzeit: 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	Dieser Kurs entfällt in den Wintermonaten: Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1 50 63 32
		17:00 – 18:00		
	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
	Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik 4) Atem- und Bewegungstraining 4)	17:45 – 19:00 19:00 – 20:00	Herrnschule, Turnhalle Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Monika Wurfbaum 1 67 94 75
Donnerstag	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 2017
 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 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, Sparkasse München.