


Wichtige Information → **Unsere Adventsfeier findet am 2. Dezember 2017 statt (geänderter Veranstaltungsort)**


Bitte beachten Sie auch den geänderten Ort der vorweihnachtlichen Adventsfeier: Dieses Jahr feiern wir nicht wie gewohnt in der Post, sondern im Prinzregent-Garten in Pasing. Einzelheiten finden Sie beim Termin auf Seite 3. 

Vorankündigung → **Auf vielfachen Wunsch wandern wir auch dieses Jahr an Heilig Abend und Silvester**

Auch dieses Jahr findet am 24. Dezember die Christkindl-Wanderung und am 31. Dezember die Silvester-Wanderung statt.

Herbstferien → **Keine Zeiteinschränkung vom 30. Oktober – 3. November 2017 für Inhaber der IsarCard60**

Wir werden oft gefragt: Was ist eigentlich die „Kontaktgruppe“ und kann ich dort auch mitgehen?

 Die Kontaktgruppe wurde vor einiger Zeit gegründet, um jenen Mitgliedern und Gästen eine Möglichkeit zum Treffen und für gemeinsame Unternehmungen zu geben, die nicht mehr schnell und weit gehen können oder möchten, aber dennoch in Kontakt bleiben wollen und an kleinen Ausflügen interessiert sind. Aufgrund der langsamen Gehweise eignet sich diese Gruppe auch sehr gut für Teilnehmer mit Gehstock, wir legen unterwegs immer wieder Pausen ein. Selbstverständlich kann aber jeder an den Veranstaltungen der Kontaktgruppe teilnehmen, allerdings wird vorausgesetzt, dass das langsame Gehen und häufige Stehenbleiben **vorbehaltlos als Grundkonzept** der Kontaktgruppe akzeptiert wird.

November 2017 **Kostenfreie Gesundheitsvorträge der SaniPlus Apotheke im PEP**

Mittwoch, 8. November
Beginn: 18:00 Uhr

Schüßler-Salze – begleitend bei chronischen Erkrankungen
Schüßler-Salze können Ihnen helfen, gesund zu werden und gesund zu bleiben.
Wichtige und einfach nachvollziehbare Tipps zu Einsatzgebieten, Anwendung und sinnvollen Kombinationen erhalten Sie in diesem Vortrag.



Referent:

Hans Wilhelm, Heilpraktiker, Apotheker

Mittwoch, 29. November
Beginn: 15:30 Uhr


Fuß-Schule: Hilfe zur Selbsthilfe bei Fußproblemen. Sie erhalten vom Gründer der Fuß-Schule München und Autor von Fachbüchern eine Art Gebrauchsanweisung für Ihre Füße. Einfache anatomische Hinweise, Tipps und Tricks helfen Ihnen, das Wunderwerk Ihrer Füße besser zu verstehen, Schmerzen vorzubeugen und chronische Fußprobleme in den Griff zu bekommen.

Referent:


Thomas Rogall, Physiotherapeut Fuß-Schule München

Ort: SaniPlus 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.


Donnerstag, 2. November **Wanderung von Schwabhausen nach Markt Indersdorf, mittel, 11 km** **Katharina Veth**

Abwechslungsreiche Hügellandschaft im Dachauer Hinterland: Wir wandern durch Wald, Wiesen und Ackerland über das Dorf Weyhern zum Hofladen und zur Einkehr im Bauernhofcafé des Bumbaurhofs. Dann noch 30 Minuten bis Markt Indersdorf. **Treff** um 10:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Schwabhausen. 


Samstag, 4. November **Wanderung von Bichl über Benediktbeuern nach Kochel, mittel, 14 km** **Günther Kort**

 Wanderung auf ebenen Wegen im schönen Land vor den Bergen: Nach der Ankunft in Bichl besuchen wir zuerst die berühmte Kirche St. Georg und wandern dann nach Benediktbeuern, dort können wir das Kloster besichtigen und einkehren. Danach wandern wir stets mit schönem Blick auf die Kocheler Berge durchs weite Loisachmoor nach Kochel. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit RB (Zugteil Kochel) bis Bichl.


Samstag, 4. November **Wanderung von Schöngeising nach Fürstenfeldbruck, kurz, 7 km** **Wolfgang Hänel**

Im Ampertal wandern wir heute etwas außerhalb der Moränen in den sogenannten Schotterplatten, zu deren Aufbau auch die Amper beitrug, von Schöngeising hinüber nach Fürstenfeld, dort Einkehrmöglichkeit. **Individuelle Fahrt** um 10:21 Uhr vom Hbf mit S4 bis Schöngeising. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:54 Uhr in Schöngeising. 


Sonntag, 5. November **Spaziergang mit Sonderführung St. Georgs-Kirche in Milbertshofen** **Brigitte Patzelt**

 Nach unserem etwa 20minütigen Spaziergang vom Frankfurter Ring durch Milbertshofen erwartet uns in der alten St. Georgs-Kirche eine Sonderführung durch den Vorstand des Fördervereins. Diese Kirche wurde durch eine Fliegerbombe im zweiten Weltkrieg weitgehend zerstört. Erhalten blieb der spätgotische Flügelaltar aus dem Jahr 1510, der auf der „Werktagsseite“ und den an Sonn- und Feiertagen geöffneten Flügeln den Drachenkampf und das Martyrium des hl. Georg erzählt. Der Altar wird dem Umkreis von Erasmus Grasser und Jan Pollack zugeschrieben. Nach der Führung gehen wir auf ruhigen Seitenstraßen an der neuen St. Georgs-Kirche vorbei zum Café. **Individuelle Fahrt** um 13:08 Uhr vom Hbf mit U2 bis Haltestelle Frankfurter Ring. **Treff** um 13:18 Uhr am Bahnsteig. Brigitte Patzelt wartet hier.

Dienstag, 7. November **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 9:39 Uhr vom Hbf mit S4 bis Eglharting. Sr. Elke wartet hier. **Treff** um 10:11 Uhr in Eglharting. 

Mittwoch, 8. November **Kontaktgruppe: Rund um den Kleinhesselohrer See** **Helga Lichnofsky**

 Schöner spätherbstlicher etwa 45minütiger Spaziergang rund um den See mit Einkehr im Osterwaldgarten. **Treff** um 11:00 Uhr am U-Bahnhof Münchner Freiheit. Erreichbar mit U3 und U6. Helga Lichnofsky wartet am Bahnsteig.

Donnerstag, 9. November Wanderung von Herrsching nach Frieding und zurück, kurz/mittel, 6+7 km Helga Mayer



Wir wandern durchs Kiental, kurz vor Andechs gehen wir auf Feldwegen weiter nach Frieding, dort Einkehr beim „Oberen Wirt“. Danach auf romantischem Weg nach Herrsching zurück. Wer unterwegs abbrechen will, geht nach 6 km im Kiental selbstständig nach Andechs, dort Heimfahrt mit MVV-Bus. **Individuelle Fahrt** um 9:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Herrsching. Helga Mayer sitzt bereits in der S-Bahn. **Treff** um 10:15 Uhr in Herrsching am Bahnsteig.

Samstag, 11. November Wanderung von Darching zur Kreuzstraße, mittel, 11 km Wolfgang Hänel

Im Mangfalltal wandern wir durch eine der schönsten Schluchten des Alpenvorlands. Danach gehen wir im Talgrund des in der letzten Eiszeit entstandenen Teufelsgrabens zum MVV-Bahnhof Kreuzstraße. Einkehrmöglichkeit im Ort Kreuzstraße. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB bis Darching (Zugteil Bayrischzell). Zusatzkosten für Fahrt außerhalb des MVV-Gebiets von Holzkirchen nach Darching 2,70 €).



Samstag, 11. November Wanderung von Königsdorf über Fischbach nach Bad Tölz, mittel, 15 km Günther Kort



Leicht hügelig wandern wir über Grafring und Kreut durchs NSG Rottacher Moos und über Wolfsöd nach Fischbach zur Einkehr. Weiter über den Dachsberg hinunter zum Isarstausee und am Isarufer entlang nach Bad Tölz. Rückfahrt vom Busbahnhof an der Isarbrücke mit MVV-Bus nach Wolfratshausen, mit S-Bahn nach München. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:13 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen, weiter mit MVV-Bus bis Königsdorf.

Dienstag, 14. November Wanderung von der Kreuzstraße nach Peiß, kurz, 8 km Sr. Elke

Auf überwiegend ebenen Wegen wandern wir zuerst kurz durch den Ort und zur Mariengrotte, anschließend durch Wald und freies Feld nach Peiß. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 bis Kreuzstraße. Sr. Elke wartet hier. **Treff** und Wanderbeginn um 10:39 Uhr in Kreuzstraße.



Mittwoch, 15. November 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, 16. November Wanderung als westlicher Rundweg bei Holzkirchen, mittel, 12 km Katharina Veth

Über Feld- und Wiesenwege wandern wir zuerst hinüber nach Roggersdorf, dort abwechselnd durch Wald und an Pferdekoppeln vorbei zum Steindlweg. Durch die ca. 140 Jahre alte Lindenallee mit Märchenwaldcharakter gehen wir etwa 1 km bis zum Marktplatz in Holzkirchen. Hier Einkehrmöglichkeit und auf Ortsstraßen zum Bahnhof. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:24 Uhr mit BOB bis Holzkirchen.



Samstag, 18. November Wanderung von Icking zur Loisachmündung, kurz, 7 km Wolfgang Hänel



Wir wandern mit herrlichem Blick auf die Wildflußlandschaft und ein Stück am Isarufer entlang über Kloster Schäftlarn mit Einkehrmöglichkeit nach Ebenhausen. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit S7 bis Icking. Wolfgang Hänel steigt an der Donnersberger Brücke zu. **Treff** um 10:49 Uhr in Icking am Bahnsteig.

Samstag, 18. November Wanderung von Herrsching nach Weßling, mittel, 15 km Emma Rapp

Zuerst wandern wir leicht ansteigend hinauf nach Widdersberg und weiter zum Schloss Seefeld. Auf Ortsstraßen gehen wir durch Seefeld bis zur Kirche und dem Gasthaus Ruf in Unteralting, hier Einkehr. Anschließend weiter zum Gut Delling und nach Weßling. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:05 Uhr mit S8 bis Herrsching.



Sonntag, 19. November Wanderung von Miesbach zum Schliersee Ursula Nowsky/Horst Prager



Wir wandern bachaufwärts an der Schlierach entlang, auf schmalem Waldweg und bequemen Fuß- und Radwegen über Haidmühl und Poschmühle nach Agatharied. Nach Besuch der sehenswerten gotischen Kirche gehen wir nach Hausham zur Einkehr. Anschließend wieder direkt an der Schlierach entlang zum Schliersee. Gesamtgehzeit ca. 3½ Stunden, Abbruch nach 2 Stunden möglich. **Anmeldung** bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:24 Uhr mit BOB (Zugteil Bayrischzell) bis Miesbach.

Dienstag, 21. November Wanderung von Garching nach Oberschleißheim, kurz, 10 km Emma Rapp

Zunächst wandern wir hinüber zum Garchinger See und weiter zum Naturschutzgebiet Mallertshofer Holz. Durch das Naturschutzgebiet und am Waldrand entlang gehen wir zum Mallertshofer See, von hier zum Bergl und zum Bahnhof Oberschleißheim. **Treff** um 9:35 Uhr am Marienplatz, U-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:44 Uhr mit U6 bis Garching Hochbrück.



Mittwoch, 22. November Kontaktgruppe: Besuch der Ausstellung im Café Luitpold Helga Lichnofsky




Besuch im Café mit Tradition: 1888 wurde das legendäre Café Luitpold eröffnet, das mit allerhöchster Genehmigung den Namen des Prinzregenten tragen darf. Überaus lohnenswert ist der Besuch des Museums „Sammlung Café Luitpold“, das spannend die Geschichte der Kaffeehauskultur erzählt. Begrenzte Teilnehmerzahl, **Anmeldung** am Montag, 20. November ab 17 Uhr unter Telefon 523 39 42. **Treff** um 10:15 Uhr am Café Luitpold, Brienner Strasse 11, erreichbar mit allen U-Bahnen, Haltestelle Odeonsplatz, Ausgang Brienner Strasse. Helga Lichnofsky wartet hier.

Donnerstag, 23. November Wanderung von Unterföhring zum Nordfriedhof, kurz, 7 km Herbert Bachmeier


Wir wandern zuerst in den nördlichen Englischen Garten und besichtigen dort ein Naturdenkmal und ein Amphitheater. Danach gehen wir zum Nordfriedhof, hier Einkehr möglich. Rückfahrt mit U6. **Individuelle Fahrt** um 9:54 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Studentenstadt. **Treff** um 10:05 Uhr an der Haltestelle Studentenstadt. Herbert Bachmeier wartet am Bahnsteig. Weiter mit Bus 231 bis Unterföhring, Rathaus.




Samstag, 25. November Wanderung von Starnberg über Leutstetten nach Gauting, mittel, 15 km Günther Kort

Wir gehen kurz am Nordufer des Starnberger Sees entlang, wandern dann zum archäologischen Fundort eines römischen Gutshofs, der Villa Rustica, und weiter nach Leutstetten (Einkehr). Dort kann nach 6 km die Wanderung abgebrochen werden (Fahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn). Anschließend wandern wir durch den Wald Richtung Buchendorf, gehen nach einem kurzen Stück am Waldrand hinüber zur Keltenschanze und über die alte Römerstraße nach Gauting. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Starnberg. 


Samstag, 25. November Wanderung von Icking nach Wolfratshausen, mittel, 11 km Wolfgang Hänel

 Am Isarhochufer mit zahlreichen Aussichtsplätzen wandern wir nach Wolfratshausen, dort Einkehr und Heimfahrt möglich. Zurück nach Icking gehen wir an Loisach und Isar entlang. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit S7 bis Icking. Wolfgang Hänel steigt an der Donnersberger Brücke zu. **Treff** um 10:49 Uhr in Icking am Bahnsteig.


Sonntag, 26. November Sonntagsspaziergang in der Aubinger Lohe Brigitte Patzelt

Im stadtnahen Erholungsgebiet der Aubinger Lohe umrunden wir die ehemalige, inzwischen erfolgreich renaturierte Ziegelei-Tongrube und spazieren auf bequemen Wegen durch das Waldgebiet. Danach ist eine gemütliche Einkehr in Lochhausen vorgesehen. **Treff** um 12:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:58 Uhr mit S3 bis Lochhausen. 

Dienstag, 28. November Wanderung von Steinhöring nach Grafing, mittel, 11 km Emma Rapp

 Von Steinhöring wandern wir zuerst nach Hintsberg, dann über Pollmoos nach Traxl und Aepfelkam und immer wieder abwechselnd durch Wälder und Felder nach Grafing. **Treff** um 9:45 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 8. **Fahrt** um 9:52 Uhr mit Meridian bis Grafing-Bahnhof, hier umsteigen in RB Richtung Wasserburg. MVV-Gesamttarifkarte genügt.

Donnerstag, 30. November Wanderung von Harthaus nach Maria Eich, kurz, 10 km Uschi Ballweg


Wir gehen von Harthaus über freies Feld nach Freiham und durch das große neu entstandene Gewerbegebiet. Auf verschlungenen Pfaden wandern wir dann durch das Gebiet des ehemaligen Ausbesserungslagers der Bahn. Durch den Kreuzlinger Forst erreichen wir anschließend Maria Eich und den Bahnhof Planegg. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S8 bis Harthaus. Uschi Ballweg steigt in Pasing zu. **Treff** um 10:06 Uhr in Harthaus. 

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



Auch dieses Jahr neigt sich schon wieder seinem Ende zu, deshalb freuen wir uns auf die „staade 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, Benedikerstraße 35**, Telefon 820 27 60, bequem erreichbar mit Bus 57 (fährt alle 10 Minuten ab Pasinger Bahnhof oder vom U-Bahnhof Laimer Platz, Haltestelle direkt vor dem Gasthaus) oder mit Tram 19, Haltestelle Westend (von dort bis zum Gasthaus noch etwa 500 m Fußweg). Zu unserer Adventsfeier sind nicht nur alle Vereinsmitglieder, sondern auch unsere Gäste herzlich eingeladen und willkommen. **Einlass ab 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. 

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 November 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 4) Einsteiger (neue Tänzer willkommen) Fortgeschrittene (neue Tänzer willkommen)	16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	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 €

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, Stadtparkasse München.