Mach mit - gesund und fit

Kneipp-Verein München e.V.
Programm März/April 2024

Verein Kneipp aktiv & gesund

Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2024

Die fälligen Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2024 wurden in der ersten Februarwoche eingezogen. Mitglieder, die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um Überweisung auf das Vereinskonto oder Barzahlung in der Geschäftsstelle.

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024 am Donnerstag, 16. Mai 2024 im Hansa-Haus

Wir laden alle Mitglieder des Kneipp-Verein München e.V. zur Teilnahme an unserer Jahreshauptversammlung 2024 ein: Diese findet statt im Hansa-Haus, Brienner Str. 39, Rückgebäude. **Beginn** um 18:00 Uhr (Einlass ab 17:30 Uhr). Ihre Anträge zur Tagesordnung richten Sie bitte schriftlich bis **spätestens Mittwoch, 8. Mai 2024** an die Geschäftsstelle. Geplant ist im Anschluss auch eine neue musikalische Fotoschau, weitere Informationen im Programm für Mai/Juni 2024.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorstand
2. Wahl des Versammlungsleiters
3. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit der Versammlung
4. Annahme der Tagesordnung
5. Schweigeminute für die Verstorbenen
6. Tätigkeitsbericht für das Jahr 2023
7. Kassenbericht für das Jahr 2023
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Haushaltsplan für das Jahr 2024
10. Genehmigung des Haushaltsplans für das Jahr 2024
11. Entlastung des Vorstandes für das Jahr 2023
12. Ehrungen
13. Anträge
14. Verschiedenes
15. Schlusswort des Vorstandes

Erhöhung der Teilnahmegebühren für unseren Kurs „sanfte Gymnastik“ und unsere Yoga-Kurse, siehe Seite 4

Durch Mieterhöhung für diese Räume müssen wir leider die Gebühren für Gymnastik und Yoga um je 10 € pro Kurs anheben.

Etappenwanderung im Mai und Wanderreisen im August und September 2024

Im Mai ist eine Etappenwanderung rund um den Ammersee vorgesehen sowie zwei Wanderreisen im August und September. Lesen Sie dazu unsere Hinweise zu den Terminen auf Seite 3. Bitte halten Sie unbedingt den jeweiligen Anmeldeschluss ein.

Samstag, 2. März — Rundwanderung von Bad Tölz nach Gaißach, kurz/mittel, 8+4 km — Inge Miller

Aussichtsreiche Wege bringen uns (bei schönem Wetter mit weitem Bergblick) durchs Attenloher Filz nach Gaißach (8 km, unterwegs Abkürzung um 2 km möglich). In Gaißach Einkehr und Heimfahrt möglich oder Fortsetzung der Wanderung um 3 km bzw. 4 km auf anderen Wegen zurück zum Bahnhof Bad Tölz. Zusätzlicher Abstecher in die historische Marktstraße möglich. **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf vor Gleis 33. **Fahrt** um 9:03 Uhr mit RB56 bis Bad Tölz.

Sonntag, 3. März — Bergtour auf den Schafkopf bei Farchant, 710 HM, 4 Std. Gehzeit — Günther Kort

Von Farchant wandern wir an einem Wasserfall vorbei und steigen durch schattigen Bergwald hinauf zum Schafkopf (1380 m). Nach Gipfelrast mit schönem Ausblick gehen wir über den Höhenweg zum Gießenbacher Weg, folgen diesem hinunter ins Tal und gehen nach Farchant. Einkehr ist erst am Ende der Tour möglich. Die mittelschweren Bergwege dieser Tour erfordern Trittsicherheit und Gleitschutz, die Wanderung wird bei jedem Wetter durchgeführt. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf vor Gleis 30. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB6 bis Farchant.

Dienstag, 5. März — Rundwanderung um Weßling über Delling, kurz, 9 km — Uschi Ballweg

Wir gehen vom Bahnhof zuerst Richtung See, anschließend wandern wir nach Ettenhofen und durch die Eichenallee weiter nach Delling. Nach Unterquerung der Hauptstraße führt unser Weg weiter durchs Dellinger Buchet und am Kalkofenberg vorbei zurück nach Weßling. **Individuelle Fahrt** um 9:23 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling, hier **Treff** um 10:01 Uhr am Bahnsteig.

Donnerstag, 7. März — Stadtnahe Wanderung zum Nordfriedhof, kurz, 7 bzw. 10 km — Katharina Veth

Vom Isarhochufer gehen wir hinunter zum Herzogpark, begleiten dann den quellenreichen Brunnbach bis zum Isarkanal und wandern nach Überquerung der St. Emmeramsbrücke durch den Englischen Garten. Vorzeitige Heimfahrt nach 7 km mit Tram 16 ab St. Emmeram möglich, sonst Einkehr und Heimfahrt am Nordfriedhof. **Treff** und Wanderbeginn um 10:00 Uhr am Max-Weber-Platz am U-Bahn-Gleis (U4/U5), erreichbar auch mit Tram 15/25.

Samstag, 9. März — Rundwanderung bei Zorneding, kurz, 8 km (auf Wunsch Verlängerung) — Emma Rapp

Wir gehen an der Bahnstrecke zu einem Teich, folgen Feldwegen entlang der Rodungsinsel, wenden uns später in nördliche Richtung und kehren am Ortsrand von Zorneding zurück zum Bahnhof. **Treff** um 9:40 Uhr am Ostbahnhof an Gleis 8. **Fahrt** um 9:50 Uhr vom Ostbahnhof mit RB54 bis Grafing-Bahnhof, von hier mit S6 zurück nach Zorneding.

Sonntag, 10. März — Wanderung zum wachsenden Felsen von Usterling, mittel, 12 km, 100 HM — Günther Kort

In Landau wandern wir zur Isar und auf leichten Wegen an Ihr entlang zum wachsenden Felsen von Usterling, dann kehren wir auf gleichem Weg zurück nach Landau. **Treff** um 8:10 Uhr am Hbf vor Gleis 24. **Fahrt** um 8:24 Uhr mit RE3 bis Landau.

Dienstag, 12. März — Wanderung von Prien nach Bernau, kurz, 8 km — Christine Neudecker

Über eine leichte Anhöhe (Aussicht) hinab nach Ernsdorf, auf dem Moosweg zum Chiemseeufer. Dann durch Wald und Felder nach Bernau. **Individuelle Fahrt** um 9:55 Uhr vom Hbf ab Gleis 9 mit RE5 bis Prien, hier **Treff** um 10:51 Uhr am Bahnsteig.

Donnerstag, 14. März — Wanderung von Aubing nach Lochhausen, kurz/mittel, 8+4 km — Inge Miller

Über freies Feld wandern wir nach Überquerung der Autobahn zur Holzknechtkapelle und Moosschwaige, zu den Fischweihern am Erlbach, kurz am Bahngleis entlang und durch die Aubinger Lohe zur Haltestelle beim Bienenheim (8 km). Anschließend um die renaturierte Ziegelei-Tongrube mit Biotopen und Rodelhügel herum und am Bach entlang zur S-Bahn Lochhausen. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit S4 bis Aubing.

Samstag, 16. März — **Wanderung von Freiham nach Gräfelfing, kurz/mittel, 8+4 km** — **Traudl Berg**

Wir gehen zuerst am Gnadenhof Streiflach vorbei, erreichen dann den Kreuzlinger Forst und wandern durch den Wald zur Wallfahrtskirche Maria Eich. Hier Heimfahrmöglichkeit oder Fortsetzung der Wanderung um weitere 4 km bis nach Gräfelfing. **Individuelle Fahrt** um 9:23 Uhr vom Hbf mit S8 bis Freiham, hier **Treff** um 9:43 Uhr am Bahnsteig.

Sonntag, 17. März — **Wanderung von Schliersee zur Ruine Hohenwaldeck, mittel, 11 km, 270 HM** — **Günther Kort**

Von Schliersee wandern wir hinauf zur Ruine Hohenwaldeck, dort erfahren wir etwas über ihre Geschichte, bevor wir zur Einkehr nach Fischhausen absteigen. Nach der Einkehr wandern wir auf ebenen Wegen nach Fischbachau zum Bahnhof. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf vor Gleis 30. **Fahrt** um 9:03 Uhr mit RB55 bis Schliersee (Zugteil Bayrischzell).

Dienstag, 19. März — **Rundwanderung von Otterfing über den Jasberg, kurz, 9 km** — **Uschi Ballweg**

Wir gehen zuerst ein kurzes Stück durch den Ort und wandern anschließend über freies Feld an Palnkam vorbei auf dem Thalhamer Weg hinauf auf den Jasberg. Auf dem Rückweg gehen wir hinab nach Wettlkam und kehren durch Wald zurück nach Otterfing. **Individuelle Fahrt** um 9:21 Uhr vom Hbf mit S3 bis Otterfing, hier **Treff** um 10:02 Uhr am Bahnsteig.

Donnerstag, 21. März — **Wanderung von Baierbrunn nach Buchenhain, kurz, 10 km** — **Susanne Seyb**

Ausgehend von Baierbrunn wandern wir auf ebenen Wegen durch den Forstenrieder Park zur S-Bahn in Buchenhain. Hier auch Einkehr möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:31 Uhr vom Hbf mit S7 bis Baierbrunn, hier **Treff** um 10:00 Uhr am Bahnsteig.

Samstag, 23. März — **Wanderung durchs Murnauer Moos nach Murnau, kurz, 10 km** — **Susanne Seyb**

Wir wandern von der Haltestelle Grafenaschau durch das Murnauer Moos nach Murnau. Hier im Ort Einkehr möglich. **Treff** um 8:20 Uhr am Hbf vor Gleis 28. **Fahrt** um 8:32 Uhr vom Hbf mit RB6 bis Murnau, hier umsteigen in RB63 bis Grafenaschau.

Sonntag, 24. März — **Rundwanderung bei Saulgrub, kurz, 10 km** — **Emma Rapp**

Zuerst wandern wir eine leichte Anhöhe hinauf und hinab nach Bad Bayersoien, am Soier See vorbei und durch den Findenauer Wald zurück nach Saulgrub, unterwegs erfreuen uns entlang des Wegs vielleicht blühende Märzenbecher. **Treff** um 9:20 Uhr am Hbf vor Gleis 31. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB6 bis Murnau, hier umsteigen in RB63 bis Saulgrub.

Dienstag, 26. März — **Rundwanderung von Stockdorf über Gauting, kurz, 5+4 km** — **Katharina Veth**

Von Stockdorf wandern wir hinab zur Würm, folgen dem Uferweg zum Schloss Fußberg, danach am alten Wasserrad vorbei und Richtung Gautinger Bahnhof hinauf zum Höhenweg. Hier wandern wir überwiegend durch Wald zurück nach Stockdorf. **Individuelle Fahrt** um 9:50 Uhr vom Hbf mit S6 bis Stockdorf, hier **Treff** um 10:13 Uhr am Bahnsteig.

Donnerstag, 28. März — **Rundwanderung um Oberaudorf, kurz, 7+2 km** — **Christine Neudecker**

Wir wandern am Ufer des Auerbachs leicht ansteigend hinauf nach Trißl und kehren von dort an einem waldigen Hang wieder zurück nach Oberaudorf. Hier ist auch eine Verlängerung der Wanderung zum Schlossberg möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:41 Uhr vom Hbf ab Gleis 10 mit RB54 bis Oberaudorf, hier **Treff** um 10:50 Uhr am Bahnsteig.

Samstag, 30. März — **Etappe 1 der dreiteiligen Wanderung rund um den Tegernsee** — **Inge Miller**

Um Ostern wandern wir in 3 Etappen teils am See bzw. auf halber Hügelhöhe am Ost- und Westufer und in den Tälern von Weißach und Rottach. **Karsamstag, 30. März: Etappe 1** von Gmund am Höhenweg nach Tegernsee, am Bahnhof oder beim Bräustüberl nach 6 km bzw. 7 km Heimfahrt möglich. Weitere 5 km über den Leeberghöhenweg zur Rottach. **Ostermontag, 1. April: Etappe 2** über Kaltenbrunn, Golfplatz Rohbogen, Freihaus Brenner und Prinzenruhe nach Abwinkl (10 km), dann am Südende des Tegernsees weitere 5 km bis Rottach (unterwegs mehrmals Heimfahrt möglich). **Mittwoch, 3. April: Etappe 3** vom Ringsee an der Weißach entlang, hinüber zum Wallbergfuß und an der Rottach (9 km) oder über Enterrottach (14 km) zurück zum Tegernsee, unterwegs mehrmals Heimfahrt möglich. **Treff** jeweils um 8:45 Uhr am Hbf beim BRB-Schalter vor Gleis 30 oder individuelle **Fahrt** um 9:03 Uhr mit RB57 bis Gmund.

Dienstag, 2. April — **Rundwanderung bei Ebersberg, kurz, 7 km** — **Emma Rapp**

Zuerst gehen wir durch den Ort zum Klostersee und durch die Heldenallee zum Aussichtsturm auf der Ludwigshöhe. Danach wandern wir leicht abwärts nach Reith und Haselbach und hinab zur Kumpfmühle, wo wir auf den östlichsten Weiher der Weiherkette treffen. Anschließend kehren wir durch die Allee zurück nach Ebersberg. **Treff** um 9:40 Uhr am Ostbahnhof an Gleis 8. **Fahrt** um 9:50 Uhr mit RB54 bis Grafing-Bahnhof, hier umsteigen in RB48 bis Ebersberg.

Donnerstag, 4. April — **Wanderung von Bayrischzell nach Geitau, kurz, 7+2 km** — **Christine Neudecker**

Wir wandern im Leitzachtal teils am Fluss entlang, teils etwas davon entfernt nach Geitau, hier Einkehr und Heimfahrt oder noch weitere 2 km nach Osterhofen. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf vor Gleis 33. **Fahrt** um 10:04 Uhr mit RB55 bis Bayrischzell.

Samstag, 6. April — **Wanderung von Aßling nach Grafing-Bahnhof, mittel, 12 km** — **Emma Rapp**

Auf ebenen Wegen wandern wir im weiten Tal der Attel teils direkt am Wasser entlang durch das Aßlinger Moos und gehen dann hinüber nach Unterelkofen. Hier kurz leicht ansteigend zum Schlossberg hinauf, über Bachhäusl und Haidling gehen wir dann weiter zum Bahnhof in Grafing. **Treff** um 9:40 Uhr am Ostbahnhof an Gleis 8. **Fahrt** um 9:50 Uhr mit RB54 bis Aßling.

Sonntag, 7. April — **Bergtour zu den Kuhfluchtwasserfällen, mittel, 12 km, 552 HM** — **Günther Kort**

Auf der anspruchsvollen Tour überqueren wir die Loisach, gehen zum Bergfuß und wandern auf einem leichten Steig zuerst zum unteren Kuhfluchtwasserfall. Danach wird der Steig wesentlich anspruchsvoller und wir erreichen über den mittleren Wasserfall den Aussichtspunkt auf den oberen Kuhfluchtwasserfall. Die Einkehr ist erst am Ende dieser Wanderung möglich. **Treff** um 8:15 Uhr am Hbf vor Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB6 bis Farchant.

Dienstag, 9. April — **Rundwanderung bei Seebruck, kurz, 10 km, wenige Steigungen** — **Katharina Veth**

Wir gehen kurz am Chiemsee entlang, folgen eine Weile der Alz und wandern zum Keltengehöft Stöffling. Danach kehren wir über freie Wiesen, durch Wald und an der Alz zurück nach Seebruck. Hier Einkehr und Heimfahrt. **Treff** um 8:40 Uhr am Hbf vor Gleis 11. **Fahrt** um 8:56 Uhr mit RE5 bis Prien, hier umsteigen in Bus 9520 bis Seebruck.

Donnerstag, 11. April **Wanderung von Parsberg nach Irschenberg, mittel/lang, 12+8 km, hügelig** **Günther Kort**

Von Parsberg bei Miesbach wandern wir hinüber nach Wilparting zur Wallfahrtskirche St. Marinus und Anian und den Irschenberg. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt oder Fortsetzung um weitere 8 km zum Bahnhof Heufeldmühle. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf vor Gleis 30. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit RB55 bis Miesbach, weiter mit Bus 352 bis Parsberg.

Samstag, 13. April **Wanderung von Esting nach Fürstenfeldbruck, kurz/mittel, 6+3+4 km** **Inge Miller**

Auf Fußweg zur Amper, am Vogelpark vorbei und immer an der Amper entlang bis Emmering. Hier nach 6 km Einkehr und Bus-Heimfahrt möglich oder weitere 3 km über den Sieben-Brücken-Weg bis Fürstenfeldbruck. Anschließend 4 km zum Ampersee, Kurzbesuch der Klosterkirche Fürstenfeld, des Kriegsgefangenenfriedhofs und zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:30 Uhr vom Hbf mit S6 bis Pasing, **hier weiter** um 9:47 Uhr mit S3 von Gleis 8 bis Esting.

Sonntag, 14. April **Wanderung von Schloss Linderhof nach Oberau, kurz/lang, 10+6 km** **Günther Kort**

Auf leichten und ebenen Wegen wandern wir ausgehend vom Schloss Linderhof an den Ammerquellen vorbei zur Einkehr in die Ettaler Mühle. Hier Bus-Rückfahrt möglich oder Fortsetzung der Wanderung jetzt mit einigem Gefälle hinab nach Oberau. **Treff** um 8:15 Uhr am Hbf vor Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB6 bis Oberau, hier weiter mit Bus.

Dienstag, 16. April **Wanderung von Eschenlohe nach Oberau, mittel, 13 km, 200 HM** **Traudl Berg**

Zuerst gehen wir hinauf zur St.-Nikolaus-Kapelle (bei gutem Wetter traumhafte Sicht auf Loisachtal und Voralpen). dann wandern wir zum „Schluchtblick Asamklamm“ und an den sieben Quellen vorbei weiter nach Oberau zur Einkehr. **Treff** um 8:20 Uhr am Pasinger Bahnhof beim Café Yorma's. **Fahrt** um 8:38 Uhr von Pasing mit RB6 bis Eschenlohe.

Donnerstag, 18. April **Rundwanderung um Walpertskirchen, kurz, 10 km** **Susanne Seyb**

Wir wandern auf ebenen Wegen über die Felder und durch die Wälder des Gemeindegebiets von Walpertskirchen, südöstlich der Kreisstadt Erding gelegen. **Treff** um 9:05 Uhr am Ostbahnhof an Gleis 12. **Fahrt** um 9:17 Uhr mit RB40 bis Walpertskirchen.

Samstag, 20. April **Stadtrundgang durch Salzburg und hinauf zur Festung, kurz, 10 km** **Susanne Seyb**

Durch die barocke Salzburger Altstadt wandern wir zur Salzach und dann hinauf zur Festung Hohensalzburg, die auf dem Festungsberg über den Dächern thront. **Treff** um 7:45 Uhr am Hbf vor Gleis 9. **Fahrt** um 7:56 Uhr mit RE5 bis Salzburg Hbf.

Dienstag, 23. April **Wanderung von Großhelfendorf nach Aying, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Kurz ansteigend und durch Wald nach Kleinhelfendorf zur Kapelle St Emmeram. Dann zuerst über freies Feld, später durch Wald nach Aying. **Individuelle Fahrt** um 9:25 Uhr vom Hbf mit S7 bis Großhelfendorf, dort **Treff** um 10:10 Uhr am Bahnsteig.

Donnerstag, 25. April **Naturausflug von Bad Tölz zur „Kleinen Kapelle“ am Buchberg, kurz, 8 km** **Dieter Frei**

Am Kurgarten beginnen wir mit der Baumerkundung, wandern dann durch Wald zur „Kleinen Kapelle“ am Buchberg, hier Tiererkundung und evtl. Meditation. Kurz barfuß über eine Wiese, zurück zum Kurgarten, hier Kneipp-Fußbad. Einkehr im Café Schuler am Marktplatz und mit Bus zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:04 Uhr vom Hbf mit RB56 (Zugteil Lenggries) bis Bad Tölz, hier **Treff** um 9:58 Uhr am Bahnhofsvorplatz, um 10:02 Uhr mit Bus 9570 bis Bad Tölz, Kurhaus.

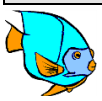
Samstag, 27. April **Wanderung durch die Pupplinger Au, kurz, 8 km** **Christine Neudecker**

Wir gehen hinab zur Isar, über das Wehr zur anderen Seite, wandern zunächst direkt am Ufer und später durch den Auwald bis nach Wolfratshausen. **Individuelle Fahrt** um 9:53 Uhr vom Hbf mit S7 bis Icking, dort **Treff** um 10:29 Uhr am Bahnsteig.

Dienstag, 30. April **Wanderung von Weßling nach Seefeld-Hechendorf, mittel, 11 km** **Katharina Veth**

Kurz am Seeweg entlang, dann wandern wir nach Ettenhofen und durch das Krontal nach Oberalting, hier Einkehr möglich, danach zur S-Bahn Seefeld-Hechendorf. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:23 Uhr mit S8 bis Weßling.

Donnerstag, 2. Mai **Rundwanderung von Tutzing über die Deixlfurter Weiher, kurz, 8 km** **Uschi Ballweg**



Wir gehen an der Bahn entlang bis zum Eingang der Waldschmidtschlucht und wandern hier über mehrere Brücken durch die Schlucht hinauf zur Hochebene. Auf ebenen Wegen erreichen wir die Deixlfurter Seen und gehen wieder hinab zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:10 Uhr vom Hbf mit S6 bis Tutzing, dort **Treff** um 9:56 Uhr am Bahnsteig.

Samstag, 4. Mai **Wanderung zur Heuwinklkapelle und den Osterseen, kurz/mittel, 8+6 km** **Inge Miller**

Nach wurzelreichem Uferweg am Fischkalter See wandern wir zur Heuwinkl-Kapelle und im Bogen nach Iffeldorf. Kurzbesuch der Dorfkirche und an der Blauen Gumpe zwischen großem Ostersee und Fohnsee zum Campingplatz, Einkehr und Heimfahrt möglich. Auf Wurzel- und Forstwegen zum Bräuhaussee, Eishaussee, großem Ostersee und zurück zum Bahnhof. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf, BRB-Schalter vor Gleis 30. **Fahrt** um 9:00 Uhr mit RB6 bis Iffeldorf.

Vorankündigung zur Etappenwanderung rund um den Ammersee im Mai 2024 mit Inge Miller

Zwischen Pfingsten und Fronleichnam planen wir eine Etappenwanderung mit 5 oder 6 Wandertagen rund um den Ammersee. Die Etappen bestehen (mit einer Ausnahme) jeweils aus zwei Teilen zwischen 7 bzw. 9 km, sie können von weniger konditionsstarken Teilnehmern nach dem ersten Teil beendet werden. Bei Interesse können diese fehlenden zweiten Teilstücke im Anschluss nachgeholt werden, damit die gesamte Umrundung für alle möglich ist. Der genaue Ablauf wird durch die schwierige Einkehrsituation erst zeitnah festgelegt. Die Wegwahl erfolgt wetterabhängig. Interessierte Teilnehmer melden sich bitte bis **spätestens 22. April 2024** unter 089-15881232. Anfang Mai werden bei einem Treffen alle Einzelheiten besprochen.

Ausführliche Informationen zu den nachstehenden Wanderreisen fordern Sie bitte in unserer Geschäftsstelle an

Wanderreise 1 in die Lüneburger Heide vom 4. bis 11. August 2024. Die Leitung der Reise übernimmt Günther Kort.
Kosten für Halbpension in einem 3-Sterne-Hotel in Schneverdingen im Einzelzimmer ab 798 €, im Doppelzimmer ab 640 €. Anmeldeschluss ist am **1. Mai 2024**, Anmeldungen erbitten wir schriftlich per E-Mail oder telefonisch an die Geschäftsstelle.

Wanderreise 2 auf dem Alpe-Adria-Trail vom 4. bis 11. September 2024. Die Leitung der Reise übernimmt Günther Kort.
Bei dieser Reise wandern wir in einzelnen Etappen des Fernwanderwegs von der Kaiser-Franz-Josephs-Höhe nach Mallnitz. Anmeldeschluss ist am **1. Juni 2024**, Anmeldungen erbitten wir schriftlich per E-Mail oder telefonisch an die Geschäftsstelle.

Kontakt zu den Wanderführern:

✸ Günther Kort 0174 8199302 ✸ Inge Miller 089-1413388 ✸ Uschi Ballweg 0151 10742685 ✸
✸ Traudl Berg 0175 1129862 ✸ Dieter Frei 0170 1150159 ✸ Christine Neudecker 01523 1659205 ✸
✸ Emma Rapp 089-917621 ✸ Susanne Seyb 0151 24165914 ✸ 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. Seit Einführung des Deutschlandtickets für 49 € entfällt der Fahrkartenkauf für die Gruppe durch unsere Wanderführer. Jeder Teilnehmer, der die Gruppe unterwegs verlassen möchte, muss sich vorher persönlich beim Wanderführer/-begleiter abmelden. Die angegebenen Weglängen können leicht variieren, aus wichtigem Grund sind auch Änderungen des beschriebenen Streckenverlaufs möglich.

Sport- und Fitnessangebot März und April 2024

	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 Kursgebühr für Mitglieder 40 € Kursgebühr für Gäste 80 €	18:30 – 19:30 Noch Plätze frei	Sporthalle des Gymnasiums Obermenzing Freseniusstraße 47 (S2 bis Obermenzing)	Gaby Keemss 87139839
Dienstag	**Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik** Kursbeginn: 9. April 2024 Kursdauer: je 10 Termine pro Kurs Kursgebühr für Mitglieder 70 € Kursgebühr für Gäste 100 €	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: 16. April 2024 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 40 € Kursgebühr für Gäste 80 €	18:30 – 19:30 Noch Plätze frei	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: 10. April 2024 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 60 € Kursgebühr für Gäste 90 €	9:15 – 10:15 10:30 – 11:30 17:00 – 18:00 Noch Plätze frei	Kleiner Gemeinderaum der Heilig-Geist-Kirche, München-Moosach Hugo-Troendle-Straße 53 (U1 bis Westfriedhof oder S1 bis Moosach, jeweils weiter mit Tram 20 bis Haltestelle Hugo-Troendle-Straße)	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	„Fitness für jedes Alter“ **Förderung der Gelenkbeweglichkeit** **Kraftaufbau und Koordination** Kursgebühr für Mitglieder 40 € Kursgebühr für Gäste 80 € Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich	17:45 – 19:15 Noch Plätze frei	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 ✸
Facebook: https://www.facebook.com/kneippvereinmuenchen/
Instagram: https://www.instagram.com/kneippvereinmuenchen/
✸ 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, Stadtsparkasse München.