

Mach mit -  
gesund und fit

# Kneipp-Verein München

## Vereins-Nachrichten Januar 2018

Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

**Der gesamte Vorstand, Beirat und die Geschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern und Freunden unseres Vereins ein gutes und gesundes neues Jahr 2018**

Verbunden mit dem Wunsch, dass das neue Jahr 2018 auch für Sie in jeder Hinsicht erfolgreich sein wird, freuen wir uns auf viele gemeinsame Aktivitäten zu jeder Jahreszeit. Unser umfangreiches Programm bietet wieder zahlreiche abwechslungsreiche Veranstaltungen, aus denen jeder als Mitglied oder Gast den eigenen Interessen und der körperlichen Leistungsfähigkeit entsprechend jederzeit frei und beliebig wählen kann.




### Urlaub und Öffnungszeiten der Geschäftsstelle unseres Vereins im Dezember 2017 und Januar 2018


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

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

### 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 Wanderungen und Spaziergängen oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen. 

### 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. Vielen Dank.

**Das Kneipp-Journal (Doppelheft Dezember 2017/Januar 2018) erhalten Sie mit den Vereins-Nachrichten im Februar**


### Vorankündigung Fastenwanderwoche nach Buchinger in Bad Kötzing: 29. April – 5. Mai Emma Rapp

Wir fasten, wandern, fühlen uns wohl und unser Körper baut nebenbei auch ein paar Fettpolster ab. Wir fasten nach der Methode Buchinger in Kötzing (Bayerischer Wald) und wandern täglich zwischen vier und fünf Stunden. Nur für Teilnehmer, die mitfasten und mitwandern. **Anmeldung** und ausführliche Informationen ab sofort unter Telefon 91 76 21. 

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


Präsentation unseres 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, Rgb. (U2 bis Königsplatz). 

### Langlauf-Termine Informationen für unsere Ski-Langläufer Ursula Nowsky


Freuen wir uns in der kommenden Langlauf-Saison auf Schnee und Sonnenschein, um genussvoll durch die Winterlandschaft gleiten zu können. Die Ziele legen wir kurzfristig je nach Schneelage fest. Bitte merken Sie sich die Termine Samstag, 20. Januar, Sonntag, 28. Januar und Samstag, 3. Februar vor. **Informationen** zu Treffpunkt, Abfahrt und Ziel können Sie zwei Tage vorher bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35 abfragen. Ursula Nowsky übernimmt auch die Anmeldung und Organisation. Die Begleitung der Langläufer wird ebenfalls für jeden unserer Langlauf-Termine kurzfristig festgelegt. **Teilnahme** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4,00 €, zzgl. Fahrtkosten. 

Die Langlauf-/Wanderwoche in Kössen vom 6.-13. Januar ist ausgebucht, Anmeldung ist nur noch **auf Vormerkung** möglich.


### 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 wir 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.

### Samstag, 6. Januar Wanderung von Geisenbrunn nach Puchheim, mittel, 12 km Günther Kort

Leicht hügelig wandern wir auf teils sonnigen Wegen hinauf zum Gut Steinberg, zum Schusterhäusl, über den Parsberg und Lindbühel nach Puchheim-Ort und durch eine Allee zum Bahnhof. Bei dieser Wanderung ist keine Mittagseinkehr vorgesehen. **Treff** um 9:55 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:05 Uhr mit S8 bis Geisenbrunn. 

**Samstag, 6. Januar**      **Dreikönigswanderung durch den Grafinger Dobl, kurz, 9 km**      **Inge Miller**



Von Grafing-Bahnhof nehmen wir zunächst den Fußgängerweg nach Schammach und wandern dann durch Wald hinüber zur Kapelle bei Loch. An der östlichen Talseite der Taubenleite gehen wir nach Bachhäusel, (von hier der Witterung und dem Wegzustand entsprechend) mit einigen Richtungswechseln durch den geologisch interessanten großen Grafinger Dobl. Danach auf Ortsstraßen und durch kleine Gässchen zum Marktplatz, dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt ab Grafing-Ort. Wer mag, kann unterwegs im Dobl (am Grafinger Ortsrand) die Wanderung auch abbrechen, in diesem Fall beträgt die gesamte Wanderlänge nur 7 km. **Treff** um 9:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8, **Fahrt** um 9:52 Uhr mit Meridian bis Grafing-Bahnhof.

**Dienstag, 9. Januar**      **Wanderung von Haar über Keferloh nach Trudering, kurz, 8 km**      **Sr. Elke**

Auf ebenen Wegen (und größtenteils dem Rad-Panoramaweg Isar-Inn folgend) wandern wir von der Haltestelle über Keferloh und Solalinden nach Trudering. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. Die Wanderung kann unterwegs auch abgebrochen werden. **Individuelle Fahrt** um 9:49 Uhr vom Hbf mit S6 bis Haar. **Treff** um 10:15 Uhr an der Haltestelle Bus 243. Sr. Elke wartet hier. Weiter um 10:21 Uhr mit MVV-Bus 243 bis Haltestelle F.-Kobell-Strasse/Waldfriedhof.



**Mittwoch, 10. Januar**      **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, 11. Januar**      **Wanderung von Weßling nach Hechendorf, kurz, 8+2½ km**      **Katharina Veth**

Zuerst am Weßlinger See entlang gehen wir danach nach Ettenhofen und auf überwiegend ebenen Wegen durch das Krontal nach Oberalting. Hier Einkehr und Heimfahrt (mehrere Fahrmöglichkeiten mit MVV-Bus zur S-Bahn) oder vom Gasthaus zu Fuß zur S-Bahn. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Weßling.



**Samstag, 13. Januar**      **Seen-Wanderung im Münchner Norden, mittel, 15 km**      **Emma Rapp**



Wir wandern durch das NSG Allacher Forst und an einem kleinen See vorbei nach Ludwigsfeld. Durch das Gebiet der Gärtnereien erreichen wir den Feldmochinger See, an dessen nördlichem Ende wir nach 8 km einkehren. Hier Abbruch möglich, ca. 2 km zur S-Bahn Feldmoching. Wir wandern weiter zum Fasaneriesee und umrunden ihn, dann weiter zur S-Bahn Fasanerie. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis, **Fahrt** um 9:30 Uhr mit S2 bis Karlsfeld.

**Samstag, 13. Januar**      **Wanderung von St. Koloman über Altenerding nach Erding, kurz, 9+2 km**      **Günther Kort**

Zuerst besuchen wir die Wallfahrtskirche, wandern dann eben durch die weite Moos- und Ackerlandschaft an der Sempt entlang nach Altenerding (hier Abbruchmöglichkeit) und weiter durch den Erdinger Stadtpark nach Erding zur Einkehr und Heimfahrt. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 10:01 Uhr mit S2 bis St. Koloman.



**Sonntag, 14. Januar**      **Sonntagsspaziergang von Fürstenfeldbruck nach Buchenau**      **Brigitte Patzelt**



Wir wandern hinüber zum großen Komplex des Klosters Fürstenfeld. Nach einer Besichtigung der beeindruckenden Klosterkirche gehen wir am Amperuferweg entlang auf abwechslungsreichen Wegen flussaufwärts bis Buchenau. Dauer ca. 1½ Stunden. **Treff** um 13:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 13:21 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck.

**Dienstag, 16. Januar**      **Wanderung von der Mengerschwaige nach Unterhaching, kurz, 7 km**      **Sr. Elke**

Ebene Wanderung auf bequemen Wegen durch den Perlacher Forst, zum Perlacher Mugl und nach Unterhaching. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:49 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Mengerschwaige. Sr. Elke wartet hier. **Treff** und Wanderbeginn um 10:10 Uhr an der Tram-Haltestelle Mengerschwaige.



**Donnerstag, 18. Januar**      **Wanderung von Pasing nach Nymphenburg, kurz, 8 km**      **Helga Mayer**



Wir gehen am Würmufer bis zur Blumenburg und durch den Grünzug „Am Durchblick“ zur Schlossmauer des Nymphenburger Parks. Im nördlichen Teil des Schlossparks wandern wir an der Pagodenburg vorbei zum Schloss und gehen am Kanal entlang weiter bis zur Einkehr. Anschließend folgen wir dem Kanal noch bis zum Waisenhauskessel am Hubertusbrunnen. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S8 bis Pasing. Helga Mayer ist bereits in der S-Bahn. **Treff** und Wanderbeginn um 10:00 Uhr in Pasing, Ausgang Nord (an der Pasinger Fabrik/Bushaltestelle).

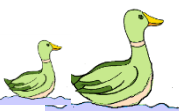
**Samstag, 20. Januar**      **Wanderung von der Mengerschwaige nach Deisenhofen, mittel, 10+4 km**      **Inge Miller**

Auf Wiesenweg wandern wir zwischen Waldrand und Bahngleis bis kurz vor die Nußbaum-Ranch und queren auf abwechslungsreichen Waldwegen zum Bahnhof Furth. Hier nach 7 km durch die S-Bahn-Unterführung, anschließend noch 3 km auf dem Leitenweg und Kirchweg nach Deisenhofen zur Einkehr oder Heimfahrt. Danach durchs Hintere Gleißental und den Fledermaus-Tunnel ins Gleißental (hier Abkürzung möglich) und an der Laufzoner Keltenschanze vorbei zum Bahnhof Deisenhofen. **Individuelle Fahrt** um 9:09 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Haltestelle Großhesseloher Brücke oder um 9:04 Uhr mit U1 vom Hbf bis Wettersteinplatz, dort in Tram 25 umsteigen. Inge Miller steigt am Wettersteinplatz zu. **Treff** um 9:30 Uhr an der Tram-Haltestelle Großhesseloher Brücke.



**Samstag, 20. Januar**      **Wanderung rund um den Maisinger See, kurz, 8 km**      **Wolfgang Hänel**

Von Maising aus wandern wir in meist offener Landschaft teils mit Bergblick gegen den Uhrzeigersinn rund um den See und das ihn umgebende Moos. Der See entstand in der letzten Eiszeit, ist keine 20.000 Jahre alt und wurde künstlich überstaut. Einkehr in Maising. Wer will, kann nach der Rundtour noch weitere 6 km durch die Maisinger Schlucht, ein schönes Geotop, nach Starnberg wandern. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit S6 bis Starnberg-Nord. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. In Starnberg-Nord um 10:28 Uhr weiter mit Bus 982 bis Maising.



**Dienstag, 23. Januar Wanderung von Wächterhof nach Höhenkirchen-Siegersbrunn, kurz, 8 km Emma Rapp**

Wir wandern von Wächterhof auf Fahrwegen durch freies Ackerland zuerst in östlicher Richtung, wenden uns dann nach Süden und gehen weiter zur Kirche St. Leonhard. Von hier ist es nur noch ein kurzes Stück zum Bahnhof in Siegersbrunn. **Treff** um 9:30 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 4. **Fahrt** um 9:38 Uhr mit S7 bis Wächterhof.



**Donnerstag, 25. Januar Wanderung von Obergiesing nach Thalkirchen, kurz, 7 km Herbert Bachmeier**

Von der Haltestelle Untersbergstraße gehen wir durch Grünanlagen nach Siebenbrunn, weiter zur Templerkirche und zu den Isarauen, am Flaucher vorbei nach Thalkirchen zur Mittagseinkehr. Rückfahrt mit U3. **Treff** um 10 Uhr am Hbf, Bahnsteig U2. **Fahrt** um 10:12 Uhr mit U2 bis Untersbergstraße (auch Zustieg am Sendlinger Tor von U3/U6 möglich).



**Samstag 27. Januar Wanderung von Erding nach St. Koloman, lang, 18 km Emma Rapp**

Von Erding wandern wir über Felder zuerst nach Aufkirchen, dann am Isarkanal über Kempfing und Moosinning zur Einkehr. Anschließend gehen wir wieder zum Isarkanal, über Niederneuching, Riexing und Hofsingending erreichen wir dann die S-Bahn in St. Koloman. **Treff** um 8:50 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:01 Uhr mit S2 bis Erding.



**Samstag, 27. Januar Wanderung von Karlsfeld zum Olympiapark, kurz, 8 km Wolfgang Hänel**

Wir wandern durch den Allacher Forst, ein Naturschutzgebiet und Rest des ehemaligen Lohwaldgürtels zum parkartigen Nordwall des Allacher Rangierbahngeländes. Hier erwartet uns bei schönem Wetter Aussicht auf die Berge. Fortsetzung der Wanderung durch den Olympiapark (Einkehr am Olympiaturm möglich) zum Bahnhof Olympiazentrum. **Individuelle Fahrt** um 10:10 Uhr vom Hbf mit S2 bis Karlsfeld. Wolfgang Hänel steigt in Laim zu.



**Sonntag, 28. Januar Sonntagsspaziergang zum Dreiherrnstein bei Geltendorf Brigitte Patzelt**

Am versteckt gelegenen Dreiherrnstein soll es zu früheren Zeiten ziemlich wild zugegangen sein, denn schon im Mittelalter wussten Menschen von der berausenden Wirkung mancher Kräuter und die Sage berichtet, dass sich dort Hexen und Teufel zum Tanz trafen. Aber natürlich gibt es für den Stein auch eine ganz irdische, nicht so gruselige Erklärung. Für diesen Spaziergang ist festes Schuhwerk angebracht. MVV-Gesamtтарifkarte genügt. **Treff** um 12:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 12:53 Uhr mit RE bis Geltendorf.



**Dienstag, 30. Januar Wanderung von Riem nach Kirchheim, kurz, 10 km Emma Rapp**

Anfangs gehen wir an den Bahngleisen entlang, biegen dann ab nach Dornach, von dort weiter zum Ortsrand von Aschheim und zum Kreisverkehr am Abfanggraben. Am Graben wandern wir weiter, bis wir nach Kirchheim und zur Bushaltestelle abbiegen. **Treff** um 9:30 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 5. **Fahrt** um 9:41 Uhr mit S2 bis Riem.



**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 Infonachmittag mit Halbjahres-Programm und musikalischer Fotoschau Inge Miller**

Einzelheiten zur Präsentation des Halbjahres-Programms, zum Veranstaltungsort, Beginn und Inhalt finden Sie auf Seite 1.

**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 Januar 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> <b>Achtung:</b> Änderung von Uhrzeit und Kursgebühr ab 20. November 2017, ein Kurs für alle Tanzbegeisterten	<b>Neue Uhrzeit:</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>Dieser Kurs entfällt in den Wintermonaten:</b> Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1 50 63 32
		17:00 – 18:00	<b>Dieser Kurs entfällt in den Wintermonaten:</b> Abendkurs an Würm und Durchblick	
	<b>Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik 2)</b> Kursbeginn: Dienstag, 9. Januar 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: Dienstag, 9. Januar 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> mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden	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: Mittwoch, 10. Januar 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: Mittwoch, 10. Januar 2018	17:30 – 18:30	<b>Alten- und Service-Zentrum Moosach</b> Gubestraße 5, Gymnastiksaal ASZ	Ude-Brigitte Grabe 2 71 48 45
	<b>Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik 4)</b> <b>Atem- und Bewegungstraining 4)</b>	17:45 – 19:00 19:00 – 20:00	<b>Herrnschule, Turnhalle</b> Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Monika Wurfbaum 1 67 94 75
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 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](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 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, Stadtparkasse München.