

Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München

Vereins-Nachrichten Dezember 2017

Verein
Kneipp
aktiv & gesund



Der gesamte Vorstand, Beirat und die Geschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern und Freunden des Vereins eine ruhige, besinnliche Adventszeit, schöne Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr

Die Geschäftsstelle ist von Donnerstag, 21. Dezember 2017 bis einschließlich Dienstag, 9. Januar 2018 geschlossen. Ab Mittwoch, 10. Januar 2018 sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten (mittwochs 10-16 Uhr) wieder für Sie da.

Denken Sie bitte in den Wintermonaten unbedingt an Gleitschutz, damit Sie bei Schnee und Eis gut gerüstet sind

Schuhspikes oder Ketten gehören in den Wintermonaten grundsätzlich in den Rucksack. Auch bei schneefreiem Treffpunkt in der Innenstadt überraschen uns bei Wanderungen und Spaziergängen oft unerwartete Schneeglätte und vereiste Stellen.

Keine Zeiteinschränkung in den Weihnachtsferien vom 23. Dezember 2017 bis 5. Januar 2018 für IsarCard-Inhaber

Wichtige Information  **Berichtigung der Tram-Haltestelle am Veranstaltungsort unserer Adventsfeier in Pasing**

Die Feier findet dieses Jahr im Prinzregent-Garten in Pasing statt. Teilnehmer, die mit der Tram 19 fahren, steigen bitte an der Haltestelle „Westbad“ aus, nicht Haltestelle „Westend“, wie in den Vereins-Nachrichten November 2017 angegeben.

Der Versand der Doppelausgabe unseres Kneipp-Journals erfolgt erst mit den Vereins-Nachrichten Februar 2018

Damit Sie die Vereins-Nachrichten Januar 2018 rechtzeitig erhalten, werden diese Ende Dezember 2017 als normaler Brief versandt, denn die Doppelausgabe des Journals (Januar/Februar 2018) wird von der Druckerei erst Ende Januar geliefert.

Dezember/Januar 2018 Langlauf-Tagesausflüge der Wintersaison 2017/2018 Horst Prager



Die Langlauf-Tagesausflüge ins bayerische Oberland beginnen voraussichtlich im Januar 2018 (nach unserer Langlaufwoche in Kössen vom 6.-13. Januar 2018) jeweils samstags oder sonntags im Wechsel. Die genauen Termine werden in den monatlichen Vereins-Nachrichten bekannt gegeben. Sollte uns der Winter aber schon im Dezember 2017 ausreichend Schnee bescheren, wollen wir natürlich für unsere Kondition für die Langlaufwoche trainieren. Informieren Sie sich bitte bei Horst Prager unter Telefon 150 63 32. Horst Prager freut sich auf schöne Langlauf Touren und eine rege Teilnahme. **Langlaufgebühr** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €, plus Fahrtkosten.

Vorankündigung: Freitag, 2. Februar 2018 Info-Nachmittag mit Halbjahres-Programm und Fotoschau

Präsentation des neuen Halbjahres-Programms mit musikalischer Fotoschau (Auswahl der schönsten Bilder aus den letzten 10 Wanderjahren). Sie weckt schöne Erinnerungen und zugleich Vorfreude auf neue Projekte. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher. Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. **Beginn um 14:30 Uhr** im Hansa-Haus, Briener Straße 39, Rgb. (U2 bis Königsplatz).



Bitte beachten Sie: Änderung der Kurszeit und Kursgebühr für Folkloretanz Helga Heinzl



Die bisherigen beiden Folkloretanz-Kurse (erster Kurs von 16:00–17:00 Uhr und zweiter Kurs von 17:00–18:00 Uhr) wurden seit 20. November 2017 **zu einem Kurs zusammengelegt**. Dieser neu organisierte Kurs findet montags von 16:00–17:30 Uhr statt. Die Informationen zum Veranstaltungsort und den neuen Kursgebühren finden Sie im Sport- und Freizeitprogramm auf Seite 4. Neue Tänzer sind herzlich willkommen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Schritte werden genau erklärt und Sie können sofort mittanzen. Kommen Sie mit oder ohne eigene Partnerin bzw. Partner und lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen. Tanzen hält Körper und Geist fit, dabei können Sie nette Menschen treffen, gemeinsam lachen, Spaß haben und Freude an Musik und Rhythmus entfalten. Die Tanzleiterin Helga Heinzl freut sich auf Sie. Informationen unter Telefon 760 75 48 (vormittags).

Vorschau Folklore-Kurs Nach den Weihnachtsferien üben wir die Française für die Ball-Saison Helga Heinzl

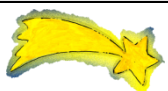
Samstag, 2. Dezember Einladung zu unserer vorweihnachtlichen Adventsfeier im Prinzregent-Garten in Pasing

Auch dieses Jahr neigt sich schon wieder seinem Ende zu, deshalb freuen wir uns auf die „staude Zeit“ und möchten uns bei unserer traditionellen Adventsfeier mit vorweihnachtlicher Musik darauf einstimmen.

Bitte beachten Sie: Die Adventsfeier findet dieses Jahr zwar auch wieder in Pasing, aber an einem anderen Ort statt: **Prinzregent-Garten, Benedikterstraße 35**, Telefon 820 27 60, bequem erreichbar mit Bus 57 bis Haltestelle „Benedikterstraße“ (der Bus fährt alle 10 Minuten vom Pasinger Bahnhof oder vom U-Bahnhof Laimer Platz, die Haltestelle ist direkt vor dem Gasthaus) oder mit Tram 19 bis Haltestelle „Westbad“ (von dort bis zum Gasthaus noch 600 m Fußweg). Zu unserer Adventsfeier sind nicht nur alle Vereinsmitglieder, sondern auch unsere Gäste herzlich eingeladen und willkommen. **Einlassbeginn um 12:00 Uhr** mit der Möglichkeit zum Mittagessen, gemeinsamem Beisammensein und Austausch untereinander. **Programmbeginn um 13:30 Uhr, Ende gegen 17:00 Uhr.**



Sonntag, 3. Dezember Kontaktgruppe: Besuch des Weihnachtsmarkts in Bad Wörishofen Helga Lichnofsky



Liebevoll gestaltete Buden laden uns ein zur winterlichen Reise durch die Adventszeit. Auf dem Krippenweg in Wörishofen zeigen zahlreiche Aussteller verschiedene Weihnachtskrippen in den Schaufenstern der Geschäfte. Wir folgen auf unserem Weg einfach dem Stern. **Anmeldung** am Donnerstag, 30. November ab 17 Uhr unter Telefon 523 39 42. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, Gleis 27. **Fahrt** um 9:19 Uhr mit ALEX, umsteigen in Buchloe.

Dienstag, 5. Dezember Wanderung von Garching nach Unterföhring, kurz, 10 km Emma Rapp

Vom Forschungszentrum wandern wir zum Garching Mühlbach, durchqueren die Isarauen und erreichen flussaufwärts Unterföhring. **Treff** um 9:30 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:44 Uhr mit U6 bis Garching Forschungszentrum.

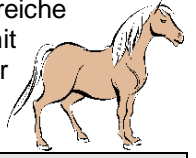
Donnerstag, 7. Dezember Wanderung von Olching nach Fürstenfeldbruck, kurz, 10 km Helga Mayer



Wir wandern flussaufwärts an der linken Ampereiseite, abwechselnd auf Wiesenwegen und wieder direkt am Flussufer entlang, vorbei an in der Sonne glitzernden Stromschnellen. Über 7 Brücken erreichen wir Fürstenfeldbruck, dort Heimfahrt oder Einkehrmöglichkeit. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:38 Uhr mit S3 bis Olching.

Samstag, 9. Dezember Wanderung von Fürstenfeldbruck nach Geisenbrunn, kurz/mittel, 8+5 km Katharina Veth

Zuerst gehen wir am Münchner Berg entlang und über mehrere Treppen hinauf zur Hochebene. Aussichtsreiche Feld- und Wiesenwege bringen uns über den Birkenmoosgraben nach Alling. Hier nach 8 km Heimfahrt mit MVV-Bus 852 oder Express-Bus X 900 nach Germering bzw. Fürstenfeldbruck möglich. Fortsetzung der Wanderung über Holzkirchen am Pferdehof vorbei und hinunter nach Geisenbrunn. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:41 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck.



Samstag, 9. Dezember Wanderung von Tutzing zum Deixlfurter See und zur Ilkahöhe, kurz, 10 km Günther Kort



Durch die Waldschmidtschlucht wandern wir hinauf zum Höhenrücken über dem Starnberger See, dann auf überwiegend ebenen Wegen weiter zum Deixlfurter See. Von dort hinüber 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. Auf Wunsch besorgt der Wanderführer die MVV-Außenraumkarten für Hin- und Rückfahrt (Außenraum: Planegg-Tutzing).

Sonntag, 10. Dezember Sonntagsspaziergang am Isarhochufer von Solln nach Pullach Brigitte Patzelt

Zuerst folgen wir gemütlich einem Teil des Isarfußwegs, schwenken dann ab zur Waldwirtschaft und spazieren anschließend am Rand des Isarhochufers an der Burg Schwaneck vorbei nach Pullach. Dort nach 1 1/2 Stunden Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Treff** um 12:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:53 Uhr mit S7 bis Solln.



Dienstag, 12. Dezember Sauerlacher Kapellen-Rundwanderung, leicht, 8 km Sr. Elke



Die beinahe ebene Rundwanderung bringt uns zuerst zur St. Ulrichskapelle bei Lanzenhaar, danach durch ein Waldstück zur Annakapelle und zurück nach Sauerlach, dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Sauerlach. **Treff** um 10:17 Uhr in Sauerlach, S-Bahn-Gleis. Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 13. Dezember Treff der Kontaktgruppe, Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen Helga Lichnofsky

In der Kontaktgruppe können alle in Verbindung bleiben, die aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr an den Wanderungen teilnehmen können, sie steht aber allen unseren Mitgliedern und Gästen offen. Bei Kaffee und Kuchen kann man sich zwanglos unterhalten oder Wünsche für neue Aktionen äußern und besprechen. Schwerpunkte sind maximal 45 Minuten lange Spaziergänge und kulturelle Angebote. **Treff** von 14-16 Uhr im Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstrasse 14b (Nähe Rotkreuzplatz, bequem erreichbar mit U1, Bus, Tram).



Donnerstag, 14. Dezember Wanderung von Freising zur kleinen Wieskirche, kurz, 7 km, hügelig Günther Kort



Von der kleinen Wieskirche in Freising wandern wir auf schattigen Forstwegen zur Wieskirche. Hier (nach 5 km) Abbruchmöglichkeit. Fortsetzung der Wanderung über Xaverienthal zum Heiligtum der dreifach wunderbaren Mutter von Schönstedt. Von dort noch 1 km durch Wald zum nördlichen Stadtrand von Freising. **Treff** um 10:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:22 Uhr mit S1 bis Freising, umsteigen in Bus 630 bis Haltestelle „kleine Wies“.

Samstag, 16. Dezember Wanderung von St. Koloman nach Poing, mittel/lang, 11+6 km Emma Rapp

Wir gehen zuerst nach Wilfling, dann zu einem Badesee und weiter durch Felder. Maiszagl lassen wir links und Ottenhofen rechts liegen und wandern nach Süden bis Walkhäusl. Hier wechseln wir die Richtung und gehen nach Westen bis nach Markt Schwaben. Hier nach 11 km Einkehr und Heimfahrt möglich. Danach wandern wir noch weitere 6 km bis Poing. **Treff** um 8:50 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:01 Uhr mit S2 bis St. Koloman.



Samstag, 16. Dezember Wanderung von Weßling nach Steinebach, kurz, 8 km Herbert Bachmeier



Wir wandern zum Waldrand und folgen ihm eine Weile, bis wir durch ein kurzes Waldstück die Wallfahrtskapelle Grünsink erreichen. Über den Golfplatz gehen wir durch die Flur Schluifeld hinüber zum Wörthsee. Dort Einkehr, danach weiter nach Steinebach. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Weßling.

Sonntag, 17. Dezember Adventstreff der Ski-Langläufer Ursula Nowsky/Horst Prager

Traditionsgemäß treffen sich die Langläufer und Freunde der Ski-Langlaufgruppe jährlich im Dezember zur Besprechung der neuen Langlaufsaison. Der Tag beginnt mit einem Spaziergang (in 2 Gruppen), nach dem Mittagessen legen wir die neuen Langlauftermine fest und beenden am Nachmittag unseren Ausflug nach einer kleinen Adventsfeier mit Kaffee und Kuchen. Neue Ski-Langläufer sind herzlich willkommen. Nähere **Informationen** über den Treffpunkt, Ort und die Uhrzeit erhalten Sie bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35.



Dienstag, 19. Dezember Stadtwanderung durch Berg am Laim nach Trudering, kurz, 6 km Sr. Elke



Wir wandern innerhalb des Münchner Stadtgebiets 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 Haltestelle Josephsburg. **Treff** um 10:06 Uhr an der U-Bahn-Haltestelle Josephsburg. Sr. Elke wartet hier.

Mittwoch, 20. Dezember Kontaktgruppe: Weihnachts-Spaziergang zum Chinesischen Turm Helga Lichnofsky

Die Adventszeit wollen wir traditionell wieder am Chinesischen Turm mit selbst gebackenen Plätzchen und Glühwein beschließen. **Treff** um 14 Uhr an der Haltestelle Universität, erreichbar mit U3/U6. Helga Lichnofsky wartet am Bahnsteig.

Donnerstag, 21. Dezember Rundwanderung von Starnberg über Söcking und zurück, mittel, 11 km Katharina Veth

Am Sieben-Quellen-Weg entlang wandern wir zum Maisinger Bach. Dort kurzer Aufstieg zum Söckinger Buckl und weiter nach Söcking. Über die Max-Josefs-Höhe (zum Teil mit Stufen) hinunter nach Starnberg. Hier Einkehr und Heimfahrt. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit S6 bis Starnberg (Seebahnhof).



Samstag, 23. Dezember Wanderung von Hohenschäftlarn nach Pullach, kurz/mittel, 7+4 km Günther Kort

Der Wanderweg am Isarhochufer gewährt zu dieser Jahreszeit immer wieder schöne Blicke ins Isartal: Zuerst wandern wir nach Baierbrunn und Buchenhain. Dort Einkehr- und Heimfahrmöglichkeit, weiter an Höllriegelskreuth vorbei nach Pullach. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:13 Uhr mit S7 bis Hohenschäftlarn.



Samstag, 24. Dezember Attraktive Alternative für Fest-Flüchter: Christkindlwanderung am Tegernsee Inge Miller



Heilig Abend ohne Hektik, Trubel, Einsamkeit: Wir beschenken uns selbst mit einer hoffentlich „weißen“ Christkindlwanderung von 5-6 km im Tegernseer Tal und einem gemeinsamen Weihnachtsessen. (Wegwahl nach Wetter und Wegzustand) Nach der Einkehr je nach Uhrzeit und Wetter entweder Heimfahrt oder Zusatzwanderung. Wandergebühr und Fahrtkosten 13 €, Kosten für Mittagessen 17 € (Hauptspeise, Dessert, 1 Getränk). **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Verbindliche Anmeldung** und Menüauswahl **nur am 17. und 18. Dezember** unter Telefon 141 33 88 (wegen Abwesenheit ist **keine** frühere Anmeldung möglich, die **Menüauswahl** kann aber am Band abgehört werden).

Dienstag, 26. Dezember Feiertagsspaziergang von Lochham nach Planegg Brigitte Patzelt

Zuerst spazieren wir zur Bäckerkapelle, dann auf ebenen Wegen gemütlich durch den weitläufigen Kreuzlinger Forst und zur Wallfahrtskirche Maria Eich. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Lochham.



Donnerstag, 28. Dezember Wanderung von der Alten Heide nach Fröttmaning, kurz, 10 km Uschi Ballweg



Wir gehen in den Englischen Garten und dann nach Norden bis zur Moschee an der Freisinger Landstraße (hier Abbruchmöglichkeit). Danach über den Müllberg bei Großlappen ins alte Dorf Fröttmaning und weiter zur U-Bahn. **Treff** um 9:45 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:54 Uhr mit U3 bis Haltestelle Alte Heide.

Samstag, 30. Dezember Wanderung von Garching-Hochbrück zur Studentenstadt, kurz, 10 km Emma Rapp

Zuerst wandern wir an der Bahnstrecke entlang bis zum Schleißheimer Kanal und weiter nach Dirnmaning. Anschließend führt unser Wanderweg zu den Isarauen, durch den Nordteil des Englischen Gartens gehen wir bis zum Aumeister und zur U-Bahn Studentenstadt. **Treff** um 9:35 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:44 Uhr mit U6 bis Garching Hochbrück.

Sonntag, 31. Dezember Silvesterwanderung im Loisachtal zu den Buckelwiesen bei Ohlstadt Inge Miller

Wir lassen das Jahr mit einer entspannten Winterwanderung im schönen Loisachtal über die Buckelwiesen bei Ohlstadt und einem gemeinsamen Mittagessen in der Ortsmitte (kein Buffett) ausklingen. Gehzeit vor dem Mittagessen ca. 1-1½ Stunden. Genauer Wegverlauf nach Wegzustand und Wetter. Nach der Einkehr je nach Uhrzeit und Wetter entweder Heimfahrt oder Zusatzwanderung, evtl. über Weichs und an der Loisach entlang. Wandergebühr und Fahrtkosten 13 €, Kosten für Mittagessen 17 € (Hauptspeise, Dessert, 1 Getränk). **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Verbindliche Anmeldung** und Menüauswahl **bis 22. Dezember** unter Telefon 141 33 88.



Montag, 1. Januar Neujahrsspaziergang von Feldmoching zum Feldmochinger See Brigitte Patzelt



Einen möglichen kleinen „Kater“ als Überbleibsel der gestrigen Silvesternacht vertreiben wir beim ersten Spaziergang im neuen Jahr zum ruhig liegenden Feldmochinger See, im Sommer oft ein lärmender Badeort. **Individuelle Fahrt** um 13:08 Uhr vom Hbf mit U2 bis Feldmoching. **Treff** um 13:30 Uhr in Feldmoching, Bahnsteig. Brigitte Patzelt wartet hier.

Dienstag, 2. Januar Wanderung von Feldafing am Seeufer nach Tutzing, kurz, 7 km Wolfgang Hänel

Wir gehen hinunter zum Starnberger See und wandern dann am bequemen, ebenen Uferweg entlang (bei gutem Wetter mit weitem Blick über den See und zu den Bergen) bis nach Tutzing. **Individuelle Fahrt** um 10:12 Uhr vom Hbf mit S6 bis Feldafing. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:51 Uhr in Feldafing am Bahnsteig.



Donnerstag, 4. Januar Wanderung von Otterfing nach Holzkirchen, kurz, 10 km Uschi Ballweg



Zuerst wandern nach Süden und kurz abwärts in den Teufelsgraben, dem wir bis zu seinem Knick folgen. Eine kurze, kräftige Steigung bringt uns wieder hinauf zur weiten Hochebene. Über Roggersdorf erreichen wir auf ebenen Wegen den Bahnhof Holzkirchen. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:43 Uhr mit S3 bis Otterfing.

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 Dezember 2017

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	Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1 50 63 32
		17:00 – 18:00	Abendkurs an Würm und Durchblick Der Kurs entfällt in den Wintermonaten aufgrund der frühen Dunkelheit.	
	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: SSKMDEM, Stadtparkasse München.