Mach mit - gesund und fit

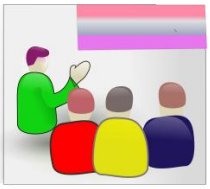
Kneipp-Verein München
Vereins-Nachrichten März 2018

Verein Kneipp aktiv & gesund

Bitte vormerken: **Jahreshauptversammlung 2018 am Mittwoch, 18. April 2018 im Hansa-Haus**

Wir laden alle Mitglieder des Kneipp-Verein München e.V. zur Teilnahme an unserer Jahreshauptversammlung 2018 ein:

Ort: Hansa-Haus, Brienner Straße 39, Rgb.
Beginn: 15:00 Uhr
Einlass: ab 14:30 Uhr



Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorstand
2. Wahl des Versammlungsleiters
3. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit der Versammlung
4. Annahme der vorgeschlagenen Tagesordnung
5. Tätigkeitsbericht für das Jahr 2017
6. Kassenbericht 2017
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Haushaltsplan 2018
9. Genehmigung des Haushaltsplans 2018
10. Einzelentlastung der jeweiligen Vorstandsmitglieder
11. Ehrung der langjährigen Mitglieder
12. Verschiedenes
13. Schlusswort des 1. Vorsitzenden

Anträge zur Tagesordnung richten Sie bitte schriftlich bis spätestens **Mittwoch, 11. April 2018** an die Geschäftsstelle.

Bitte beachten: Änderung der Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle: Jeden Mittwoch von 9:00 bis 15:00 Uhr.

März 2018 **Vorgesehene Termine für die Langlauf-Tagesausflüge**

Geplant sind: **Samstag, 3. März; Sonntag, 11. März; Samstag, 17. März und Sonntag, 25. März.** Das Ziel wird je nach Schneelage kurzfristig ausgesucht. Abfrage 2 Tage vorher bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35, dort auch Anmeldung. Für jeden Ausflug wird die Begleitung der Langläufer kurzfristig festgelegt. **Eine Bitte:** Es würde uns allen helfen, wenn jemand aus der Langlauf-Gruppe wenigstens eine Tagestour übernehmen könnte.

Bitte anmelden **Etappenwanderung „Rund um den Ammersee“, Start am Montag, 26. März** **Inge Miller**

In den Osterferien umrunden wir in 5 Etappen den Ammersee und schaffen in der 6. Etappe die Verbindung zum Starnberger See (den wir uns in den Pfingstferien vornehmen). Wir wandern sowohl direkt am Seeufer als auch auf dem seitlichen Moränenrücken. Man kann die Gesamtstrecke mitwandern oder auch nur einzelne Etappen. **Wandertage** sind Montag, 26. März; Mittwoch, 28. März; Freitag, 30. März; Montag, 2. April; Mittwoch, 4. April und Freitag, 6. April. Die Wanderung setzt eine Mindestbeteiligung voraus, deshalb Interessenten bitte **ab sofort** bei Inge Miller unter Telefon 141 33 88 melden, dort erhalten Sie weitere Informationen. **Details** der einzelnen Etappen jeweils am Vorabend über Bandansage. **Kosten pro Etappe** je nach Teilnehmerzahl 5-7 €.

Bitte anmelden **Fastenwanderwoche in Bad Kötzting vom 28. April bis 5. Mai 2018** **Emma Rapp**

Wir fasten nach der Methode Buchinger, wandern täglich ca. fünf Stunden im schönen Bayerischen Wald, fühlen uns dabei wohl und der Körper baut nebenbei auch ein paar Fettpolster ab. **Kosten** für die Fastenwanderwoche im Einzelzimmer ca. 380 €. Maximal 14 Teilnehmer, nur für Leute, die mitfasten und mitwandern. **Anmeldung** ab sofort bis spätestens 10. April und weitere Informationen bei Emma Rapp, Tel 089 917621 und emma.rapp@t-online.de.

März 2018 **Kostenfreie Gesundheitsvorträge der SaniPep Apotheke im PEP, jeweils am Mittwoch**

7. März, 18 Uhr: Genussvolles Essen für Körper und Seele, Referentin: Verena Zuppa. Diätassistentin, SaniPep
21. März, 18 Uhr: Entgiftungskur – 5 Schritte zur neuen Vitalität, Referent: Andreas Groß, Heilpraktiker, Dozent
Veranstaltungsort: SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG (hinter dem PEP)
Anmeldung erbeten unter Telefon 670 096 40 oder auch über die Internetseite www.sanipep.de.

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 Schöngeising nach Fürstenfeldbruck, mittel, 11 km** **Günther Kort**

Zuerst wandern wir vom etwas abseits gelegenen S-Bahnhof 2 km in den Ort Schöngeising, dann hügelig weiter zur 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.

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

Wir gehen im Glonntal über Eisenhofen nach Kleinberghofen zur Einkehr, hier 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.

Dienstag, 6. März **Wanderung von Grünwald nach Thalkirchen, kurz, 7 km** **Sr.Elke**

Auf ebenen Wegen wandern wir teils am Isarhochufer und an der Isar nachThalkirchen. Dort Einkehr und Heimfahrt. Unterwegs Abbruch möglich. **Individuelle Fahrt** um 10:09 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Endhaltestelle Derbolfinger Platz. **Treff** um 10:36 Uhr in Grünwald an der Wendeschleife. Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 7. März — Spaziergang der Kontaktgruppe von Thalkirchen nach Hinterbrühl — Helga Lichnofsky

Nach dem Besuch der Wallfahrtskirche St. Maria in Thalkirchen spazieren wir durch den Gierlinger Park. Nach ca. 1 Stunde Einkehr im Asamschlössl. Hier Heimfahrt mit Bus 135 möglich oder zu Fuß weiter nach Hinterbrühl. Gesamte Gehzeit ab Thalkirchen 1½ Stunden. **Individuelle Fahrt** vom Marienplatz um 11:14 Uhr mit U3 bis Thalkirchen (Tierpark). **Treff** um 11:30 Uhr an der Haltestelle Thalkirchen, Zwischengeschoss. Helga Lichnofsky wartet hier.

Donnerstag, 8. März — Wanderung von Hebertshausen an der Amper nach Dachau, kurz, 10 km — Katharina Veth

Am ehemaligen alten Schloss vorbei hinunter zur Würmmündung und durch die östlichen Amperauen nach Dachau. Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:50 Uhr mit S2 bis Hebertshausen.

Samstag, 10. März — Wanderung von Grafrath nach Schöngeising und Buchenau, mittel, 11 km — Wolfgang Hänel

Wir wandern zur Amperschlucht, wo die Amper den Endmoränengürtel der letzten Eiszeit durchbricht, dann durch die Amperauen nach Schöngeising (evtl. Einkehrmöglichkeit) und weiter nach Buchenau. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Grafrath. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:37 in Grafrath, Bahnsteig.

Samstag, 10. März — Rundwanderung um Hechendorf, dann nach Herrsching, kurz/mittel, 8+7 km — Inge Miller

Auf abwechslungsreichen Wegen wandern wir zur Siedlung Hufschlag und weiter nach Schlagenhofen. Je nach Wegzustand am Rand des Schlichtmooses oder durch Wald und zur Einkehr in den Hechendorfer Dorfkern. Nach 8 km auf Fußweg abseits der Straßen zur S-Bahn (1 km) oder Fortsetzung der Wanderung über Rausch nach Herrsching. **Treff** um 8:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:05 Uhr mit S8 bis Seefeld-Hechendorf.

Sonntag, 11. März — Sonntagsspaziergang an der stadtnahen Isar — Brigitte Patzelt

Wir spazieren zur Lukas-Kirche, überqueren auf der Mariannenbrücke einen Isar-Seitenarm und gehen am Vater-Rhein-Brunnen vorbei zum Deutschen Museum. Wir folgen dem Planetenweg ein Stück isaraufwärts und beenden in einem Café unseren Frühlingsspaziergang. **Dauer** ca. 1½ Stunden. **Treff** um 13:30 Uhr am Isartor, S-Bahn-Gleis.

Dienstag, 13. März — Wanderung von Kreuzstraße nach Großhelfendorf, mittel, 11 km — Günther Kort

Von Kreuzstraße gehen wir durch den Teufelsgraben und sehen kurz vor der Mangfall überraschend Kamele weiden. Wir verlassen das Mangfalltal wieder, queren wir kurz Aschbach und erreichen über Blindham den Bahnhof Großhelfendorf. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Kreuzstraße. Auf Wunsch besorgt der Wanderführer eine Gruppenkarte für den MVV-Außenraum (Ottobrunn-Kreuzstraße).

Mittwoch, 14. März — Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen — Helga Lichnofsky

Monatliches Gruppentreffen mit zwangloser Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen, auch Besprechung neuer Aktionen und eigener Vorschläge. Das Grundkonzept der Gruppe sind Spaziergänge mit langsamer Gehweise und häufigen Pausen (auch geeignet für Teilnehmer mit Gehstock) und kurze Ausflüge sowie kulturelle Angebote. Die Kontaktgruppe steht allen interessierten Mitgliedern und Gästen offen, die das Grundkonzept akzeptieren. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b (Nähe Rotkreuzplatz, erreichbar mit U1, Bus, Tram).

Donnerstag, 15. März — Wanderung von Grafrath nach Türkenfeld, kurz/mittel, 8+3 km — Katharina Veth

Wir wandern nach Kottgeisering und zur Lourdes-Grotte. Auf aussichtsreichen Feld- und Waldwegen gehen wir dann nach Türkenfeld. Hier Einkehr- und Heimfahrmöglichkeit. Anschließend wandern über den Steingassenberg zum Bahnhof in Türkenfeld. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S4 bis Grafrath.

Samstag, 17. März — Rundwanderung um Icking über Wadlhausen und Walchstadt, kurz, 8 km — Inge Miller

Die Wanderung beginnt mit einem kurzen Anstieg hinauf zum Waldrand, dann folgen abwechslungsreiche Wege nach Wadlhausen und Walchstadt (bei gutem Wetter Bergblick). Nahe Schlederloh unterqueren wir die Bahnlinie und kehren dann zurück nach Icking. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Icking.

Samstag, 17. März — Wanderung von Tutzing nach Bernried und zurück, mittel, 14 km — Wolfgang Hänel

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

Dienstag, 20. März — Wanderung durch den Englischen Garten, kurz, 7 km — Sr. Elke

Wir wandern ausgehend von der Studentenstadt am Schwabinger Bach entlang durch den Englischen Garten, über die Fußgängerbrücke zum Kleinhesseloher See und bis zum Lehel. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. Die Wanderung kann unterwegs abgebrochen werden. **Individuelle Fahrt** um 10:04 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Haltestelle Studentenstadt. **Treff** um 10:15 Uhr an der Haltestelle Studentenstadt. Sr. Elke wartet hier.

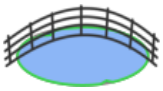
Donnerstag, 22. März — Garching-Hochbrück zur Isar und nach Garching, mittel, 11 km — Herbert Bachmeier

Über Feldwege wandern wir zuerst nach Dirnismaning, am Schleißheimer Kanal entlang Richtung Isar und nach Garching, dort Einkehr und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:34 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching-Hochbrück. Herbert Bachmeier steigt an der Alten Heide zu. **Treff** um 9:54 Uhr in Garching-Hochbrück am Bahnsteig.

Samstag, 24. März — Rundwanderung westlich von Eichenau, kurz, 10 km — Wolfgang Hänel

Vom Bahnhof Eichenau wandern wir lange im Wald am Fuß der Emmeringer Leite entlang zum ehemaligen Tonwerk, danach auf einem Feldweg zurück nach Eichenau und zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Eichenau. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:24 Uhr in Eichenau, Bahnsteig.

Samstag, 24. März — Rundwanderung von Aying nach Kleinhelfendorf, kurz/mittel, 9+5 km — Inge Miller



Wir wandern zuerst zum Much-Stein mit seiner rührenden Geschichte, an der Lourdes-Grotte und einem Marterl vorbei zum idyllischen „Paradiesweiher“ des Gretzlbauern und anschließend durch das Grasser Pferdeland nach Kleinhelfendorf zur Einkehr. Wer mag, kann hier nach 9 km mit einem zusätzlichen Fußmarsch von 1½ km zur S-Bahn Großhelfendorf gehen. Fortsetzung der Wanderung über den „Hirschgarten“ und die „Graf-Aygo-Passhöhe“ zurück nach Aying. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Aying.

Bitte denken Sie an die Zeitumstellung in der Nacht auf Sonntag, 25. März: Die Uhren um eine Stunde vorstellen

Sonntag, 25. März **Sonntagsspaziergang „Lustwandeln“ in Schleißheim und Lustheim** **Brigitte Patzelt**

Am Palmsonntag spazieren wir zuerst zum imposanten Komplex der Schleißheimer Schlösser, durchqueren dann den barocken Schlosspark und wandern an der Mittelachse entlang zum Schloss Lustheim. Anschließend weiter durch das Berglholz, dort nach 1½ bis 2 Stunden 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, 26. März **Beginn der Etappenwanderung „Rund um den Ammersee“, Einzelheiten siehe Seite 1**

Dienstag, 27. März **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 Isarradweg 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, 28. März **Ausflug der Kontaktgruppe zum Ostermarkt nach Bad Tölz** **Helga Lichnofsky**

Der Tölzer Ostermarkt lockt uns zum Bummel durch die historische Tölzer Marktstraße (zu Recht auch „schönster Festsaal im Oberland“ genannt). Mit der bunten Frühlingsdekoration ist der Markt ein willkommener Frühlingsbote, der Herz und Seele erfreut. **Anmeldung** am Samstag, 24. März ab 15 Uhr unter Telefon 523 39 42. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 10:04 mit BOB bis Bad Tölz (Zugteil Lenggries).

Donnerstag, 29. März **Wanderung von Altomünster zur Altoquelle, mittel, 11 km** **Günther Kort**

Auf längeren sonnigen Wegabschnitten wandern wir über Humersberg und Halmsried zur Altoquelle. Der Rückweg führt über einen kleinen Aussichtshügel. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Altomünster. Auf Wunsch besorgt der Wanderführer eine Gruppenkarte für den MVV-Außenraum (Karlsfeld–Altomünster).

Samstag, 31. März **Wanderung von Kirchseeon nach Grafing, kurz, 8 bzw. 9 km** **Inge Miller**

Die ersten 5 km wandern wir durch Wald, unterqueren dann die Bahnlinie und gehen über freies Feld weiter nach Nettelkofen. Hier entweder noch 2½ km bis Grafing-Bahnhof oder bei schönem Wetter teils mit weitem Bergblick 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, 31. März **Wanderung von Kiefersfelden nach Oberaudorf, lang, 16 km** **Emma Rapp**

Zuerst wandern wir durch den Ort und am Kieferbach entlang, über Stufen vom E-Werk hinauf zum Eingang der beeindruckenden Vorderen Giessenbachklamm, an der Solleralm vorbei nach Mühlau zur Einkehr und weiter zum Bahnhof Oberaudorf. **Treff** um 8:20 Uhr am Hbf, Gleis 6. **Fahrt** um 8:43 Uhr mit Meridian bis Kiefersfelden.

Dienstag, 3. April **Wanderung von Andechs zum Bäckerbichl, mittel, 11 km** **Emma Rapp**

Wir wandern den Kreuzweg hinauf zur Friedenskapelle. Bald sehen wir vor uns den Moränenhügel des Bäckerbichls, an dessen Fuß uns ein Schild auf florale Kostbarkeiten (u. a. Küchenschellen) hinweist und dessen Ersteigung mit schöner Aussicht belohnt wird. Wir gehen ein Stück des Wegs zurück, folgen dem Lehrpfad, der uns den Wert des Waldes nahe bringt und wandern zum Galgenbühl, danach hinunter nach Herrsching. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Herrsching, hier weiter mit Bus 951 bis Kloster Andechs.

Mittwoch, 4. April **Kontaktgruppe: Spaziergang von Gauting zum Schloss Fußberg** **Kontaktgruppe**

In Gauting gehen wir zur 1402 erstmals erwähnten Wallfahrtskirche „Unsere liebe Frau“, hinab zur Würm und mit schönem Baumbestand zum romantisch an einem zauberhaften Würmfleck gelegenen Schloss Fußberg. Einkehr am Ende des Spaziergangs. **Treff** um 10:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:52 Uhr mit S6 bis Gauting.

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 März 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	**Zentrum für heilenden Klang** (Wolfgang Friedrich) Ötztalerstraße 1b, Raum im 1. Stock Haltestelle Harras (U- und S-Bahn) Ausgang Albert-Roßhaupter-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] **Fitnesstraining [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	**Dieser Kurs entfällt in den Wintermonaten:** Abendkurs an Würm und Durchblick	
	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, Stadtsparkasse München.