
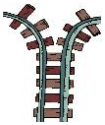


**Wichtige Information: Im März sind noch keine Veranstaltungen möglich, für April sind wir vorsichtig optimistisch**

Zum Zeitpunkt des Drucks dieses Programms befinden wir uns noch mitten im Lockdown und wissen nicht, ob bzw. wann die Beschränkungen gelockert oder aufgehoben werden und die geplanten Veranstaltungen stattfinden können. Um vorbereitet zu sein, haben wir dennoch ein Programm erstellt und bitten um Beachtung dieser Punkte: 

1. Die Anmeldung zur Teilnahme an jeder dieser Wanderungen am Vorabend beim Wanderführer ist zwingend erforderlich.
2. Eine Begrenzung der Teilnehmerzahl ist sehr wahrscheinlich, die Anzahl wird an die dann gültigen Vorgaben angepasst.
3. Sowohl bei Hin- und Rückfahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln als auch während der Wanderung herrscht Maskenpflicht.
4. Der vorgeschriebene Abstand ist von allen Teilnehmern einzuhalten, das Tragen einer Maske ersetzt nicht den Abstand.
5. Um die kontaktlose Zahlung zu gewährleisten, ist die Wandergebühr passend abzugeben (für Mitglieder 2 €, Gäste 5 €).
6. Unser Sport- und Fitnessprogramm wird fortgesetzt, wenn es die offiziellen Vorgaben und Bestimmungen erlauben. Auskunft zum Zeitpunkt der Wiederaufnahme und der entsprechenden Voraussetzungen erteilen die jeweiligen Übungsleiter.

**Bauarbeiten zur zweiten Stammstrecke mit Stammstreckensperrung an 16 Wochenenden von März bis August 2021**




Aufgrund weiterer Bauarbeiten ist der Abschnitt zwischen Pasing und Ostbahnhof an 16 Wochenenden von März bis August 2021 jeweils von Freitag, 22:30 Uhr bis Montag, 4:30 Uhr gesperrt, es kommt bei allen S-Bahnlinien außer S6 und S7 zu Fahrplanänderungen, Umleitungen und evtl. anderen Abfahrtsgleisen. Soweit bisher bekannt, sind diese Änderungen in die Wanderungen eingearbeitet, prüfen Sie aber bitte zeitnah die aktuell gültigen Fahrpläne.

**Tip: Den jährlichen Mitgliedsbeitrag für unseren Verein können Sie in Ihrer Steuererklärung geltend machen.**

**Online-Kurse für Rücken-QiGong, Wirbelsäulen-QiGong und Klangschalen-Meditation**

**Claudia Schindler**

Da wir uns derzeit nicht persönlich zu Sport und Gymnastik treffen können, bieten wir diese Online-Kurse an, durchgeführt mit der Zoom-Videokonferenz-App. Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC, Laptop oder ein Tablet mit Internetanschluss sowie Lautsprecher und Mikrofon (diese sind in neueren Geräten bereits eingebaut). **Anmeldung und Info** bei Claudia Schindler per E-Mail über [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de) oder Telefon 0172-8820903. 

**Rücken QiGong** ist sehr wohltuend für Hals und Nacken sowie natürlich für den Rücken. Fast alle Übungen finden im Stehen statt. Zwischen den einzelnen Übungen gibt es eine kleine Pause, in der wir unser Qi einsammeln und durchatmen. Zu den Übungen brauchen Sie keine Matte und auch kaum Platz. **Kosten** für jeweils 4 Einheiten: Mitglieder 40 €, Gäste 44 €. Freitag-Frühaufsteherkurs von 7:30 Uhr bis 8:30 Uhr. Kursbeginn am 5. März 2021.

Freitag-Normalkurs von 9:00 bis 10:00 Uhr. Kursbeginn am 5. März 2021.

Montag-Abendkurs von 18:00 bis 19:00 Uhr. Kursbeginn am 8. März 2021.

**Wirbelsäulen-QiGong und geführte Meditation – Workshop:** Das sanfte Schwingen der Wirbelsäule aktiviert die Durchblutung und steigert das Wohlfühl. Wirbel für Wirbel wandern wir ganz langsam nach oben und ganz langsam wieder nach unten. Ein neues Körpergefühl für seine eigene Wirbelsäule entsteht.

Erstes Online-Treffen am Sonntag, 14. März 2021 von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr. **Kosten** für Mitglieder 35 €, Gäste 40 €.




**Geführte Meditation mit Klangschalen:** Die Meditationsstunde starten wir mit einer kurzen Muskelrelaxation, um die innere Spannung ein Stück weit abzubauen und so besser in den Entspannungsmodus zu finden. Die sanften Töne der Klangschalen unterstützen die Entspannung noch mehr.

Thema „Die goldene Kugel“ am Freitag, 19. März 2021 von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr. **Kosten** für Mitglieder 10 €, Gäste 12 €.

**Donnerstag, 1. April Wanderung durch die Aubinger Lohe nach Harthaus, kurz, 9 km**

**Inge Miller**

Nach Durchquerung des renaturierten Ziegelabbaugebiets und der Aubinger Lohe wandern wir am Erlbach entlang, über die Triftwiesen und ein kleine Moorstück, bevor wir auf ruhigen Ortsstraßen den Bahnhof Harthaus erreichen. **Individuelle Fahrt** um 9:58 Uhr vom Hbf mit S3 bis Lochhausen. **Treff** um 10:14 Uhr in Lochhausen am Bahnsteig. 


**Samstag, 3. April Wanderung vom Garching Forschungszentrum nach Eching, kurz, 10 km Emma Rapp**



Blühen schon Küchenschellen und Adonisröschen? Wir wandern zur Garching Heide und sehen auf dem Weiterweg entlang der Echinger Lohe noch den hohlen Lerchensporn und Buschwindröschen. **Individuelle Fahrt** um 9:54 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching-Forschungszentrum. **Treff** um 10:19 Uhr in Garching-Forschungszentrum am Bahnsteig.

**Dienstag, 6. April Wanderung von Riem über Dornach nach Kirchheim, kurz, 6+4 km**

**Emma Rapp**

Wir folgen der Bahnstrecke, biegen ab nach Dornach und am Weiher vorbei nach Aschheim, hier Rückfahrt mit Bus 234 möglich. Am Auffanggraben des Hachinger Bachs entlang, dann südwärts Richtung Kirchheim. Heimfahrt mit Bus 263. **Individuelle Fahrt** um 9:41 Uhr vom Ostbahnhof ab Gleis 5 mit S2 bis Riem. **Treff** um 9:49 Uhr in Riem am Bahnsteig. 

**Donnerstag, 8. April Wanderung von Schöngeising nach Grafrath, mittel, 12 km**


**Katharina Veth**




Vom Bahnhof gehen wir zuerst über Waldwege zum Ufer der Amper und folgen ihr flussaufwärts. Später wandern wir leicht ansteigend zur Sunderburg, anschließend weiter durch die Amperschlucht nach Grafrath. Hier je nach aktueller Situation Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. Je nach Wetterlage können einige Wege rutschig sein. **Individuelle Fahrt** um 9:21 Uhr vom Hbf mit S4 bis Schöngeising. **Treff** um 9:54 Uhr in Schöngeising am Bahnsteig.

**Samstag, 10. April Wanderung von Feldmoching nach Oberschleißheim, kurz, 10 km**

**Susanne Seyb**

Wir wandern von Feldmoching zuerst zu den beiden Schlössern Lustheim und Schleißheim im gleichnamigen barocken Schlosspark, dann weiter zum Bahnhof Oberschleißheim. **Individuelle Fahrt** um 9:38 Uhr vom Hbf mit U2 bis Feldmoching. **Treff** um 10 Uhr in Feldmoching an der Oberfläche am Walter-Sedlmayr-Platz. 


**Dienstag, 13. April**      **Wanderung von Garching-Forschungszentrum nach Ismaning, kurz, 6 km**      **Emma Rapp**

Ausgehend vom Garchinger Forschungszentrum folgen wir zuerst einem Zulauf des Garchinger Mühlbachs, gehen dann hinüber zu den Isarauen und wandern an der Isar entlang bis Ismaning. **Individuelle Fahrt** um 9:54 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching-Forschungszentrum. **Treff** um 10:19 Uhr in Garching-Forschungszentrum am Bahnsteig. 


**Donnerstag, 15. April**      **Wanderung von Zorneding nach Kirchseeon, kurz, 8 km**      **Günther Kort**

Vom Bahnhof Zorneding gehen wir zum Ebersberger Forst und wandern am Südrand des Forstes an Eglharting vorbei nach Kirchseeon. **Individuelle Fahrt** um 10:09 Uhr vom Hbf mit S6 bis Zorneding. **Treff** um 10:37 Uhr in Zorneding am Bahnsteig.


**Samstag, 17. April**      **Wanderung von Baierbrunn nach Icking, kurz/mittel, 6+6 km**      **Günther Kort**

 Der Wanderweg am Isarhochufer gewährt ohne geschlossenes Blätterdach immer wieder schöne Blicke ins Isartal. Zuerst wandern wir über Baierbrunn nach Hohenschäftlarn. Dort nach 6 km Heimfahrmöglichkeit. Wer weiter wandern möchte, geht mit dem Wanderführer oberhalb von Ebenhausen und Irschenhausen nach Icking. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit S7 bis Baierbrunn. **Treff** um 10:39 Uhr in Baierbrunn am Bahnsteig.


**Dienstag, 20. April**      **Rundwanderung von Starnberg über Maising, kurz, 9 km**      **Katharina Veth**

Wir wandern vom Starnberger Seebahnhof kurz durch den Ort, dann zuerst am Maisinger Bach entlang und anschließend hinauf zum Maisinger Höhenweg, dem wir bis Maising folgen. Durch die Maisinger Schlucht kehren wir zurück nach Starnberg, hier evtl. Einkehr möglich und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:59 Uhr vom Hbf mit RB (Gleis 29) bis Starnberg-Seebahnhof. **Treff** um 10:16 Uhr in Starnberg-Seebahnhof am Bahnsteig. 


**Donnerstag, 22. April**      **Wanderung von Stockdorf nach Planegg, kurz, 8 km**      **Günther Kort**

 Von Stockdorf wandern wir zuerst südlich des Orts auf ebenen Wegen durch das ausgedehnte Waldgebiet des Kreuzlinger Forsts, ändern später die Richtung und gehen anschließend nach Norden. Heimfahrt vom Bahnhof in Planegg. **Individuelle Fahrt** um 10:12 Uhr vom Hbf mit S6 bis Stockdorf. **Treff** um 10:34 Uhr in Stockdorf am Bahnsteig.


**Samstag, 24. April**      **Wanderung von Harthaus nach Gräfelfing, kurz/mittel, 9+3 km**      **Günther Kort**

Zuerst wandern wir auf ebenen, verschlungenen Pfaden und Wegen durch Wald und am Waldrand entlang zur Wallfahrtskirche Maria Eich. Wer mag, kann nach 9 km in Planegg heimfahren oder noch 3 km bis Gräfelfing wandern. **Individuelle Fahrt** um 10:05 Uhr vom Hbf ab Starnberger Flügelbahnhof (Gleis 27-36, Nähe BOB-Schalter) mit S8 bis Harthaus. **Achtung:** Die S-Bahn hält nicht zwischen Hbf und Pasing! **Treff** um 10:25 Uhr in Harthaus am Bahnsteig. 


**Dienstag, 27. April**      **Wanderung von Poing über Landsham nach Grub, kurz, 6 km**      **Emma Rapp**

 Wir wandern anfangs durch einen breiten Grünzug im Neubaugebiet von Poing zu einem Aussichtshügel und dann zum Naherholungsgebiet Bergfeldsee. Anschließend gilt unser Interesse dem zwischen Grub und Poing neu angelegten landwirtschaftlichen Lehrpfad. Der Endpunkt unserer Wanderung ist der S-Bahn-Haltepunkt in Grub. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Ostbahnhof (Gleis 5) mit S2 bis Poing. **Treff** um 10:19 Uhr in Poing am Bahnsteig.


**Donnerstag, 29. April**      **Wanderung von Karlsfeld nach Untermenzing, kurz, 9 km**      **Uschi Ballweg**

Entdeckung mehrerer Grünzüge und Loh-Gebiete beim Rangierbahnhof: Von Karlsfeld gehen wir zunächst durch die Allacher Lohe bis zu den Gleisen des Rangierbahnhofs und überqueren sie, dann über freie Heidefläche zur Angerlohe und durchqueren sie. Anschließend bringt uns ein weiterer Grünzug zum S-Bahnhof Untermenzing. **Individuelle Fahrt** um 9:50 Uhr vom Hbf mit S2 bis Karlsfeld. **Treff** um 10:06 Uhr in Karlsfeld am Bahnsteig. 

**Samstag, 1. Mai**      **Wanderung von Planegg zur Würm, am Flussufer nach Gauting, kurz, 9 km**      **Inge Miller**

 Abwechslungsreich wandern wir durch Wald und über sonnige Wiesen zum Hubertusweg, auf Forstwegen nach Stockdorf (das letzte Stück zum Bahnhof bei trockenen Wegen für abenteuerlustige Wanderer mit gutem Schuhwerk auf schmalen Wurzelpfaden auch mit einem kleinen Umweg über die versteckten Hügelgräber), weiter zur Würm, am Flussufer entlang bis Grubmühl, an der Flutmulde vorbei zum Schloss Fußberg und dann zum Bahnhof in Gauting. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit S6 bis Planegg. **Treff** um 10:11 Uhr in Planegg am Bahnsteig.

**Dienstag, 4. Mai**      **Wanderung von Kreuzstraße nach Holzkirchen, kurz, 10 km**      **Emma Rapp**

Wir wandern 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 zum Gehöft Mölgg-Aberg. Über Erkam gehen wir weiter nach Holzkirchen. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 bis Kreuzstraße. Alternativ: U7 bis Giesing, hier umsteigen zur S7 (Abfahrt der S7 von Giesing um 10:02 Uhr). **Treff** um 10:41 Uhr in Kreuzstraße am Bahnsteig. 

**So erreichen Sie unsere Wanderführer:**

- \* Günther Kort 0174 8199302 \* Inge Miller 1413388 \* Uschi Ballweg 0151 1074 2685 \* Emma Rapp 917621 \*  
\* Susanne Seyb 0044-7426897614 \* Katharina Veth 7553617, mobil 0172 5895004 \*

  
**Wir gratulieren ganz herzlich allen Mitgliedern, die in diesem Monat Geburtstag feiern.**

**Impressum:** Beilage zum Kneipp-Journal Ausgabe München B 8034 EX. 1. Vorsitzender: Günther Kort.  
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 283780 \* Telefax: 089 28674872 \*

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mittwochs von 10–15 Uhr. Jahresbeitrag für Einzelpersonen 60,00 €, für Familien 75,00 €. Der Bezugspreis für die 6x jährlich veröffentlichten Kneipp-Journale und die Vereinsprogramme sind im Beitrag enthalten. Konto: Kneipp-Verein München e.V., IBAN: DE82 7015 0000 0023 2461 01, BIC: SSKMDEMM, Stadtparkasse München.