

Herbstferien



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

Information

Eine Bitte an alle Teilnehmer zur Zahlung der Wandergebühr

Als Teilnehmer an unseren Wanderungen und Spaziergängen können Sie mithelfen und selbst den Beginn beschleunigen, indem Sie die entsprechende Gebühr passend abgezahlt bereit halten, um den Wechselvorgang zu vermeiden. Vielen Dank.

Dienstag, 3. Oktober

Tag der Einheit: 9 km Wanderung und Besuch des Tutzinger Schlosses

Inge Miller

Von Feldafing wandern wir anfangs leicht hügelig durch kleine Moorstücke an der Villa Seewies vorbei, dann auf ebenen Wegen zum Nordende des Langen Weihers (wer mag, kann hier 1 km abkürzen und auf die Gruppe warten). Durch die Waldschmidtschlucht gehen wir hinunter zum See, hier Einkehr möglich. Die hinter hohen Mauern versteckte Evangelische Akademie im Tutzinger Schloss lädt heute anlässlich ihres 70. Geburtstags zum Tag der offenen Tür. Wir besuchen das weitläufige Gelände mit Schloss und Park, beides sonst nur für Veranstaltungsteilnehmer zugänglich. Ab 12 Uhr gibt es „kleine Köstlichkeiten aus der Schlossküche“, Getränke, Kaffee und Kuchen, um 14 Uhr beginnt die Gesprächsrunde „Denken ins Offene - an einem Ort mit Vergangenheit“, um 15:30 Uhr spielt das Salonorchester auf der Schlossterrasse. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 8:52 Uhr mit S6 bis Feldafing.



Mittwoch, 4. Oktober

Kontaktgruppe: Von Obermenzing über Nymphenbad nach Pasing

Helga Lichnofsky



Die Würm ist mit ihren beiden Helfern „Würmkanal“ und „Nymphenburger Kanal“ neben der Isar der wichtigste „Arbeitsfluss“ für Mühlen, Bäder und den Nymphenburger Park. Wir spazieren auf bequemen Wegen immer am Kanal entlang und erreichen nach 45 Minuten die Einkehr im italienischen Lokal „Speisemeisterei“. Danach folgt ein 20minütiger Fußweg zum Pasinger Bahnhof. **Treff** um 10:30 Uhr am Pasinger Bahnhof, Ausgang Süd am Busbahnhof, Haltestelle Bus 162 (Fahrtrichtung Moosach). **Fahrt** mit Bus 162 bis Haltestelle Paul-Gerhardt-Allee.

Donnerstag, 5. Oktober

Wanderung von Grafrath nach Steinebach, mittel, 12 km

Katharina Veth

Wir wandern hinunter zur Amper, überqueren sie, gehen auf der anderen Uferseite hinauf nach Unteraltling und hinüber zum Mauerner Wald. Über Wald- und Wiesenwege wandern wir weiter zum Wörthsee. Hier Einkehr möglich und Heimfahrt ab Steinebach. **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Grafrath.



Samstag, 7. Oktober

Wanderung von Kreuzstraße ins Mangfalltal, mittel, 13 km, 270 HM

Günther Kort



Zuerst wandern wir an der Bahn, dann an der Mangfall entlang nach Grubmühle, wo wir die Mangfall zum ersten Mal überqueren und auf der östlichen Flußseite bis Grabenstoffl gehen. Hier queren wir erneut die Mangfall und kehren im Bräustüberl ein. Auf der Mangfall-Westseite über Aumühle, Anderlmühle, Hohendilching und Grubmühle zurück nach Kreuzstraße. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:47 Uhr mit S7 bis Kreuzstrasse.

Sonntag, 8. Oktober

Sonntagsspaziergang Holzkirchener „Seitensprung ins Paradies“

Brigitte Patzelt

Auf unserem Weg zum aussichtsreichen Kogl, einem kleinen Waldhügel (bei schönem Wetter mit Alpenblick), spazieren wir zuerst vom Bahnhof auf ruhigen Ortsstraßen zum südlichen Holzkirchener Ortsrand und weiter durch die beeindruckende, von etwa 100 Linden gesäumte Steindl-Allee. Der engagierte Lehrer und Naturliebhaber Steindl pflanzte diese Allee zusammen mit seinen Schülern vor 130 Jahren. Nach dem Naturgenuss locken uns Kaffee und Kuchen zu einem „Seitensprung ins Paradies“, bevor wir uns - an Körper, Seele und Geist gesättigt - auf den Rückweg machen. **Treff** um 12:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 13:04 Uhr mit BOB bis Holzkirchen.



Sonntag, 8. Oktober

Langlaufgruppe: Fahrt zum Spitzingsee und Taubenstein

Ursula Nowsky/Horst Prager

Weite Almwiesen, der malerisch gelegene Spitzingsee, ein wunderschönes Bergpanorama und zwei Wandermöglichkeiten:

**Horst fährt mit der Taubensteinbahn** (Gondeln) hinauf zum Taubenstein (Bergfahrt 10 €). Wir wandern am Panoramaweg, anfangs felsig und etwas steil, im weiteren Verlauf bequem zum Rotwandhaus, Mittagseinkehr nach 1½ Stunden. Danach über Kumpfscharte, Kumpflalm und den Pfanngraben mit seinen einzigartigen Gumpen hinab zur Waitzinger Alm. Abstieg 2-2 ½ Stunden, 550 HM. Rückfahrt zum Spitzingsee mit Bus um 16:15 Uhr.

**Ursel wandert am Spitzingsee entlang** und über die Valepper Almen in 1-1½ Stunden zum Blecksteinhaus zur Einkehr, danach in 30 Minuten zur Bushaltestelle Waitzinger Alm und mit dem Bus zum romantischen Suttensee, der auf bequemem Weg in 45 Minuten umrundet werden kann. Kaffee und Kuchen gibt es in der 20 Minuten entfernten Moni-Alm. Mit dem RVO-Bus um 16:55 Uhr fahren wir zurück zum Spitzingsee. Diese Wanderung kann unterwegs mehrfach abgekürzt werden. **Anmeldung** bei Ursula Nowsky unter Telefon 864 39 35 (auch auf AB mit Angabe von Namen und Telefonnummer). **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BOB (Zugteil Bayrischzell) bis Fischhausen-Neuhaus, hier weiter mit RVO-Bus 9562 bis Taubensteinbahn/Spitzingsee.



Montag, 9. Oktober

Beendigung der Rad-Saison mit einer Fahrt durchs Würmtal

Horst Prager



Wir beenden die Radsaison 2017 mit der Rundfahrt durch das im Herbst besonders schöne und farbenprächtige Würmtal: Von Pasing durch den Stadtpark an der Würm entlang bis Leutstetten, über Forst Kasten und Maria Eich zurück nach München. Gesamtlänge 50 km, Rückfahrt auch nach 30 km mit S-Bahn ab Starnberg-Nord möglich. **Kosten** für Mitglieder 2,50 €, Gäste 4 €. **Treff** um 10 Uhr an der Pasinger Fabrik (Pasinger Bahnhof, Ausgang Nord). **Anmeldung** bis zum 8. Oktober unter Telefon 150 63 32. **Ersatztermin** bei Regen am Montag, 16. Oktober.

**Dienstag, 10. Oktober Rundwanderung um Poing zum Bergfeldsee, kurz, 8 km Sr. Elke**



Auf meist sonnigen Kies- und Feldwegen wandern wir durch den Bergfeldpark, über weite Felder und Wiesen hinüber zur Marienkapelle bei Pliening und zum Bergfeldsee, bevor wir wieder durch den Bergfeldpark nach Poing zurückkehren. Die letzten 2 km können mit dem Bus abgekürzt werden. Einkehrmöglichkeit in Poing. **Individuelle Fahrt** um 9:51 Uhr vom Hbf mit S2 bis Poing. **Treff** um 10:19 Uhr in Poing, S-Bahn. Sr. Elke wartet hier.

**Mittwoch, 11. Oktober 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, 12. Oktober Wanderung von Erdweg nach Altomünster, mittel, 12 km Helga Mayer**



Meditativer Wanderweg „InSichGehen“ zwischen den alten Klosterstandorten vom Petersberg nach Altomünster: Vom Erdweg erreichen wir schnell die romanische Basilika am Petersberg, dann führt uns der Meditationsweg über Eisenhofen und Happach zum Kalvarienberg kurz vor Altomünster und zur Ortsmitte, wo wir die Kirche St. Birgitta besuchen. Bitte Brotzeit und Getränke für unterwegs mitnehmen, die Einkehr ist erst gegen 14 Uhr beim Maierbräu in Altomünster möglich. **Treff** um 10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 10:10 Uhr mit S2 bis Erdweg.

**Samstag, 14. Oktober Rundwanderung von Weßling über Steinebach, kurz/mittel, 7+5 km Wolfgang Hänel**

Die zweigeteilte Wanderung führt uns in abwechslungsreiches Moränengebiet, geschaffen durch gewaltige Naturkraft während und nach der letzten Eiszeit. Wir wandern von Weßling über Meiling nach Steinebach, hier Einkehr und Heimfahrt möglich. Der Rückweg erfolgt auf einem anderen Weg. **Individuelle Fahrt** um 10:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling. Wolfgang Hänel steigt in Pasing zu. **Treff** in Weßling um 11:01 Uhr am Bahnsteig.



**Sonntag, 15. Oktober Sonntags-Spaziergang zum „Indian Summer“ im Versuchsgarten Brigitte Patzelt**



Beim zweistündigen Rundgang durch den interessanten Forstlichen Versuchsgarten erfreut uns ein hoffentlich sonniger und farbenfroh leuchtender kleiner „Indian Summer“ mit seiner intensiven rotgoldenen Laubfärbung und exotischen Bäumen unweit des Bahnhofs. Selbstverständlich kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz: Im Versuchsgarten belohnen wir uns mit Kaffee und Kuchen. **Treff** um 12:30 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 12:41 Uhr mit S4 bis Grafrath.

**Dienstag, 17. Oktober Wanderung von Kirchseeon nach Ebersberg, kurz, 10 km Wolfgang Hänel**

Wir wandern am Südrand des Ebersberger Forsts entlang durch hügelige Endmoränenlandschaft, am Egglburger See vorbei (hier kann über die Weiherkette nach Ebersberg abgekürzt werden) zum Ebersberger Aussichtsturm und hinunter nach Ebersberg. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit S4 bis Kirchseeon.



**Mittwoch, 18. Oktober Kontaktgruppe: Ausflug nach Augsburg Helga Lichnofsky**



Besuch der ältesten Sozialsiedlung der Welt, der Fuggerei: Jakob Fugger „der Reiche“ gründete 1521 für schuldlos verarmte Augsburger Bürger eine Stiftung für frommes Werk. Die Bewohner dürfen für eine Jahreskaltmiete von unter einem Euro dort wohnen, müssen im Gegenzug dreimal am Tag für die Stifterfamilie beten. Der Eintritt in die Fuggerei kostet 3 €. Anteilsmäßige Fahrtkosten für Bayernticket. **Anmeldung** am Samstag, 16. Oktober von 10 bis 17 Uhr unter Telefon 523 39 42. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, Gleis 14. **Fahrt** um 10:03 Uhr mit RE bis Augsburg.

**Donnerstag, 19. Oktober Wanderung: Herrsching-Ramsee-Denkmal-Andechs, kurz/mittel, 8+4 km Katharina Veth**

Zuerst gehen wir zum Ammerseeufer, wandern dann ein Stück an der Seepromenade entlang und über Mühlfeld hinauf zum Ramsee-Denkmal. Über die Schwellbrücke und auf Waldpfaden leicht ansteigend zur Erlinger Höhe und weiter nach Andechs. Hier Einkehr- und Heimfahrtmöglichkeit mit MVV-Bus. Oder wir gehen den Fußweg hinunter nach Herrsching. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:25 Uhr mit S8 bis Herrsching.



**Samstag, 21. Oktober Wanderung: Geretsried-Ascholding-Wolfratshausen, kurz/lang, 8+8 km Emma Rapp**



Wir gehen zur Tattenhofer Brücke und überqueren die Isar, wandern in Tattenhofen zum Moosbach und folgen ihm durch offene Landschaft bis nach Ascholding. Bus-Heimfahrt möglich um 13:23 Uhr von der Haltestelle „Kirche“. Einkehr beim Holzwirt, dann zuerst leicht aufwärts nach Neufahrn, von dort hinunter nach Puppling, Überquerung der Isar auf der Marienbrücke und weiter zum Bahnhof Wolfratshausen. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:33 Uhr mit S7 bis Wolfratshausen, weiter mit MVV-Bus 370 bis Haltestelle Geretsried Feuerwehrschule.

**Samstag, 21. Oktober Rundwanderung durch den Kreuzlinger Forst, kurz, 7 km Günther Kort**

Wanderung von Planegg auf ebenen Wegen durch den bunt gefärbten Herbstwald des Kreuzlinger Forsts, Rückkehr über Maria Eich. Einkehr in Planegg möglich. **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:16 Uhr mit S6 bis Planegg.

**Samstag, 21. Oktober Zweiter Besuch der Klosteranlage des Giesinger Templer-Ordens Helga Lichnofsky**

Wiederholung der Führung aufgrund der großen Nachfrage: Viele haben schon von „den Templern“ gehört, dabei vermischen sich oft Halbwissen und Mythen. Beim Besuch des Archiconvents der Templer gewinnen wir neue Erkenntnisse, denn auch in München lebt abgeschieden eine kleine Ordensgemeinschaft, die täglich Lebensmittel an Bedürftige ausgibt. Begrenzte Teilnehmerzahl, **Teilnahme nur möglich mit Anmeldung** am 14. Oktober ab 15 Uhr unter Telefon 523 39 42. **Individuelle Anfahrt** um 14:11 Uhr mit Bus 52 vom Marienplatz-Süd (Richtung Tierpark/Alemannenstr.) oder U2 bis Kolumbusplatz, weiter mit Bus 52 bis Haltestelle Lebschéestraße. **Treff** um 14:30 Uhr an der Haltestelle Lebschéestraße. Helga Lichnofsky wartet hier. Teilnahme inkl. Führung für Mitglieder 4 €, Gäste 7 €.



**Dienstag, 24. Oktober Wanderung von Kreuzstraße nach Holzkirchen, kurz, 10 km Emma Rapp**



Wir wandern vom Bahnhof Kreuzstraße zuerst nach Sollach. Von hier führt unser Weg zunächst über Felder und am Waldrand entlang nach Föching und anschließend über freies Feld mit weiter Sicht nach Mölgg-Aberg. Über Erlkam gehen wir weiter nach Holzkirchen. **Treff** um 9:50 Uhr am Ostbahnhof, Gleis 4. **Fahrt** um 9:58 Uhr mit S7 bis Kreuzstraße.

**Mittwoch, 25. Oktober Kostenfreier Vortrag der SaniPep Apotheke im PEP: Schlaf ein – Tag aus**

**Beginn: 18:00 Uhr**

Möglichkeiten zur Förderung eines gesunden Schlafs, denn Schlaf ist kein überflüssiger Luxus, sondern essenziell für unsere Lebensenergie. Etwa 30% der Deutschen leiden unter Schlafstörungen: Sie können nicht ein- oder durchschlafen, wachen viel zu früh auf oder fühlen sich trotz normaler Schlafdauer nicht erholt. Hier erfahren Sie, mit welchen Faktoren Sie den Schlaf beeinflussen und wie Sie einen gesunden Schlaf fördern können, um sich am Morgen erholt zu fühlen und tagsüber leistungsfähig zu sein.



**Referentin:**

Kristin Heller, Dipl-Ernährungswissenschaftlerin

**Veranstaltungsort:**

SaniPep Gesundheitszentrum am PEP, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München

**Vortragsanmeldung:**

Telefon 67 00 96 40 oder im Internet unter [www.sanipep.de](http://www.sanipep.de)

**Donnerstag, 26. Oktober Wanderung von Langwied nach Harthaus, mittel, 11 km Herbert Bachmeier**



Vom Bahnhof Langwied wandern wir durch die Langwieder Heide und folgen anschließend dem Aubinger Geschichtspfad bis zur Mooschwaige, die wir durchqueren. Danach gehen wir weiter zum S-Bahnhof Harthaus, Einkehrmöglichkeit in Freiham. **Treff** um 9:45 Uhr am Hbf, S-Bahn-Gleis. **Fahrt** um 9:58 Uhr mit S3 bis Langwied.

**Samstag, 28. Oktober Wanderung von Rottach-Egern nach Wildbad Kreuth, mittel, 16 km Emma Rapp**

Zuerst wandern wir ein Stück am Rottachufer den Panoramaweg entlang, danach durch mit herbstlichen Farben geschmückten Laubwald zur Talstation der Wallbergbahn. Von hier aus gehen wir hinüber zur Weißach und folgen ihr auf dem Dammweg nach Kreuth zur Einkehr. Danach begleiten wir die Weißach noch eine Weile bis Wildbad Kreuth. **Treff** um 7:45 Uhr am Hbf, Bob-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:04 Uhr mit BOB bis Tegernsee.



**Dienstag, 31. Oktober Wanderung von Grünwald nach Taufkirchen, kurz, 9 km Sr. Elke**



Von der Tram-Haltestelle wandern wir zuerst auf fast ebenen Wegen durch den Grünwalder Forst hinüber zur Nussbaumranch und schließlich nach Taufkirchen. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:39 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis Grünwald, Haltestelle Robert-Koch-Straße. **Treff** um 10:00 Uhr nach der Tram-Ankunft in Grünwald an der Haltestelle Robert-Koch-Straße. Sr. Elke wartet hier.

**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 Bauernhofcafe 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 Land vor den Bergen: Nach der Ankunft in Bichl besichtigen 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 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.



**So erreichen Sie unsere Wanderführer/-begleiter** (bitte wenden Sie sich mit allgemeinen Fragen an die Geschäftsstelle):

- \* Sr. Elke 0178-513 69 86 \* 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 Oktober 2017

Tag	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	<b>T'ai Chi Ch'uan 3) (Yang-Stil Kurzform)</b> Fortgeschrittene III Fortgeschrittene II Kursbeginn für beide Kurse: 18. September 2017 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 4)</b> Einsteiger (neue Tänzer willkommen) Fortgeschrittene (neue Tänzer willkommen)	16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	<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>Im Luitpoldpark, Treff: Scheidplatz</b> (U2/U3), an der Christophorus-Figur	Horst Prager 1 50 63 32
		17:00 – 18:00	<b>An Würm und Durchblick</b> Treff: Pasinger Fabrik S-Bahnhof Pasing, Nordausgang	
	<b>Beweglich sein – beweglich bleiben - sanfte Gymnastik 2)</b> Kursbeginn am 10. Oktober 2017	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 am 10. Oktober 2017	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> <b>mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden</b>	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 Kursbeginn für beide Kurse: 20. September 2017 Kursdauer: 15 Termine	08:45 – 10:15 10:30 – 12:00	<b>Caritas-Promenadentreff</b> <b>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 Kursbeginn: 20. September 2017 Kursdauer: 15 Termine	18:30 – 20:00	<b>Caritas-Promenadentreff</b> <b>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: 4. Oktober 2017	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: 4. Oktober 2017	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 €

**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.