


Mach mit -  
gesund und fit

# Kneipp-Verein München e.V. Programm Mai/Juni 2023

Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

## Einladung zur Jahreshauptversammlung 2023 am Dienstag, 16. Mai 2023 im Hansa-Haus:

Wir laden alle Mitglieder des Kneipp-Verein München e.V. zur Jahreshauptversammlung 2023 ein. **Ort:** Hansa-Haus, Briener Str. 39, Rückgebäude. **Beginn:** 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr). Anträge zur Tagesordnung bitte schriftlich bis 10. Mai 2023 an die Geschäftsstelle. Die ausführliche Tagesordnung wurde im Programm März/April 2023 beschrieben. 


## Für unser Vorstandsteam suchen wir noch eine/n 2. Vorsitzende/n

Die Position der/des 2. Vorsitzenden in unserem Verein ist derzeit vakant und sollte bei der Vorstandswahl während unserer Jahreshauptversammlung neu besetzt werden. Interessenten für dieses Ehrenamt melden sich bitte in unserer Geschäftsstelle.


## Fahrten außerhalb des MVV-Bereichs ab 1. Mai 2023 mit 49 € Ticket

Durch Einführung des 49 € Tickets können wir nun vermehrt Fahrten zu Zielen außerhalb des MVV-Bereichs anbieten. Für die Wanderführer entfällt damit der Fahrkartenkauf vor Fahrtantritt und der Zeitraum zwischen Treff und Zugabfahrt verkürzt sich.


## Bei Ausfall einer Wanderung ist die Geschäftsstelle nicht informiert und kann deshalb auch keine Auskunft erteilen

Manchmal gelingt es uns leider nicht, bei kurzfristigem Ausfall von Wanderführern rechtzeitig Ersatz zu finden oder es bleibt aufgrund eines Unfalls, einer plötzlichen Erkrankung oder Störung im ÖPNV einfach keine Zeit zum Handeln. In diesen Fällen ist auch die Geschäftsstelle nicht informiert und kann anrufenden Teilnehmern keine Auskunft geben. 

## Unser Wanderführer-Team erhält Verstärkung durch Dieter Frei

 Wir begrüßen Dieter Frei als neuen Wanderführer und Natur-Coach in unserem Team, heißen ihn herzlich willkommen und wünschen ihm und allen Teilnehmern viele schöne gemeinsame Wanderungen und spannende Naturerfahrungen.


## Wanderreise vom 7. bis 15. Oktober 2023 den Lech-Wanderweg bergab

Wir folgen in einzelnen Etappen dem Lechweg bergab auf überwiegend leichten Bergwegen mit maximal 420 HM Anstieg und 460 HM Abstieg. Die Etappen sind zwischen 10 km und 15 km lang (sie können auch verkürzt werden). Übernachtung im Gasthof Bären in Holzgau, Hin-/Rückfahrt mit dem öffentlichen Bus zum jeweiligen Start- und Endpunkt. **Kosten** für Mitglieder im Doppelzimmer 995 €, im Einzelzimmer 1.195 €. **Zuschlag** für Gäste jeweils 100 €. 

**Dienstag, 2. Mai**

**Wanderung von Klais nach Mittenwald, mittel, 14 km, 170 HM ↑↓**

**Traudl Berg**

 Vom Bahnhof Klais wandern wir ein Stück auf dem alten Römerweg, gehen dann Richtung Tennsee und weiter zur Kapelle Maria Rast. Auf dem aussichtsreichen Weg durch die Buckelwiesen erreichen wir Mittenwald und können im Ort einkehren. **Treff** um 8:15 Uhr in Pasing beim Stehcafe Yorma's. **Fahrt** um 8:39 Uhr von Pasing mit RB6 bis Klais.

**Dienstag, 2. Mai**

**Wanderung rund um Weßling über Grünsink, kurz, 9 km**


**Uschi Ballweg**

Zuerst gehen wir am Seeufer entlang, wandern dann über Felder und durch Wald zur Wallfahrtskirche Grünsink und kehren nach Weßling zurück. **Individuelle Fahrt** um 9:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling. **Treff** um 10:01 Uhr in Weßling am Bahnsteig.

**Donnerstag, 4. Mai**

**Wanderung von Garching nach Großlappen, kurz, 9 km**


**Uschi Ballweg**

Wir wandern nach Südosten Richtung Isar, gehen flussaufwärts entlang der Zufluszbäche durch die Isarauen und erreichen dann die am Fuß des Fröttmaninger Bergs gelegene Auensiedlung. Rückfahrt mit MVV-Bus von Großlappen. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Garching. **Treff** um 10:06 Uhr in Garching am Bahnsteig. 

**Samstag, 6. Mai**


**„München trifft Landshut“, kurz, 10 km**

**Susanne Seyb**

 Heute treffen wir die Mitglieder des Kneipp-Vereins Landshut zu einer gemeinsamen Wanderung. Beim Rundgang durch Landshut lernen wir zuerst die schöne und interessante Stadt näher kennen, bevor wir anschließend zum Mittagessen einkehren. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf an Gleis 25. **Fahrt** um 9:24 Uhr vom Hbf mit RE3 bis Landshut.

**Sonntag, 7. Mai**

**Wanderung in Augsburg zum Botanischen Garten und Kuhsee, kurz, 9 km** **Emma Rapp**

Nach dem schönen Botanischen Garten mit seinen exotischen Pflanzen (Eintritt 3,50 €) wandern wir durch den Siebentischwald zum Hochablaß, überqueren hier den Lech und umrunden den Kuhsee (hier auch Einkehr möglich). Anschließend gehen wir am Lech entlang und zum Bahnhof Augsburg-Hochzoll. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf am Anfang des Abfahrtsgleises. **Fahrt** um 9:35 Uhr vom Hbf mit RE80 bis Bahnhof Augsburg-Haunstetterstraße. 

**Dienstag, 9. Mai**


**Wanderung von Dürrnhaar nach Aying, kurz, 8 km**

**Susanne Seyb**

Wir wandern auf ebenen Wegen über freies Feld zum Waldrand, dann durch den weitläufigen Forst und gehen wieder über Felder nach Aying. **Individuelle Fahrt** um 9:07 Uhr vom Hbf mit S7 bis Dürrnhaar. **Treff** um 9:44 in Dürrnhaar am Bahnsteig.


**Donnerstag, 11. Mai**

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

 Am Kurgarten in Bad Tölz beginnen wir mit einer Baumerkundung, wandern dann durch Wald zur „Kleinen Kapelle“ am Buchberg, hier Tiererkundung und evtl. Meditation. Der Rückweg führt uns kurz barfuß über eine Wiese zurück zum Kurgarten, hier können wir noch ein Kneipp-Fußbad nehmen. Nach der Einkehr im Cafe Schuler am Marktplatz Rückfahrt mit Bus zum Bahnhof Bad Tölz. **Individuelle Fahrt** um 9:04 Uhr vom Hbf mit BRB RB56 bis Bad Tölz. **Treff** um 9:58 Uhr in Bad Tölz am Bahnsteig. Weiter um 10:02 Uhr mit Bus 9570 bis Haltestelle Bad Tölz, Kurhaus.

**Samstag, 13. Mai**

**Rundwanderung von Miesbach zur Stadlbergalm, mittel, 10 km, 250 HM** **Günther Kort**

Auf leichten Wegen gehen wir vom Bahnhof zuerst durch die kleine Kreisstadt Miesbach und wandern dann hinauf zum Stadlberg mit Einkehrmöglichkeit in der Stadlbergalm. Auf anderen Wegen kehren wir über Agatharied wieder nach Miesbach zurück. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:03 Uhr mit RB55 bis Miesbach (Zugteil Bayrischzell). 

**Sonntag, 14. Mai** **Muttertags-Wanderung von Obergries nach Lenggries, kurz/mittel, 6+4+4 km** **Inge Miller**



Zuerst wandern wir zum Steinbach, dann am Trattenbach entlang und nach Lenggries zur Einkehr. Wer mag, kann danach heimfahren oder 4 km über Schloss Hohenburg und den Schlossweiher nach Lenggries weiter wandern. Auf Wunsch auch Verlängerung um weitere 4 km. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:30 Uhr mit BRB RB56 (Zugteil Lenggries) bis Obergries. Wer einkehren möchte, bitte bis spätestens **Freitag, 5. Mai 2023** unter Telefon 1413388 **anmelden**, denn Plätze müssen im Gasthaus reserviert werden, Mittagessen kann frei gewählt werden.

**Dienstag, 16. Mai** **Rundwanderung bei Fürstenfeldbruck über Pfaffing, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Wir wandern vom Bahnhof zuerst zum Weiherhaus, folgen dem bergauf führenden Trimpfad und gehen hinüber nach Pfaffing. Der Rückweg führt uns am Engelsberg vorbei hinunter zum Kloster Fürstenfeld und zum Bahnhof Fürstenfeldbruck. **Individuelle Fahrt** um 9:41 Uhr vom Hbf mit S4 bis Fürstenfeldbruck. **Treff** um 10:07 Uhr in Fürstenfeldbruck am Bahnsteig.



**Dienstag, 16. Mai** **Heute findet um 19 Uhr unsere Jahreshauptversammlung 2023 im Hansa-Haus statt**

Beginn der Jahreshauptversammlung um 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr) im Hansa-Haus, Brienner Straße 39, Rückgebäude.

**Donnerstag, 18. Mai** **Wanderung von Seefeld nach Andechs, kurz, 10 km** **Katharina Veth**



Wir wandern vom Schloss Seefeld über Widdersberg und durch Wald und Felder weiter zum Kloster Andechs, hier Einkehr und Heimfahrt mit MVV-Bus. **Individuelle Fahrt** um 9:05 Uhr vom Hbf mit S8 bis Seefeld-Hechendorf. **Treff** um 9:48 Uhr in Seefeld-Hechendorf am Bahnsteig, weiter um 9:53 Uhr mit MVV-Bus 924 bis Schloß Seefeld.

**Samstag, 20. Mai** **Wanderung nach Diessen mit Töpfermarkt-Besuch, kurz/mittel, 8+2+4 km** **Inge Miller**

Über Bierdorf und an Gut Romenthal vorbei wandern wir zum Marienmünster in Diessen und durch den Schacky-Park. Danach gehen wir hinab zum See und besuchen nach 8 km den Töpfermarkt (Einkehr, Heimfahrt oder Überfahrt mit Schiff nach Herrsching möglich). Weitere 2 km bis St. Alban oder zusätzliche 4 km zurück nach Riederau. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:20 Uhr vom Hbf mit RE76 bis Geltendorf, umsteigen in RB67 bis Riederau.



**Sonntag, 21. Mai** **Sonntagsspaziergang zum Feringasee, ca. 1½ Stunden** **Helga Mayer**

Gemütlich spazieren wir zum Feringasee (auf Wunsch auch rund um den See), kehren im Café am See ein und gehen wieder zurück. **Individuelle Fahrt** um 12:35 Uhr vom Hbf mit S8 bis Unterföhring. **Treff** um 12:57 Uhr in Unterföhring am Bahnsteig.

**Dienstag, 23. Mai** **Wanderung von Wolfratshausen nach Icking, kurz, 7 km** **Emma Rapp**



Wir gehen zur Marienbrücke, wandern dann auf der anderen Isarseite durch die Pupplinger Au (mit hoffentlich am Weg blühenden Frauenschuhen), folgen der Isar zum Ickinger Wehr, überqueren den Fluss und gehen hinauf nach Icking. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit S7 bis Wolfratshausen. **Treff** um 10:54 Uhr in Wolfratshausen am Bahnsteig.

**Donnerstag, 25. Mai** **Wanderung von Steinebach nach Inning und Buch, kurz/mittel, 9+5 km** **Inge Miller**

Durchs Schluifelder Moos wandern wir über Bulach und das nördliche Walchstadt nach Inning. Nach 9 km Einkehr und Heimfahrt mit MVV-Bus möglich oder weitere 5 km am Ammerseeufer bis Buch, hier Rückfahrt mit MVV-Bus. **Individuelle Fahrt** um 9:25 Uhr vom Hbf mit S8 bis Steinebach. **Treff** um 10:05 Uhr in Steinebach am Bahnsteig.



**Samstag, 27. Mai** **Wanderung bei Erling zum NSG Mesnerbichl, kurz, 10 km** **Emma Rapp**



Wir wandern zum NSG Mesnerbichl, umrunden ihn und halten dabei Ausschau nach seltenen Blumen wie wilden Gladiolen, narzissenblütigen Windröslein und anderen botanischen Raritäten. Der Rückweg zur Erlinger Höhe folgt kurz einem Panoramaweg mit schönem Blick über den Ammersee. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:10 Uhr vom Hbf mit RE61 bis Pasing, hier um 9:33 Uhr mit S8 bis Herrsching. Weiter mit MVV-Bus 951 bis Erling.

**Dienstag, 30. Mai** **Wanderung von Deisenhofen nach Grünwald, kurz, 9 km** **Susanne Seyb**

Durch den Grünwalder Forst wandern wir zum Wildschweingehege beim Walderlebniszentrum „Sauschütt“ und weiter nach Grünwald. **Individuelle Fahrt** um 9:23 Uhr vom Hbf mit S3 bis Deisenhofen. **Treff** um 9:52 Uhr in Deisenhofen am Bahnsteig.

**Donnerstag, 1. Juni** **Wanderung von Tutzing über Deixlfurter See nach Feldafing, kurz, 9 km** **Katharina Veth**

Zuerst wandern wir vom Bahnhof Tutzing hinauf zu den Deixlfurter Seen und weiter nach Feldafing (keine Einkehr möglich). **Individuelle Fahrt** um 9:00 Uhr vom Hbf mit RB65 (Richtung Weilheim) bis Tutzing. **Treff** um 9:26 Uhr in Tutzing am Bahnsteig.

**Samstag, 3. Juni** **Wanderung von Gauting nach Starnberg, mittel, 12 km** **Susanne Seyb**

Wir wandern hinunter zur Würm, folgen den Windungen des Uferwegs und gehen anschließend durch das Leutstettener Moos und nach Starnberg. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Gauting. **Treff** um 9:57 Uhr in Gauting am Bahnsteig.

**Sonntag, 4. Juni** **Sonntagsspaziergang vom Baldeplatz an der Isar entlang zum Tierpark** **Helga Mayer**

An der Isar entlang spazieren wir zum Rosengarten und zum Tierpark, hier Einkehr zu Kaffee und Kuchen. **Individuelle Fahrt** um 12:42 Uhr vom Hbf-Süd mit Bus 68 bis Baldeplatz. **Treff** um 12:52 Uhr am Baldeplatz an der Haltestelle Bus 58.



**Dienstag, 6. Juni** **Rundwanderung bei Ebersberg, kurz, 9 km** **Emma Rapp**

Vom Bahnhof wandern wir zur Hupfauer Höhe (hier bei gutem Wetter mit schönem Blick auf die bayerischen Berge), gehen weiter zum Eggburger See mit den Seerosen am Nordufer und kehren durch den Weihergraben zurück zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 9:49 Uhr vom Hbf mit S6 bis Ebersberg. **Treff** um 10:38 Uhr in Ebersberg am Bahnsteig.



**Donnerstag, 8. Juni** **Fronleichnam-Wanderung bei Murnau (evtl. Seeprozession)** **Inge Miller**

Wir begleiten die Prozession zum See und wandern nach dem Ablegen der geschmückten Boote in 2 Stunden nach Murnau (hügelig zur Einkehr im Ähndl oder direkt ins Zentrum (9 km + 1 km zum Bahnhof). Brotzeit und Getränke mitnehmen, falls sich die Einkehr verzögert. Danach Besuch des Seidlparks (weitere 4 km). **Treff** um 7:00 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:13 Uhr mit RE61 bis Murnau. Bei kurzfristiger Absage der Prozession Ersatztour möglich, in diesem Fall **Treff** am Hbf um 9:30 Uhr. **Info** am Vortag unter Telefon 141 33 88.




**Samstag, 10. Juni**                      **Wanderung zur Aueralm, mittel, 12 km, 590 HM** ↑↓                      **Traudl Berg**

Von der Bushaltestelle wandern wir auf idyllischem Weg mit fortlaufend angenehmer Steigung am Söllbach entlang hinauf zur Aueralm. Dort kehren wir gemütlich ein und wandern anschließend auf einem anderen Weg wieder zurück nach Bad Wiessee zur Haltestelle Söllbach. **Treff** um 8:35 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:03 Uhr mit BRB RB57 bis Gmund, weiter mit RVO-Bus 9559 bis Haltestelle Bad Wiessee, Söllbach.

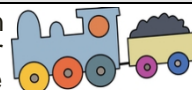


**Sonntag, 11. Juni**                      **Rundwanderung von Kissing zum Weitmannsee, kurz, 8 km**                      **Emma Rapp**


 Wir wandern zur Kissinger Heide, einem eher kleinen NSG mit seltenen Pflanzen, durchqueren das NSG und gehen zum Erholungsgebiet Weitmannsee, umrunden den See auf Pfaden, wandern dann ein kurzes Stück den Lech entlang und kommen schließlich zurück zum See (hier Einkehr möglich). Danach gehen wir weiter zum Bahnhof. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf am Anfang des Abfahrtsgleises. **Fahrt** um 9:35 Uhr vom Hbf mit RE80 bis Kissing.

**Dienstag, 13. Juni**                      **Wanderung vom Allacher Forst zur Fasanerie, kurz, 8 km**                      **Emma Rapp**

Von Allach gehen wir an der Bahnstrecke entlang zum NSG Allacher Forst, unterqueren die Bahn und folgen ihr noch ein Stück, bevor wir uns an einer freien Fläche die interessante Flora ansehen. Wir gehen weiter Richtung Ludwigsfeld (hier vorzeitige Heimfahrt möglich) und nach einem kurzen Anstieg erwartet uns eine überraschende Aussicht auf den Rangierbahnhof. Wir folgen dem Fahrweg hinter der Hangkante und gehen weiter zur S-Bahn-Station Fasanerie. **Individuelle Fahrt** um 9:50 Uhr vom Hbf mit S2 bis Allach. **Treff** um 10:04 Uhr in Allach am Bahnsteig.



**Donnerstag, 15. Juni**                      **Wanderung von Großdingharting nach Schäftlarn, kurz, 9 km**                      **Uschi Ballweg**

 Wir gehen über den Golfplatz Straßlach nach Deigstetten, wandern am Isarhochufer nach Beigarten und hinab zum Bruckenfischer, über die Isar und am Kloster Schäftlarn vorbei hinauf nach Ebenhausen-Schäftlarn. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Höllriegelskreuth, weiter um 10:00 Uhr mit Bus 271 bis Großdingharting. Bus-Zustieg auch in Grünwald am Derboldinger Platz. **Treff** um 10:21 Uhr in Großdingharting an der Bushaltestelle.

**Samstag, 17. Juni**                      **Wanderung von Urschalling nach Aschau, kurz, 10 km**                      **Katharina Veth**


Von Urschalling wandern wir über Hittenkirchen zum Bärnsee und weiter nach Aschau. Hier Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf bei Gleis 11. **Fahrt** um 8:56 Uhr mit BRB RE5 bis Prien. Hier um 10:02 Uhr mit RB52 bis Urschalling.

**Dienstag, 20. Juni**                      **Rundwanderung bei Furth und zu den Keltenschanzen, kurz/mittel, 6+8 km**                      **Inge Miller**

Nach der 6 km langen Rundwanderung überwiegend durch Wald gehen wir von Furth weitere 8 km über freies Feld zum Hachinger Bach, kurz durch den Ort, an mehreren Keltenschanzen vorbei hinab ins Gleisental und zum Bahnhof in Deisenhofen. **Individuelle Fahrt** um 9:23 Uhr vom Hbf mit S3 bis Furth. **Treff** um 9:49 Uhr in Furth am Bahnsteig.



**Donnerstag, 22. Juni**                      **Rundwanderung über dem Mangfalltal, mittel, 14 km, 120 HM**                      **Günther Kort**

 Mit schönem Blick auf die Berge südlich der Mangfall wandern wir nach Kleinhöhenrain und kehren dann wieder zurück. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:03 Uhr mit RB bis Holzkirchen, hier umsteigen in RB58 bis Bruckmühl.

**Samstag, 24. Juni**                      **Besuch von Schloss Ringberg mit anschließender kurzer Wanderung**                      **Inge Miller**


Nach ca. 2 km Fußweg zum Bergfuß gehen wir in 20 Minuten hinauf (oder fahren mit dem Shuttlebus) zum sonst nicht öffentlich zugänglichen Schloss Ringberg, dem letzten Zeugnis wittelsbachischer Bauleidenschaft und „architektonisches Gesamtkunstwerk“. Nach Absprache sind je nach Wetter ca. 3 Stunden vorgesehen zur freien Erkundung des „architektonischen Gesamtkunstwerks“: Innenräume, Terrassengärten, Bogengänge, Treppenanlagen, Türme und Bergfried, dazwischen Mittagessen (Wartezeit einplanen). Auf Wunsch danach noch kurze Wanderung im Tal. **Treff** um 7:45 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:03 Uhr bis Tegernsee, hier weiter mit Bus.



**Samstag, 24. Juni**                      **Wanderung von Marzling nach Langenbach, mittel, 12-14 km**                      **Günther Kort**

Wir wandern über den Fuchsberg mit seiner schönen Aussicht nach Langenbach. Einkehrmöglichkeit nach 9 km in einer Pizzeria. **Treff** um 10:10 Uhr am Hbf bei Gleis 25. **Fahrt** um 10:24 Uhr mit RE3 bis Freising, umsteigen in RB 33 bis Marzling.

**Sonntag, 25. Juni**                      **Bergtour auf die Hochalm, 720 HM** ↑ **und 520 HM** ↓                      **Günther Kort**

 Die heutige Bergtour führt uns auf die Hochalm mit schönem Blick ins Isartal. Bitte Brotzeit mitnehmen, eine Einkehr ist erst am Ende der Wanderung möglich. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:03 Uhr vom Hbf mit RB56 bis Lenggries, dort umsteigen in den Bergsteigerbus 9569 (Richtung Eng/Tirol) bis Haltestelle Hohenwiesen.

**Dienstag, 27. Juni**                      **Wanderung von Grünwald zum Georgenstein und zurück, kurz, 9 km**                      **Uschi Ballweg**

Wir wandern hinab zur Isar, folgen ihr flußaufwärts bis zum Georgenstein, gehen hinauf zur Hangkante und über die Eierwiese zurück zur Tram-Wendescheife. **Individuelle Fahrt** um 9:34 Uhr vom Hbf mit U1 bis Wettersteinplatz, von hier weiter um 9:48 Uhr mit Tram 25 bis Grünwald, Derboldinger Platz (Endhaltestelle). **Treff** um 10:06 Uhr in Grünwald am Derboldinger Platz.

**Donnerstag, 29. Juni**                      **Wanderung von Füssen zum Alatsee, mittel, 14 km, 250 HM**                      **Günther Kort**


Von Füssen wandern wir über den Höhenweg mit einigen An- und Abstiegen zum Alatsee und umrunden ihn. Nach der Einkehr geht es durch das Faulenbachtal, den Lechfall und die St.-Mang-Kirche zurück nach Füssen. **Treff** um 7:25 Uhr am Hbf bei Gleis 30. **Fahrt** um 7:39 Uhr mit RB74 bis Buchloe, hier umsteigen und mit RB77 bis Füssen.



**Samstag, 1. Juli**                      **Wanderung rund um Wasserburg, mittel, 14 km**                      **Günther Kort**

Nach dem Start am Wasserburger Bahnhof wandern wir zum Inn hinab und um Wasserburg herum. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf bei Gleis 10. **Fahrt** um 9:41 Uhr vom Hbf mit RB54 bis Grafing-Bahnhof, hier umsteigen in RB48 bis Wasserburg (Inn) Bhf.

**Dienstag, 4. Juli**                      **Wanderung an der Amper bei Olching, kurz, 9 km**                      **Uschi Ballweg**

 Wir gehen flussaufwärts zum Amperkanal, queren bald hinüber zur Amper, folgen ihr flussabwärts wieder an Olching vorbei und queren bei Graßlfing erneut die Amper. Der Rückweg führt uns am Golfplatz vorbei und am Amperkanal bis Olching. **Individuelle Fahrt** um 9:38 Uhr vom Hbf mit S3 bis Olching. **Treff** um 10:00 Uhr in Olching am Bahnsteig.

### Kontakt zu den Wanderführern:

- \* Günther Kort 0174 8199302 \* Inge Miller 1413388 \* Uschi Ballweg 0151 10742685 \*  
\* Traudl Berg 0175 1129862 \* Dieter Frei 0170 1150159 \* Helga Mayer 938941 \* 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. 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 Mai und Juni 2023

	Kurs	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung
Montag	<b>Folkloretanz mitten in der Stadt</b> 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
	<b>Ausgleichsgymnastik</b> Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	18:30 – 19:30	Sporthalle des Gymnasiums Obermenzing Freseniusstraße 47 (S2 bis Obermenzing)	Gaby Keemss 87139839
Dienstag	<b>Beweglich sein – beweglich bleiben, sanfte Gymnastik</b> 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
	<b>Gesundheitsgymnastik mit den Schwerpunkten Koordination, Wirbelsäule, Venen, Beckenboden</b> 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	<b>Yoga-Vormittagskurs 1 Yoga-Vormittagskurs 2 Yoga-Abendkurs</b> 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
	<b>„Fitness für jedes Alter“ Förderung der Gelenkbeweglichkeit Kraftaufbau und Koordination</b> 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](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.