

Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München e.V. Programm Januar/Februar 2023

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Feiertagswünsche von Vorstand, Beirat und Geschäftsstelle



Der gesamte erweiterte Vorstand, alle Wanderführer, Fitnesstrainer und die Tanzlehrerin wünschen allen Mitgliedern und den Freunden des Kneipp-Verein München e.V. ein gutes neues Jahr 2023.



Wir suchen einen ehrenamtlichen Kassenprüfer für unseren Verein



Für unseren Kneipp-Verein in München suchen wir weiterhin einen ehrenamtlichen Kassenprüfer. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, denn unsere derzeitigen Kassenprüfer werden Sie gerne entsprechend einarbeiten. Wir würden uns über Ihr Interesse an dieser wichtigen Aufgabe sehr freuen und bitten Sie, sich in unserer Geschäftsstelle zu melden.

Kneipp-Kalender für das Jahr 2023

In unserer Geschäftsstelle (und auch bei einigen Wanderungen) können Sie noch Kneipp-Kalender zum Preis von 4 € erwerben. Dieses Angebot gilt für alle Interessenten an den Kalendern, nicht nur für Mitglieder des Kneipp-Vereins.



Informationen zu Spaziergängen bzw. Wanderungen an Sonntagen

In letzter Zeit waren einige Wanderungen als Sonntagsspaziergänge ausgeschrieben, dies bitten wir zu entschuldigen. Da diese Spaziergänge teilweise genauso lang waren wie unsere kurzen Wanderungen wurden dafür die Teilnahmegebühren für Wanderungen erhoben und abgerechnet. Um in Zukunft diese Irritationen zu vermeiden, bieten wir in den kommenden Monaten an manchen Sonntagen kurze Wanderungen an, die Teilnahmegebühr beträgt dann für Mitglieder 2 €, für Gäste 5 €.

Treffen mit ehemaligen Mitwanderern zum Mittagessen



Bei zwei Wanderungen (Donnerstag, 26. Januar 2023 im Café in Weßling und Samstag, 28. Januar 2023 in der Gaststätte in Leutstetten) möchten wir uns gern zum Mittagessen mit ehemaligen Mitwanderern treffen. Bitte nehmen Sie dieses Angebot wahr - als Ersatz für die ausgefallene Adventsfeier oder einfach nur, um noch aktive Wanderer zu treffen. Bei diesen Treffen fallen für Nichtwanderer selbstverständlich keine Teilnahmegebühren an.

Aktuelle Corona- und allgemeine Hygiene-Regeln

Bei allen unseren Veranstaltungen gelten die jeweils in den Medien bekannt gegebenen aktuellen Corona- und allgemeinen Hygiene-Regeln. Bitte halten Sie sich in Ihrem eigenen Interesse und auch aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmer daran.

Nicht vergessen: Achten Sie auf entsprechende Winterausrüstung zur Vermeidung von Unfällen bei Wanderungen

Packen Sie bitte in den kalten Wintermonaten zu Ihrer eigenen Sicherheit grundsätzlich Schuhspikes oder Ketten in den Rucksack. Auch wenn die Innenstadt selbst schneefrei ist, überraschen uns unterwegs gerade in sonnenarmen Waldstücken oder dem Wind ausgesetzten freien Stellen sehr oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen, die unverhofft zu Rutschpartien, schmerzhaften Verletzungen und Knochenbrüchen mit ernsthaften Folgen führen können.



Winter-Bergwanderungen mit Günther Kort



In den Wintermonaten bieten wir flachere Bergwanderungen an. Da diese aber nur bei passendem Wetter stattfinden und sehr kurzfristig festgelegt werden, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Alle Teilnehmer, die bereits bei der Bergwandergruppe registriert sind, werden automatisch informiert. Derzeit sind diese Bergwanderungen vorgesehen:

Wanderung zur Denkmalm bei Lenggries, kurz, 8 km, 260 HM: Wenig befahrene Ortsstraßen bringen uns vom Bahnhof zum Ortsrand von Lenggries, dort wandern wir hinauf zur winterlich eingeschneiten Denkmalm. Nach der gemütlichen Mittagseinkkehr wandern wir wieder zurück nach Lenggries. Teilnahme für Mitglieder 12 €, Gäste 15 € (inkl. Fahrkarte und Wandergebühr). **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:03 Uhr vom Hbf mit BRB bis Lenggries.

Wanderung zur Partnachklamm und Partnachalm, mittel, 12 km, 350 HM: Auf ebenen und wenig befahrenen Ortsstraßen gehen wir zum Klamm-Eingang und durchqueren die gesicherte winterliche und hoffentlich mit vielen Eiszapfen geschmückte Partnachklamm. Danach wandern wir steil hinauf zur Partnachalm und kehren nach dem Mittagessen bergab am Hausberg vorbei zurück nach Garmisch. Teilnahme für Mitglieder 22 €, für Gäste 25 € (inkl. Fahrkarte, Wandergebühr und Klamm-Eintritt). **Treff** um 7:15 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:32 Uhr vom Hbf mit RB bis Garmisch-Partenkirchen.

Wanderung von Mittenwald zum Hohen Kranzberg, mittel, 12 km, 450 HM: Von Bahnhof in Mittenwald gehen wir zum Bergfuss und steigen dann hinauf auf den tief verschneiten Hohen Kranzberg. Nach der Mittagseinkkehr wandern wir hinab zum Lautersee und kehren von dort nach Mittenwald zurück. Teilnahme für Mitglieder 17 €, für Gäste 20 € (inkl. Fahrkarte und Wandergebühr). **Treff** um 7:15 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:32 Uhr vom Hbf mit RB bis Mittenwald.

Dienstag, 3. Januar Rundwanderung von Weßling über Delling und Meiling, kurz, 8 km Uschi Ballweg

Wir gehen am Weßlinger See entlang, wandern durch die schöne Hügellandschaft über Delling nach Meiling und kehren nach Weßling zurück. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling. **Treff** um 10:21 Uhr in Weßling am Bahnsteig.

Donnerstag, 5. Januar Wanderung von Oberschleißheim zur Dülferstraße, kurz, 8 km Emma Rapp

Vom Bahnhof gehen wir zu den barocken Schleißheimer Schlossanlagen und wandern am Kanal entlang zum Schloss Lustheim. Anschließend gehen wir über freies Feld nach Hochmutting und weiter zur Panzerwiese. Je nach Wetter wandern wir entweder im Wald oder am Waldrand entlang und zur U-Bahn Dülferstraße.




Individuelle Fahrt um 9:43 Uhr vom Hbf mit S1 bis Oberschleißheim. **Treff** um 10:04 Uhr in Oberschleißheim am Bahnsteig.

Samstag, 7. Januar **Wanderung von Garching Forschungszentrum nach Ismaning, kurz, 7 km** **Emma Rapp**

Vom Forschungszentrum gehen wir an einem Bach entlang, kommen dann zur winterlichen Isar, überqueren sie und wandern am anderen Isarufer weiter. Später gehen wir leicht bergauf und zum Bahnhof Ismaning. **Individuelle Fahrt** um 10:24 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching Forschungszentrum. **Treff** um 10:49 Uhr in Garching Forschungszentrum am Bahnsteig.


Dienstag, 10. Januar **Wanderung von Unterföhring nach Ismaning, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Vom Bahnhof Unterföhring gehen wir hinüber zum winterlich ruhenden Feringasee, umrunden ihn, wandern auf Feldwegen und am Eisweiher vorbei und erreichen über die begrünte S-Bahn-Röhre den Bahnhof in Ismaning. **Individuelle Fahrt** um 9:35 Uhr vom Hbf mit S8 bis Unterföhring. **Treff** um 9:57 Uhr in Unterföhring am Bahnsteig. 

Donnerstag, 12. Januar **Wanderung vom Mangfallplatz nach Grünwald, kurz, 10 km** **Susanne Seyb**

Wir wandern vom Mangfallplatz auf Waldwegen abseits der Haupttrouten durch den Perlacher Forst nach Grünwald zur Tram. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Hbf mit U1 bis Mangfallplatz. **Treff** um 9:54 Uhr am Mangfallplatz am Bahnsteig.

Samstag, 14. Januar **Rundwanderung von Deisenhofen über Laufzorn, kurz/mittel, 8+4 km** **Inge Miller**

 Zuerst wandern wir zum Waldrand, am Geothermiewerk vorbei auf Wald- und Forstwegen zur Staudenwiese und über Laufzorn zurück zum Bahnhof Deisenhofen. Danach weitere 4 km zur Laufzorn Keltenschanze, hinab ins Gleißental (evtl. kurzer Abstecher zu den geologischen Orgeln) und westlich um den Ort herum zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Deisenhofen. **Treff** um 10:11 Uhr in Deisenhofen am Bahnsteig.


Dienstag, 17. Januar **Wanderung von Fürstenfeldbruck nach Grafrath, mittel, 11 km** **Traudl Berg**

Vom Bahnhof wandern wir zuerst hinüber zum Kloster Fürstenfeld, gehen dann zur Amper und folgen ihr bis nach Grafrath. **Individuelle Fahrt** um 9:41 Uhr vom Hbf mit S4 bis Fürstenfeldbruck. **Treff** um 10:07 Uhr in Fürstenfeldbruck am Bahnsteig.


Donnerstag, 19. Januar **Wanderung durch den Englischen Garten, kurz, 8 km** **Susanne Seyb**

Wir wandern von der Studentenstadt durch den Nordteil des Englischen Gartens zur Münchner Freiheit. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Studentenstadt. **Treff** um 9:54 Uhr an der Haltestelle Studentenstadt am Bahnsteig.


Samstag, 21. Januar **Wanderung von Tutzing nach Seeshaupt, kurz/mittel, 8+6 km** **Susanne Seyb**

An der Westseite des Starnberger Sees wandern wir auf aussichtsreichen Wegen teils direkt am Seeufer entlang, teils etwas weiter vom Seeufer entfernt nach Bernried (hier nach 8 km vorzeitige Heimfahrt möglich) und weiter nach Seeshaupt. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit RB6 bis Tutzing. **Treff** um 10:00 Uhr in Tutzing am Bahnsteig. 


Dienstag, 24. Januar **Wanderung von Aubing nach Maria Eich und Planegg, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

 Wir gehen vom Bahnhof Aubing entlang des neu entstandenen Grünzugs durch Freiham und im Wald zuerst noch ein Stück an der Autobahn entlang, überqueren sie und wandern anschließend durch lichten Wald über Maria Eich nach Planegg. **Individuelle Fahrt** um 9:41 Uhr vom Hbf mit S4 bis Aubing. **Treff** um 9:58 Uhr in Aubing am Bahnsteig.

Donnerstag, 26. Januar **Wanderung nach Grünsink und um den Weßlinger See, kurz, 8 km** **Günther Kort**

Von Weßling wandern wir leicht hügelig zur Wallfahrtskirche Grünsink. Nach der Besichtigung kehren wir über einen anderen Weg nach Weßling zurück und umrunden den kleinen See entgegen dem Uhrzeigersinn. Wanderer, die nicht mehr so lange Wege gehen möchten, können die Wandergruppe ab 13 Uhr im Café am See treffen und dort mit uns ratschen. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr mit S8 bis Weßling. **Treff** um 10:21 Uhr in Weßling am Bahnsteig. 


Samstag, 28. Januar **Wanderung von Gauting nach Starnberg, kurz/mittel, 8+6 km** **Günther Kort**

 Wir gehen kurz bergab und wandern meist am Ufer der winterlichen Würm entlang nach Leutstetten zur Einkehr. Ehemalige Wanderfreunde können uns ab 12:30 Uhr in Leutstetten treffen und mit uns ratschen. In Leutstetten Fahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn oder Fortsetzung der Wanderung über Petersbrunn und Gut Rieden (100 HM) nach Starnberg-Nord. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Gauting. **Treff** um 9:57 Uhr in Gauting am Bahnsteig.

Dienstag, 31. Januar **Wanderung von Pulling nach Neufahrn, kurz, 9 km** **Emma Rapp**

Durchs Freisinger Moos wandern wir zu den Mühlseen (mit etwas Glück können wir Rehe und Reiher sehen), dann nach Neufahrn zur S-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 10:23 Uhr vom Hbf mit S1 bis Pulling. **Treff** um 11:00 Uhr in Pulling am Bahnsteig.


Donnerstag, 2. Februar **Wanderung von Mörlbach nach Starnberg, kurz, 7+2 km** **Günther Kort**

Auf sonnigen Wegen und mit schönem Blick auf die Alpenkette sowie zum Schluss durch Wald wandern wir nach Harkirchen und über Selcha nach Percha (hier vorzeitige Rückfahrt zum Bahnhof möglich). Kurzer Abstieg zum Starnberger See und noch 1,5 km mit schönem Ausblick am Nordufer entlang zum Bahnhof Starnberg. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Icking. **Treff** um 10:09 Uhr in Icking am Bahnsteig, weiter mit MVV-Bus 974 bis Mörlbach. 

Samstag, 4. Februar **Wanderung von Steinebach nach Weßling, kurz, 7 km** **Emma Rapp**

Über Meiling und Gut Delling gehen wir zur Eichenallee, dann auf einem Pfad zum Weßlinger See und am See entlang zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 10:05 Uhr vom Hbf mit S8 bis Steinebach. **Treff** um 10:45 Uhr in Steinebach am Bahnsteig.

Dienstag, 7. Februar **Wanderung von Possenhofen über Maising nach Starnberg, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

 Wir gehen hinauf nach Pöcking zum alten Rathaus, wandern durch freies Feld zum Maisinger Weiher, kurz durch den Ort (hier in Eigenregie evtl. Einkehr- und Heimfahrt möglich) und anschließend durch die Maisinger Schlucht nach Starnberg. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Possenhofen (Einstieg bitte im hinteren Zugteil). **Treff** um 10:08 Uhr in Possenhofen am Bahnsteig, hier evtl. Fahrt mit MVV-Bus bis zur Haltestelle „Altes Rathaus“.

Donnerstag, 9. Februar **Wanderung von Fürstenfeldbruck nach Eichenau, kurz, 8 km** **Günther Kort**

Ohne große Steigungen wandern wir amperabwärts bis nach Eichenau. Hier Einkehr in einem Café möglich und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Fürstenfeldbruck **Treff** um 10:28 Uhr in Fürstenfeldbruck am Bahnsteig.

Samstag, 11. Februar **Wanderung von Otterfing nach Holzkirchen, kurz, 8 km (Zusatztour möglich)** **Inge Miller**

Wir wandern eben zum Rand des Teufelsgrabens, dann leicht abwärts zum Talgrund und können uns am tiefsten Punkt beim Hören der Entstehungssage des Teufelsgrabens gruseln. Wir verlassen den düsteren Graben und gehen über freies Feld nach Erlkam und Föching (bei guter Fernsicht mit großartigem Alpenblick). Verkehrsfreie Wege bringen uns zum Ortsrand (Einkehr im Ortszentrum möglich) und zum Bahnhof Holzkirchen. Auf Wunsch Verlängerung der Wanderung. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Otterfing. **Treff** um 10:23 Uhr in Otterfing am Bahnsteig.



Dienstag, 14. Februar **Wanderung von Gauting nach Stockdorf, kurz, 8 km** **Emma Rapp**

Auf der Römerstraße gehen wir nach Buchendorf, dann weiter nach Forst Kasten und anschließend überwiegend durch Wald nach Stockdorf. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit S6 bis Gauting. **Treff** um 10:17 Uhr in Gauting am Bahnsteig.

Donnerstag, 16. Februar **Wanderung von Straßlach am Isarhochufer nach Grünwald, kurz, 7 km** **Inge Miller**

Von Straßlach wandern wir über freies Feld zum Waldrand, am Isarhochufer zur Römerschanze und über die Eierwiese nach Grünwald. Rückfahrt mit Tram 25. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Höllriegelskreuth. **Treff** um 9:54 Uhr in Höllriegelskreuth am Bahnsteig. Weiter um 10:00 Uhr mit MVV-Bus 271 bis Straßlach, Gasthaus Wildpark.



Samstag, 18. Februar **Wanderung von Garching-Hochbrück nach Unterföhring, kurz, 8+2 km** **Emma Rapp**

Wir gehen zum Isar-Schleißheimer Kanal und wandern an ihm entlang, überqueren ihn, gehen weiter nach Dirnismaning, wo wir wieder auf den Kanal treffen. Wir folgen ihm kurz und biegen dann ab zur Isar, gehen an ihr entlang und überqueren sie. Wir gehen etwas bergauf zum Bus 231, Haltestelle Unterföhring Kanal, hier nach 8 km Heimfahrt möglich, oder wandern noch 2 km weiter zur S-Bahn Unterföhring. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching-Hochbrück. **Treff** um 10:04 Uhr in Garching-Hochbrück am Bahnsteig.



Dienstag, 21. Februar **Wanderung von Großhadern zum Luise-Kiesselbach-Platz, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Durch den Wald gehen wir Richtung Neuried, am Schloss Fürstenried vorbei, wandern kurz durch den parallel zur Autobahn verlaufenden Grünzug und erreichen durch den Südpark den Luise Kiesselbach-Platz. **Individuelle Fahrt** um 9:42 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Klinikum Großhadern. **Treff** um 9:58 Uhr am Klinikum Großhadern am Bahnsteig.



Donnerstag, 23. Februar **Wanderung von Solln über Bavaria Filmpfad zum Tiroler Platz, kurz, 6+4 km** **Inge Miller**

Am Sollner Fußweg wandern wir zur Großhesseloher Brücke, überqueren die Isar und wandern in der Nähe vom Bavaria-Filmpfad in den Wald. An der Bahnstrecke entlang erreichen wir die Tram-Wendeschleife, hier nach 6 km Heimfahrt möglich oder weiter zur Isar-Hochleite, an der Menterschwaige und am Anna-Kirchlein vorbei zur Tram am Tiroler Platz. **Individuelle Fahrt** um 9:53 Uhr vom Hbf mit S7 bis Solln. **Treff** um 10:08 Uhr in Solln am Bahnsteig.



Samstag, 25. Februar **Wanderung von Steinebach nach Weßling, kurz, 8 km** **Traudl Berg**

Vom Bahnhof gehen wir am Hirschgehege vorbei, wandern dann durch den Wald zum Weßlinger See und umrunden ihn an der Ostseite. **Individuelle Fahrt** um 9:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Steinebach. **Treff** um 10:05 Uhr in Steinebach am Bahnsteig.

Dienstag, 28. Februar **Rundwanderung zum Fasaneriesee und Lerchenauer See, kurz, 7 km** **Emma Rapp**

Wir gehen zum Fasaneriesee, umrunden ihn und wandern zum Lerchenauer See. Dann gehen wir an der Bahn entlang, werfen einen Blick auf den alten Rangierbahnhof und kommen im weiten Bogen zurück zur Fasanerie. **Individuelle Fahrt** um 10:03 Uhr vom Hbf mit S1 bis Haltestelle Fasanerie. **Treff** um 10:18 Uhr an der Fasanerie am Bahnsteig.



Donnerstag, 2. März **Wanderung von Obergrashof nach Karlsfeld, kurz, 10 km** **Katharina Veth**

Zuerst wandern wir durchs Dachauer Moos, übers Schwarzhölzl zum Karlsfelder See und sehen vielleicht blühende Schneerosen. Später gehen wir am Eichinger Weiher vorbei nach Karlsfeld. Hier nach ca. 8 km Einkehr möglich, danach weitere 2 km zum Bahnhof in Karlsfeld. **Individuelle Fahrt** um 9:30 Uhr vom Hbf mit S2 bis Dachau. **Treff** um 9:51 Uhr in Dachau am Bahnsteig. Weiter um 10:00 Uhr vom Busbahnsteig 8 mit Bus X201 bis Obergrashof.



Samstag, 4. März **Wanderung von Dachau in die westlichen Amperauen, kurz, 10 km** **Günther Kort**

Wir gehen zur Amper, folgen den ebenen, hoffentlich verschneiten Ufer- und Waldwegen der westlichen Amperauen und kehren nach Überquerung der Amper auf der anderen Uferseite nach Dachau zurück (evtl. Verlängerung über den Schlossberg). **Individuelle Fahrt** um 10:10 Uhr vom Hbf mit S2 bis Dachau. **Treff** um 10:31 Uhr in Dachau am Bahnsteig.



Kontakt zu den Wanderführern: * Günther Kort 0174 8199302 * Inge Miller 1413388 * Uschi Ballweg 0151 10742685 * Traudl Berg 0175 1129862 * Emma Rapp 917621 * Susanne Seyb 0044-7426897614 * Katharina Veth 0172 5895004 *



Wir gratulieren ganz herzlich 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 4 €, Gäste 10 €. Sofern nicht anders angegeben, ist keine Anmeldung erforderlich. Bei Wanderungen im MVV-Gebiet Treff mit gültiger Fahrkarte. Anteiliger Kostenbeitrag pro Teilnehmer für erforderliche Zug-Fahrtkarten, diese besorgt der Wanderführer/-begleiter. Es besteht kein Anspruch der Teilnehmer auf die Aushändigung von Fahrkarten. Jeder Teilnehmer, der unterwegs die Gruppe verlassen möchte, muss sich vorher persönlich beim Wanderführer/-begleiter abmelden. Die angegebene Weglänge kann leicht variieren, bei wichtigem Grund ist Änderung des beschriebenen Wegverlaufs möglich.

Sport- und Fitnessangebot Januar und Februar 2023

	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	Folkloretanz mitten in der Stadt Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 40 € Kursgebühr für Gäste 80 €	16:00 – 17:30	Blumenschule Sendlinger-Tor-Platz 14 Eingang Wallstraße Turnhalle 1. Stock	Irena Brózda 0152 33889313
	Ausgleichsgymnastik Fitnessstraining Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Sporthalle des Gymnasiums Obermenzing Freseniusstraße 47 (S2 bis Obermenzing)	Gaby Keemss 87139839
Dienstag	Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik Kursbeginn: 10. Januar 2023 Kursdauer: je 10 Termine pro Kurs Kursgebühr für Mitglieder 60 € Kursgebühr für Gäste 90 €	11:00 – 12:30	Pasinger Fabrik, August-Exter-Straße 1 Studio 1 (Nähe Pasinger Bahnhof, Nordausgang)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	Gesundheitsgymnastik mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden Kursbeginn: 10. Januar 2023 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	18:45 – 19:45	St. Anna-Volksschule, Turnhalle Parterre St. Anna-Straße 20 (U4/U5, Haltestelle Lehel).	Günther Kort 0174 8199302
Mittwoch	Yoga-Vormittagskurs 1 Yoga-Vormittagskurs 2 Yoga-Abendkurs Kursbeginn für alle drei Kurse: 11. Januar 2023 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 50 € Kursgebühr für Gäste 80 €	9:15 – 10:15 10:30 – 11:30 17:30 – 18:30	Heilig-Geist-Kirche Hugo-Troendle-Straße 54 Kleiner Gemeinderaum	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	„Fitness für jedes Alter“ Förderung der Gelenkbeweglichkeit Kraftaufbau und Koordination Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	17:45 – 19:15	Herrnschule, Turnhalle Herrnstraße 21 (Nähe Isartorplatz)	Gabriele Altherr 831727

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 * E-Mail: 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.