


Mach mit -
gesund und fit

Kneipp-Verein München e.V.

Programm November/Dezember 2023

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Feiertagswünsche von Vorstand, Beirat und Geschäftsstelle

Der gesamte Vorstand, Beirat und die Geschäftsstelle wünscht allen Mitgliedern und Freunden des Kneipp-Vereins München eine ruhige und besinnliche Adventszeit, schöne Feiertage, einen guten Rutsch ins Neue Jahr und vor allem Gesundheit. 

Samstag, 2. Dezember Einladung zu unserer vorweihnachtlichen Adventsfeier im Prinzregent-Garten in Pasing

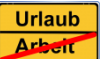


Das ereignisreiche Jahr neigt sich schon bald wieder dem Ende zu und die „staade Zeit“ steht vor der Tür, auf die wir uns bei unserer traditionellen Adventsfeier einstimmen: Im **Prinzregent-Garten, Benedikterstraße 35**, Telefon 8202760, erreichbar mit Bus 57 vom Pasinger Bahnhof oder vom U-Bahnhof Laimer Platz bis Haltestelle „Benedikterstraße“ (der Bus fährt alle 10 Minuten, die Haltestelle ist direkt vor dem Gasthaus) oder mit Tram 19 bis Haltestelle „Westbad“ (600 m Fußweg). Alle unsere Mitglieder und auch Gäste sind herzlich eingeladen. **Einlass um 12:00 Uhr** mit Möglichkeit zum Mittagessen und geselligem Beisammensein. **Beginn um 13:30 Uhr.**

Bewegungsfreudigen Teilnehmern bieten wir auch die Möglichkeit zur Teilnahme an einer 5 km langen Wanderung von Pasing durch den Stadtpark zur Adventsfeier mit Susanne Seyb. **Treff** um 11 Uhr am Pasinger Bahnhof vor dem McDonalds.

Urlaub der Geschäftsstelle während der Weihnachtsferien

Unsere Geschäftsstelle ist während der Weihnachtsferien vom 21. Dezember 2023 bis 9. Januar 2024 geschlossen. Ab dem 10. Januar 2024 erreichen Sie uns wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten: Jeden Mittwoch von 10–15 Uhr.



Wir sind jetzt auch auf Facebook und Instagram vertreten

Dort finden Sie uns unter den Adressen Facebook/Kneippverein München und Instagram/Kneippverein München. Bitte senden Sie Bilder oder kurze Videos per E-Mail an die Geschäftsstelle, damit wir diese online stellen können. **Wichtig:** Achten Sie aus Datenschutzgründen darauf, dass alle Personen, die auf den Bildern und Videos zu erkennen sind, ihr Einverständnis zur Veröffentlichung gegeben haben. Ansonsten dürfen Personen nur von hinten gezeigt werden und Landschaftsaufnahmen.

Die Teilnahmegebühr ist passend bereit zu halten, Zahlung mit größeren Scheinen oder Wechseln ist nicht möglich


Unsere Gebühren sind seit Jahren unverändert und im Vorfeld bekannt, sie können im Zweifel auf Seite 4 dieses Programms nachgelesen werden. **Alle Teilnehmer müssen die jeweils anfallende Gebühr passend bereithalten**, damit die Zahlung schnell und ohne unnötigen Geldwechselfvorgang erfolgen kann. Kein Wanderführer ist verpflichtet (und wäre meistens auch gar nicht in der Lage) auf größere Scheine herauszugeben oder sogar Wechselgeld mit sich zu führen. Auch müssen keine Münzen in kleiner Stückelung (5, 10 oder 20 Cent) angenommen werden, bitte bedenken Sie, dass die Wanderführer das Gewicht der Münzen während der gesamten Wanderung mittragen müssen. Die Teilnahmegebühr kann auch nicht erst später entrichtet werden, z. B. nach der Mittagseinkehr, bei der mitgebrachte große Scheine evtl. gewechselt werden könnten.

Am 10. Dezember 2023 steht wieder der alljährliche Fahrplanwechsel an, bitte achten Sie auf mögliche Änderungen



Zum Zeitpunkt der Erstellung und des Drucks dieses Programms wurden noch nicht von allen Verkehrsbetrieben die neuen Fahrpläne veröffentlicht, deshalb können sich gewohnte Abfahrtszeiten, Verbindungen zu den Treffpunkten oder zwischen einzelnen Haltestellen ändern. Bitte prüfen Sie zum Fahrplanwechsel zeitnah die hier angegebenen Daten.

Nicht vergessen: Achten Sie auf entsprechende Winterrüstung 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. 

Wir begrüßen Christine Neudecker als neue Wanderführerin in unserem Wanderführer-Team

Wir wünschen der neuen Wanderführerin Christine Neudecker und allen Teilnehmern viele schöne gemeinsame Wanderungen.

Donnerstag, 2. November Wanderung von Weilheim zur STOA 169 in Polling, mittel, 14 km Günther Kort


Von Weilheim wandern wir zur STOA 169, einem interessanten Kunstprojekt. Nach der Besichtigung gehen wir nach Polling (Einkehr) und wieder zurück nach Weilheim. **Treff** um 8:45 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 9:00 Uhr mit RB 65 bis Weilheim.

Samstag, 4. November Bergtour auf den Rohnberg am Schliersee, mittel, 12 km, 510 HM ↑↓ Günther Kort



Wir wandern von der Haltestelle Fischbachau im Leitzachtal am Auracher Köpferl vorbei und auf einsamen Wegen hinüber zum Rohnberg. Gegen Ende der Wanderung ist Einkehr in der Schliersbergalm möglich, danach gehen wir hinab nach Schliersee. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 9:30 Uhr mit BRB RB 55 bis Fischbachau.

Dienstag, 7. November Wanderung von der Regattaanlage nach Obergrashof, kurz, 8 km Inge Miller

Achtung: Bei starkem West- oder Südwind wird in umgekehrter Richtung gewandert, wir starten dann von der Haltestelle Obergrashof. Unterhalb der Tribünen gehen wir kurz an der Regattaanlage entlang, dann hinüber zum Regattasee, bevor wir auf sonnigen Wegen über freies Feld zum Kalterbach wandern. Dann durchqueren wir das NSG Schwarzhözl, gehen um den Mückensee herum und zur Bushaltestelle Obergrashof, hier Fahrt nach Dachau oder nach Oberschleißheim. **Individuelle Fahrt** um 9:30 Uhr vom Hbf mit S2 bis Dachau Bahnhof (Inge Miller steigt in Untermerzging zu). **Treff** um 9:51 Uhr in Dachau am Bahnsteig. Bitte zügig umsteigen in ExpressBus X201. 

Donnerstag, 9. November Rundwanderung von Geltendorf über St. Ottilien, kurz, 7 km Emma Rapp



Wir gehen ein kurzes Stück an der Bahnstrecke entlang, unterqueren die Gleise, folgen der Allee zur Klosteranlage der Erzabtei St. Ottilien. Von hier wandern wir nach Eresing mit seiner wunderschönen Barockkirche und kehren danach zurück nach Geltendorf. **Treff** um 9:10 Uhr am Hbf, S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Geltendorf.

Samstag, 11. November Rundwanderung auf der Fürstenfeldbrucker Hochebene, kurz/mittel, 8+5 km Inge Miller



Nach kurzem Anstieg wandern wir am Waldrand an der oberen Amperleite entlang, dann auf der Hochebene über freies Feld, später durch Wald abwärts zur mittleren Amperleite und zurück nach Fürstenfeld, hier Einkehr- und Heimfahrt möglich. Weiter ins Zentrum Fürstenfeldbruck und über den Sieben-Brücken-Weg an der Amper entlang bis Emmering. Hier Heimfahrt mit MVV-Bus. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf, S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Fürstenfeldbruck.


Dienstag, 14. November Wanderung von Feldafing nach Starnberg, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Wir gehen von Feldafing durch die Wolfsschlucht, auf dem Sissiweg nach Possenhofen und wandern über den Prinzenweg nach Starnberg. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Feldafing. **Treff** um 10:11 Uhr in Feldafing am Bahnsteig.

Donnerstag, 16. November Wanderung von Puchheim nach Lochhausen, kurz, 9 km Uschi Ballweg

Über den Golfplatz wandern wir zum Gröbenbach, zum Böhmerweiher und durch den Nordteil der Aubinger Lohe zur S-Bahn Lochhausen. **Individuelle Fahrt** um 9:41 Uhr vom Hbf mit S4 bis Puchheim. **Treff** um 10:01 Uhr in Puchheim am Bahnsteig.

Samstag, 18. November Wanderung von Gauting über Fuchssteg nach Planegg, kurz/mittel, 8+4 km Inge Miller


Wir wandern zum Schloss Fußberg, am Ufer der Würm zum Fuchssteg, durch ein altes Schmelzwassertal kurz ansteigend, durch den Wald von Forst Kasten bis nach Krailling (hier Einkehr möglich) und zur S-Bahn Planegg (8 km). Hier weiter nach Stockdorf. **Treff** um 9:05 Uhr am Hbf, S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:12 Uhr mit S6 bis Gauting. 

Sonntag, 19. November Wanderung von Agatharied nach Gmund, kurz, 7 km Emma Rapp



Nach dem Besuch der über dem Bahnhof gelegenen schönen Kirche in Agatharied gehen wir ca. 150 HM bergauf nach Hausruck und immer wieder mit schönen Ausblicken über Hintereck weiter bis nach Gmund am Tegernsee. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 9:30 Uhr mit BRB RB 55 (Zugteil Bayrischzell) bis Agatharied.

Dienstag, 21. November Rundwanderung bei Otterfing über Wettlkam und Erikan, kurz, 8 km Emma Rapp


Wir durchqueren Otterfing mit dem alten Lindenbestand, besuchen die Kirche St. Georg und wandern nach Wettlkam. Durch weite, offene Landschaft (oft mit Bergblick) gehen wir nach Erikan, danach Richtung Palnkam und kehren nach Otterfing zurück. **Treff** um 9:05 Uhr am Ostbahnhof an Gleis 4. **Fahrt** um 9:14 Uhr vom Ostbahnhof mit S3 bis Otterfing. 

Donnerstag, 23. November Wanderung von Gmund am Höhenweg nach Tegernsee, kurz, 9 km Susanne Seyb



Von Gmund gehen wir kurz am Nordufer des Tegernsees entlang, wandern mit 150 HM Anstieg zum Höhenweg und folgen ihm zum Tegernseer Bräustüberl (7 km). Von hier gehen wir nach der Einkehr weitere 2 km zum Bahnhof Tegernsee. **Treff** um 8:50 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 9:04 Uhr mit BRB RB 57 (Zugteil Tegernsee) bis Gmund.

Samstag, 25. November Stadtrundgang Lindau mit Besuch Hafenweihnacht, kurz/mittel, 5+10 km Susanne Seyb

Auf der Lindauer Insel angekommen, wandern wir auf der schönen Bodensee-Insel zuerst durch die Lindauer Altstadt und danach weiter am Ufer des Bodensees entlang. Anschließend besuchen wir dann noch den Weihnachtsmarkt am Hafen in Lindau. **Treff** um 7:40 Uhr am Hbf bei Gleis 27. **Fahrt** um 7:54 Uhr vom Hbf mit RE 96 bis Lindau-Insel. 

Samstag, 25. November Wanderung von Grafrath nach Inning, kurz, 8 km Günther Kort

Wir gehen hinunter zur Amper und überqueren sie, dann je nach Wetter am Waldrand oder durch Wald und über freies Feld weiter nach Inning. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Grafrath. **Treff** um 10:37 Uhr in Grafrath am Bahnsteig.

Dienstag, 28. November Rundwanderung von Bad Tölz durchs Ellbacher Moor, kurz, 9 km Christine Neudecker



An der Eichmühle vorbei gehen wir erst ein Stück an der Bahnstrecke entlang, durchqueren das Moor nach Ellbach und gehen hinauf ins Dorf und zur Roeckl-Kapelle, bevor wir durch Wald und Wiesen wieder zurück zum Bahnhof wandern. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 10:04 Uhr mit BRB RB 56 (Zugteil Lenggries) bis Bad Tölz.


Donnerstag, 30. November Wanderung von Grub nach Markt Schwaben, kurz/lang, 8+12 km Susanne Seyb

Wir wandern von Grub über die Felder bis nach Markt Schwaben, hier Einkehr- und Heimfahrmöglichkeit. Danach gehen wir weiter bis nach Aufhausen. **Individuelle Fahrt** um 9:31 Uhr vom Hbf mit S2 bis Grub. **Treff** um 9:57 Uhr in Grub am Bahnsteig.

Samstag, 2. Dezember Adventsfeier, zuvor auch 5 km Wanderung mit Susanne Seyb zur Adventsfeier möglich

Heute findet unsere vorweihnachtliche Adventsfeier im Prinzregent-Garten in Pasing statt. Nähere Einzelheiten siehe Seite 1. **Treff** um 11:00 Uhr am Pasinger Bahnhof vor dem McDonalds zur Wanderung mit Susanne Seyb von Pasing zur Adventsfeier.

Sonntag, 3. Dezember Wanderung von Garmisch nach Farchant, kurz, 8 km Emma Rapp

Auf Ortsstraßen durchqueren wir Garmisch, wandern kurz bergauf zur Wallfahrtskirche St. Anton, queren hinüber zur Talstation der Wankbahn und folgen hier dem Philosophenweg (mit Abstecher zu den Kuhfluchtwasserfällen) bis nach Farchant. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB 6 bis Garmisch-Partenkirchen. 

Dienstag, 5. Dezember Wanderung von Starnberg durchs Manthal nach Aufkirchen, kurz, 8 km Emma Rapp

Wir gehen nach Percha und dann durch das Manthal, später leicht ansteigend zum Ortsrand von Berg und durch die schöne Allee bis nach Aufkirchen. **Treff** um 9:25 Uhr am Hbf am S-Bahnsteig. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Starnberg-Seebahnhof.

Donnerstag, 7. Dezember Rundwanderung um Kiefersfelden, mittel, 13 km, 200 HM Traudl Berg



Zuerst gehen wir am Kiefernbach entlang, auf dem Wasserfallweg zum Hechtsee, wandern zum Egelsee, umrunden ihn, steigen dann hinauf zum Burgberg und wieder zurück zum Hechtsee. Hier können wir einkehren, bevor wir zum Bahnhof zurückkehren. **Treff** um 9:30 Uhr am Hbf an Gleis 10. **Fahrt** um 9:41 Uhr mit BRB RB 54 bis Kiefersfelden.

Samstag, 9. Dezember Wanderung im Murnauer Moos, kurz, 10 km Susanne Seyb

Überwiegend eben wandern wir durchs Murnauer Moos und kurz ansteigend nach Murnau, hier Einkehr möglich und Heimfahrt. **Treff** um 8:15 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB 6 bis Murnau, hier umsteigen in RB 63 bis Grafenaschau.

Dienstag, 12. Dezember **Große Runde durch den Englischen Garten, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Wir gehen von der Station Alte Heide zuerst in Richtung Aumeister, überqueren dann die Isar, gehen zwischen Isar und Isarkanal zum Oberföhringer Wehr, wandern zum Kleinhesselohler See und zur Münchner Freiheit. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Marienplatz mit U6 bis Alte Heide. **Treff** um 9:53 Uhr am Bahnhof Alte Heide am Bahnsteig.



Donnerstag, 14. Dezember **Wanderung von Klais nach Mittenwald zum Christkindmarkt, kurz, 9 km** **Traudl Berg**

Vom Bahnhof folgen wir zuerst dem alten Römerweg und wandern anschließend über die Buckelwiesen hinüber nach Mittenwald. Dort besuchen wir im Ortszentrum den Christkindmarkt rund um die katholische Pfarrkirche St. Peter und Paul. **Treff** um 11:25 Uhr am Pasinger Bahnhof beim Café Yorma's. **Fahrt** um 11:38 Uhr von Pasing mit RB 6 bis Klais.



Samstag, 16. Dezember **Wanderung von Dürrnhaar nach Aying, kurz, 8 km** **Susanne Seyb**

Wir wandern auf ebenen Wegen über freies Feld zum Waldrand, durch den weitläufigen Forst und gehen wieder über Felder nach Aying. **Individuelle Fahrt** um 9:05 Uhr vom Hbf mit S7 bis Dürrnhaar. **Treff** um 9:44 Uhr in Dürrnhaar am Bahnsteig.

Dienstag, 19. Dezember **Vorweihnachtliche Kirchentour vom Scheidplatz nach Gern, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Wir gehen vom Scheidplatz durch den Luitpoldpark und durch den Olympiapark hinüber nach Gern. Dort kommen wir auf dem Weg zum Rotkreuzplatz an drei besonderen Kirchen vorbei: St.-Laurentius-Kirche, Herz-Jesu-Kirche und altes Winthirkircherl. **Individuelle Fahrt** zum U-Bahnhof Scheidplatz. **Treff** um 10 Uhr am Scheidplatz am Bahnsteig.



Donnerstag, 21. Dezember **Wanderung durch den Kreuzlinger Forst, kurz, 7 km** **Günther Kort**

Ebene, bequeme Wege bringen uns durch den herbstlich leuchtenden Farbenwald des Kreuzlinger Forsts und über Maria Eich nach Planegg. **Individuelle Fahrt** um 10:10 Uhr vom Hbf mit S6 bis Planegg. **Treff** um 10:31 Uhr in Planegg am Bahnsteig.

Samstag, 23. Dezember **Wanderung von Harthaus nach Lochhausen, kurz, 9 km** **Günther Kort**

Wir gehen zum Ortsrand und wandern zum Gut Moosswaige, dann über freie Felder und an Fischteichen vorbei zum NSG Aubinger Lohe. Danach erreichen wir bald den Bahnhof Lochhausen, hier Einkehrmöglichkeit. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S8 bis Harthaus. **Treff** um 10:05 Uhr in Harthaus am Bahnsteig.



Sonntag, 24. Dezember **Unsere Christkindlwanderung - attraktive Alternative für „Fest-Flüchter“** **Inge Miller**

Heilig Abend ohne Hektik, Trubel oder Einsamkeit: Wir beschenken uns selbst mit einer Christkindlwanderung, vielleicht sogar mal wieder „in weißer Pracht“. Wanderung je nach Wetter und Wegzustand ca. 5 km oder 6,5 km nach Lenggries zum Mittagessen, danach Heimfahrt oder noch eine kurze Wanderung. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 9:30 Uhr mit BRB RB 56 (Zugteil Lenggries) bis Obergries. Essenswahl über Bandansage ab Dienstag, 12. Dezember 2023. Die **verbindliche Anmeldung ist bis spätestens Freitag, 15. Dezember 2023** persönlich unter Telefon 1413388 erforderlich. Die Teilnahme an der Wanderung ist aber auch ohne Mittagseinkehr möglich.



Dienstag, 26. Dezember **Wanderung von Neubiberg zum Fasanenpark, kurz, 7 km** **Emma Rapp**

Von Neubiberg gehen wir zuerst hinüber zum Landschaftspark Unterhaching, einem ehemaligen Militärflugplatz, wandern an dessen Rand entlang und gehen dann querfeldein zum Hachinger Bach. Anschließend wandern wir nach Unterhaching, weiter zum Campeon und erreichen schließlich die S-Bahn-Haltestelle Fasanenpark. **Individuelle Fahrt** um 10:05 Uhr vom Hbf mit S7 bis Neubiberg. **Treff** um 10:30 Uhr in Neubiberg am Bahnsteig.



Donnerstag, 28. Dezember **Rundwanderung bei Holzkirchen, kurz, 8 km** **Christine Neudecker**

Wir wandern durch die eindrucksvolle Steindl-Allee zum Kogl (bei schönem Wetter mit Bergblick), durch ein Waldstück und kehren zurück nach Holzkirchen. **Treff** um 9:50 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 10:04 Uhr mit BRB RB 55 bis Holzkirchen.

Samstag, 30. Dezember **Wanderung von Feldafing nach Deixlfurt und Tutzing, kurz/mittel, 8+4 km** **Inge Miller**

Am Ortsrand durchqueren wir ein Wäldchen und das Geigerfilz, wandern dann meist durch Wald (je nach Wetter am Wurzelpfad oder auf Forstweg) zum Deixlfurter See und den Fischweihern, dann durch Wald zur Ilkahöhe. Nach 6,5 km (kurz vor der Ilkahöhe) mit 1,5 km Fußweg zum Bahnhof oder noch 4 km über die Ilkahöhe nach Tutzing. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Feldafing. **Treff** um 10:11 Uhr in Feldafing am Bahnsteig.



Sonntag, 31. Dezember **Silvesterwanderung im Loisachtal bei Ohlstadt, ca. 5 km und Buckelwiesen** **Inge Miller**

Wir genießen den Jahresausklang bei einer entspannten Winterwanderung im schönen Loisachtal mit Gezeit von 1-1½ Stunden. Je nach Wetter und Wegzustand wandern wir entweder zuerst ein Stück an der Loisach entlang und über den Dorfbach oder über die Wetzsteinlaine und am Fieberkircherl vorbei ins Ortszentrum zur Einkehr. Anschließend in ca. 30 Minuten auf direktem Weg zum Bahnhof oder für interessierte Teilnehmer nach Absprache noch über die interessanten Buckelwiesen. Essenswahl und **verbindliche Anmeldung bis spätestens 21. Dezember 2023** unter Telefon 1413388. **Treff** um 9:15 Uhr am Hbf bei Gleis 33. **Fahrt** um 9:32 Uhr mit RB 6 bis Ohlstadt.



Dienstag, 2. Januar **Rundwanderung von Pasing über Blütenburg, kurz, 8+2 km** **Christine Neudecker**

Zuerst gehen wir am Nymphenburger Kanal entlang zum Durchblick, dann in westlicher Richtung zur Blütenburg und an der Würm entlang zurück zum Bahnhof Pasing. Auf Wunsch Verlängerung der Wanderung Richtung Stadtpark bis Höhe Klostergarten. Dort gibt es auch Einkehrmöglichkeiten. **Treff** um 10 Uhr am Pasinger Bahnhof, Ausgang Nord.



Donnerstag, 4. Januar **Wanderung vom Westkreuz über Lochham nach Planegg, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Vom Bahnhof Westkreuz wandern wir zum Carl-Diehl-Park, weiter über Lochham auf dem Wallfahrerweg über Maria Eich nach Planegg. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit S8 bis Westkreuz. **Treff** um 9:57 Uhr am Westkreuz am Bahnsteig.

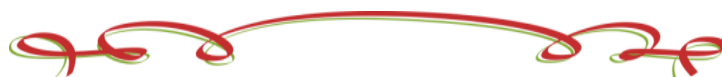
Samstag, 6. Januar **Wanderung von Zorneding nach Kirchseeon, kurz/mittel, 8+4 km** **Günther Kort**

Wir gehen zum Ebersberger Forst und wandern an seinem Südrand an Eglharting vorbei nach Kirchseeon. Hier nach 8 km Einkehr und Heimfahrt möglich oder Fortsetzung der Wanderung von Kirchseeon zur Lipp-Lack, nach Ilching und Eglharting. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S6 bis Eglharting, **Treff** um 10:17 Uhr in Zorneding am Bahnsteig.



Kontakt zu den Wanderführern:

* Günther Kort 0174 8199302 * Inge Miller 1413388 * Uschi Ballweg 0151 10742685 *
* Traudl Berg 0175 1129862 * Christine Neudecker 72059251 * 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 November und Dezember 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 Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	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 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 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	18:45 – 19:45 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 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 50 € Kursgebühr für Gäste 80 €	9:15 – 10:15 10:30 – 11:30 17:00 – 18:00 Noch Plätze frei	Kleiner Gemeinderaum der Heilig-Geist-Kirche in München-Moosach Hugo-Troendle-Straße 54 (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 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	7:45 – 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 *

* 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.