

Wichtige aktuelle Information, bitte beachten Sie diese Änderung des vorgesehenen Programms

Nach Redaktionsschluss wurden die Kontaktbeschränkungen auch für geimpfte und genesene Personen verschärft. Deshalb können wir derzeit keine Wanderungen anbieten. Wann dies wieder möglich sein wird, ist zum jetzigen Zeitpunkt leider noch nicht abzusehen. Niemand kann die Entwicklung in den kommenden Wochen vorhersehen und welche neuen politischen Entscheidungen getroffen werden, an die wir uns selbstverständlich halten werden.



Bitte beachten Sie die Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2022

Die Mitgliedsbeiträge für 2022 sind zur Zahlung fällig und werden in der ersten Februarwoche eingezogen. Alle Mitglieder, die bisher noch nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, bitten wir um termingerechte Überweisung auf unser Vereinskonto.

Unsere Geschäftsstelle öffnet wieder am Mittwoch, 13. Januar 2022

Nach dem Ende der Weihnachtsferien sind wir wie gewohnt jeden Mittwoch von 10:00 bis 15:00 Uhr wieder gerne für Sie da.

Achtung: Bei den Wanderungen und Spaziergängen droht bei winterlichen Wegverhältnissen erhöhte Sturzgefahr




Zu Ihrer eigenen Sicherheit packen Sie bitte in den kalten Wintermonaten Schuhspikes oder Ketten grundsätzlich in Ihren Rucksack. Auch wenn die Innenstadt selbst schneefrei ist, überraschen uns bei den Spaziergängen und Wanderungen oft unerwartet Schneeglätte und vereiste Stellen, die ohne diese Hilfsmittel kaum zu überwinden sind.

Bitte beachten Sie die folgenden wichtigen Hinweise zu unseren Veranstaltungen während der aktuellen Corona-Lage

Grundsätzlich gilt: Die jeweils gültigen aktuellen Vorgaben können sich jederzeit ändern, wir können auch nicht garantieren, dass jede im Programm enthaltene Wanderung stattfinden kann. Die Vorschriften können sich außerdem von Landkreis zu Landkreis unterscheiden. Bitte informieren Sie sich deshalb im Internet, über die Presse und Teletext-Seiten Ihres Fernsehers (Videotext), ob die Inzidenzen eine Wanderung erlauben oder fragen Sie am Vorabend beim jeweiligen Wanderführer nach.

1. Pandemiebedingt dürfen **nur geimpfte und genesene Personen** teilnehmen. Bitte halten Sie Ihren Personalausweis und den entsprechenden **gültigen** Impfnachweis bzw. Genesungsnachweis bereit. Der Wanderführer muss diese kontrollieren.
2. Aufgrund aktueller gesetzlicher Vorgaben **dürfen folgende Personen nicht an unseren Veranstaltungen teilnehmen:** Personen mit einer nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion, Personen, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen sowie Personen mit COVID-19-assoziierten Symptomen (dazu zählen insbesondere akute, unspezifische Allgemeinsymptome, Geruchs- und/oder Geschmacksverlust, akute respiratorische Symptome jeder Schwere).
3. Bitte befolgen Sie die bestehende Pflicht zum Tragen einer FFP-2 Maske in öffentlichen Verkehrsmitteln. Beachten Sie mögliche kurzfristige Änderungen, die entsprechend dem Infektionsgeschehen in den Medien bekannt gegeben werden.
4. Halten Sie zur Sicherheit aller Teilnehmer während der gesamten Veranstaltungen weiterhin den Abstand von 1,5 m ein.
5. Um die kontaktlose Zahlung zu gewährleisten, ist die Wandergebühr passend abzugeben (für Mitglieder 2 €, Gäste 5 €).
6. Sie müssen sich zu Veranstaltungen nicht mehr anmelden, es sei denn, es ist bei einem Termin ausdrücklich angegeben.
7. Die Beschränkung der Teilnehmeranzahl wurde aufgehoben, wir können z. B. jetzt wieder in größeren Gruppen wandern.
8. Wir behalten allerdings vorläufig die individuelle Anfahrt zum Treffpunkt am Ausgangspunkt der Wanderungen bei, um Gedränge am Hauptbahnhof zu vermeiden und allen Teilnehmern die Verteilung auf die gesamte Zuglänge zu erleichtern.
9. Aufgrund des teils immer noch unsicheren Einkehrangebots und der meist kurzen Wanderungen bitten wir um Mitnahme von Brotzeiten und Getränken, denn trotz unserer Bemühungen kann nicht immer eine Einkehrmöglichkeit garantiert werden.

Samstag, 1. Januar Neujahrsspaziergang von Feldmoching zum Feldmochinger See Günther Kort

 Den möglichen kleinen „Kater“ als Überbleibsel der Silvesternacht vertreiben wir beim ersten Spaziergang im neuen Jahr zum winterlich spiegelnd ruhenden Feldmochinger See, ein starker Kontrast zum lärmenden Badeort im Sommer. **Individuelle Fahrt** um 13:08 Uhr vom Hbf mit U2 bis Feldmoching. **Treff** um 13:30 Uhr in Feldmoching am Bahnsteig.

Dienstag, 4. Januar Rundwanderung bei Markt Schwaben zum Sempt-Quellweiher, kurz, 9 km Helga Mayer

Zuerst durchqueren wir den Ort und wandern dann weiter auf Feldwegen durchs Schwabener Moos. Am Gedenkstein „900 Jahre Markt Schwaben“ vorbei gehen wir zum Quellweiher der Forstinninger Sempt und kehren auf anderen Wegen zurück nach Markt Schwaben, hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:51 Uhr vom Hbf mit S2 bis Markt Schwaben. **Treff** um 10:23 Uhr in Markt Schwaben am Bahnsteig.



Donnerstag, 6. Januar Wanderung von Tutzing nach Bernried, kurz, 8 km Katharina Veth



Vom Bahnhof wandern wir zuerst zum Johannishügel, dann zum Karpfenwinkel und weiter zum Schlosspark Höhenried, anschließend folgen wir dem Seeuferweg bis Bernried, dort mögliche Einkehr und Heimfahrt. Gehzeit vom Gasthaus zum Bahnhof ca. 20 Minuten. Kosten für Fahrkarte zur Rückfahrt von Bernried nach Tutzing 3 €. **Treff** um 9:35 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit RB bis Bernried (Zugteil Kochel).

Samstag, 8. Januar Wanderung über die Panzerwiese und Fröttmaninger Heide, kurz 10 km Susanne Seyb

Wir wandern über die Panzerwiese und Fröttmaninger Heide zur Station Kieferngarten. **Individuelle Fahrt** um 9:38 Uhr vom Hbf mit U2 bis Haltestelle Dülferstraße. **Treff** um 10:00 Uhr an der Haltestelle Dülferstraße, Oberfläche (vor der Sparkasse).

Sonntag, 9. Januar Sonntagsspaziergang von Fasanenpark zum Pfanzeltplatz Günther Kort

Ruhige Orts- und Uferwege bringen uns fern vom störenden Autoverkehr nahe des Hachinger Bachs am Campeon vorbei nach Unterbiberg und über Altperlach (an der ältesten evangelischen Kirche Münchens vorbei) zum Pfanzeltplatz. **Individuelle Fahrt** um 10:43 Uhr vom Hbf mit S3 bis Fasanenpark. **Treff** um 11:01 Uhr am Fasanenpark am Bahnsteig.



Dienstag, 11. Januar **Wanderung von Harthaus nach Gräfelting, kurz/mittel, 9+3 km** **Günther Kort**



Nach dem Start in Harthaus wandern wir auf ebenen, gewundenen Pfaden und Wegen zuerst durch Wald und am Waldrand entlang zur Wallfahrtskirche Maria Eich. Hier bietet sich nach 9 km Wanderung die erste Heimfahrtmöglichkeit vom S-Bahnhof Planegg. Fortsetzung der Wanderung um weitere 3 km bis Gräfelting. **Individuelle Fahrt** um 9:05 Uhr vom Hbf mit S8 bis Harthaus. **Treff** um 9:25 Uhr in Harthaus am Bahnsteig.

Donnerstag, 13. Januar **Wanderung von Gernlinden nach Maisach, kurz, 8 km** **Helga Mayer**


Von Gernlinden wandern wir durchs Fußbergmoos nach Überacker und weiter nach Maisach. Evtl. Einkehr im Bräustüberl möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:38 Uhr vom Hbf mit S3 bis Gernlinden. **Treff** um 10:04 Uhr in Gernlinden am Bahnsteig.

Samstag, 15. Januar **Rundwanderung von Siegertsbrunn nach Aying, mittel, 12 km** **Günther Kort**

Wir wandern von Siegertsbrunn zuerst zur Todesangst-Christi-Kapelle, dann durch Wald und über Felder bis kurz vor Egmatting, anschließend weiter zum Biersee und zum S-Bahnhof in Aying. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 bis Höhenkirchen-Siegertsbrunn. **Treff** um 10:20 Uhr in Höhenkirchen-Siegertsbrunn am Bahnsteig.

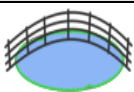


Dienstag, 18. Januar **Wanderung von Geisenbrunn nach Gauting, kurz, 8 km** **Günther Kort**


 Zuerst durchqueren wir ein kurzes Waldstück, gehen dann über die Bahngleise und unter der Autobahn hindurch, bevor wir abwechslungsreich durch längere Waldabschnitte und über kleinere Lichtungen nach Gauting wandern. **Individuelle Fahrt** um 9:05 Uhr vom Hbf mit S8 bis Geisenbrunn. **Treff** um 9:32 Uhr in Geisenbrunn am Bahnsteig.

Donnerstag, 20. Januar **Wanderung von Unterföhring nach Fröttmaning** **Uschi Ballweg**

Vom S-Bahnhof gehen wir zuerst hinüber zum Feringasee, wandern am See entlang bis zur Autobahn und zum Mittlere-Isar-Kanal, danach hinunter zum Isarsteg, nach Großlappen und weiter zur U-Bahn in Fröttmaning. **Individuelle Fahrt** um 9:55 Uhr vom Hbf mit S8 bis Unterföhring. **Treff** um 10:17 Uhr in Unterföhring am Bahnsteig.



Samstag, 22. Januar **Rundwanderung von Weßling über Hochstadt, mittel, 11 km** **Günther Kort**


 Leicht hügelig wandern wir über den Höhenrücken nach Delling, durch den Wildpark im Altinger Buchet bis kurz vor Hochstadt und über den Klausbühl und Ettenhofen zurück nach Weßling, dort Einkehr möglich und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 10:05 Uhr vom Hbf mit S8 bis Weßling. **Treff** um 10:41 Uhr in Weßling am Bahnsteig.

Dienstag, 25. Januar **Wanderung von Possenhofen nach Tutzing, kurz, 7 km** **Uschi Ballweg**

Kurz bergab und am Uferweg des Starnberger Sees entlang, vorbei an der Überfahrt zur Roseninsel, unterhalb des Feldafinger Golfplatzes nach Garatshausen und neben der alten Villa von Hans Albers weiter nach Tutzing. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr mit S6 bis Possenhofen. **Treff** um 10:08 Uhr in Possenhofen am Bahnsteig.



Donnerstag, 27. Januar **Wanderung von Grafrath durch den Schöngeisinger Forst, kurz, 8 km** **Helga Mayer**


 Wir wandern vom S-Bahnhof Grafrath durch den hoffentlich verschneiten Schöngeisinger Forst zu den Rodelhügeln und zur Wallfahrtskirche St. Willibald in der Nähe von Jesenwang. Auf anderen Wegen kehren wir anschließend nach Grafrath zurück. **Individuelle Fahrt** um 9:21 Uhr mit S4 bis Grafrath. **Treff** um 9:56 Uhr in Grafrath am Bahnsteig.

Samstag, 29. Januar **Wanderung von Iffeldorf zu den Osterseen, mittel, 14 km** **Günther Kort**

Zuerst gehen wir hinüber zum großen Ostersee, umrunden ihn und wandern zurück nach Iffeldorf, dort evtl. Einkehr. Danach weiter zum Fohnsee und an mehreren kleinen Seen der miteinander verbundenen Seenplatte entlang wieder zum Bahnhof. **Treff** um 9:40 Uhr am Hbf, BOB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 9:59 Uhr mit RB bis Iffeldorf.



Dienstag, 1. Februar **Wanderung kreuz und quer durch die Aubinger Lohe, kurz, 7 km** **Inge Miller**

 Kurz am Bach entlang, dann wandern wir in leichtem Auf und Ab durch die aufgelassene Ziegelei-Tongrube zum Rodelhügel und durch Mischwald. Genaue Wegwahl erfolgt nach Wegzustand, evtl. mit Abstecher zur Keltenschanze. **Individuelle Fahrt** um 10:18 Uhr vom Hbf mit S3 bis Lochhausen. **Treff** um 10:34 Uhr in Lochhausen am Bahnsteig.

Donnerstag, 3. Februar **Wanderung vom Westkreuz nach Maria Eich, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Wir gehen vom Westkreuz zwischen den Bahngleisen hindurch durch eine Restheide, dann durch den Pasinger Stadtpark und Lochhamer Schlag bis zum Wallfahrerweg, dem wir nach Maria Eich und nach Planegg folgen. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit S6 bis Westkreuz. **Treff** um 10:04 Uhr am Westkreuz am Bahnsteig.




Samstag, 5. Februar **Wanderung durch den Forstenrieder Park, kurz, 10 km** **Susanne Seyb**

Ausgehend von Baierbrunn wandern wir auf ebenen Wegen durch den winterlichen Forstenrieder Park und dann nach Buchenhain. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Baierbrunn. **Treff** um 10:00 Uhr in Baierbrunn am Bahnsteig.

Dienstag, 8. Februar **Wanderung von Poing nach Anzing, kurz, 7 km** **Günther Kort**

Wir wandern über ebene, bequeme und sonnige Wege an vielen verschiedenen Tieren vorbei nach Anzing. Rückfahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn. **Individuelle Fahrt** um 9:11 Uhr vom Hbf mit S2 bis Poing. **Treff** um 9:40 Uhr in Poing am Bahnsteig.

Donnerstag, 10. Februar **Rundwanderung um Erdweg, kurz, 9 km** **Helga Mayer**

 Von Erdweg wandern wir zuerst mit schönen Ausblicken nach Kleinberghofen, hier Heimfahrtmöglichkeit mit S-Bahn. Für ausdauernde Wanderer gibt es noch eine Zusatzrunde von weiteren 3 km über den Petersberg zurück nach Erdweg. **Individuelle Fahrt** um 10:10 Uhr vom Hbf mit S2 bis Erdweg. **Treff** um 11:00 Uhr in Erdweg am Bahnsteig.

Samstag, 12. Februar **Wanderung von Icking nach Starnberg, mittel, 11+2 km** **Günther Kort**

Zuerst gehen wir auf leicht hügeligen Wegen an Walchstadt vorbei, erreichen über Mörlbach und Harkirchen das Manthal und wandern weiter nach Percha. Hier kann die Wanderung vorzeitig beendet werden oder wir folgen nach einem kurzen Abstieg zum Starnberger See dem Seeuferweg weitere 1,5 km mit schönem Ausblick bis zum Bahnhof Starnberg. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit S7 bis Icking. **Treff** um 10:49 Uhr in Icking am Bahnsteig.




Dienstag, 15. Februar **Wanderung von Dachau in die westlichen Amperauen, kurz, 10 km** **Günther Kort**

Vom Bahnhof gehen wir ein kurzes Stück auf Ortsstraßen zunächst zur Amper, dann folgen wir den ebenen, hoffentlich tief verschneiten Ufer- und Waldwegen der westlichen Amperauen auf der nördlichen Amperseite. Nachdem wir das Flüsschen überquert haben, kehren wir auf dem südlichen Uferweg wieder zurück nach Dachau. **Individuelle Fahrt** um 9:10 Uhr vom Hbf mit S2 bis Dachau. **Treff** um 9:31 Uhr in Dachau am Bahnsteig.



Donnerstag, 17. Februar **Von Gronsdorf durch den Riemer Park nach Trudering (9 km)** **Uschi Ballweg**


 Wir gehen von Gronsdorf hinüber in den Riemer Park und über den Riemer Berg am See vorbei Richtung Zeppelin-Tribüne. Von hier aus wandern wir am Denkmal für den Flugzeugabsturz im Jahr 1956 vorbei weiter bis nach Trudering. **Individuelle Fahrt** um 9:49 Uhr vom Hbf mit S6 bis Gronsdorf. **Treff** um 10:07 Uhr in Gronsdorf am Bahnsteig.

Samstag, 19. Februar **Wanderung von Planegg über Streiflach nach Freiham, kurz, 7+2 km** **Katharina Veth**

Auf schönen Waldwegen wandern wir über Streiflach nach Freiham. Hier Einkehr im Möbelhaus Höffner und Heimfahrt mit dem Höffner-Bus nach Pasing möglich oder weiter über die Gräfelfinger Holzweiden bis Gräfelfing. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit S6 bis Planegg. **Treff** um 10:11 Uhr in Planegg am Bahnsteig.



Sonntag, 20. Februar **Sonntagsspaziergang von Großhesselohe nach Buchenhain** **Günther Kort**


 Der stadtnahe Wanderweg am Isarhochufer gewährt zu dieser Zeit immer wieder schöne Blicke ins Isartal. Wir wandern auf ebenen und bequemen Wegen über Pullach nach Buchenhain. Dort Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 10:13 Uhr vom Hbf mit S7 bis Großhesselohe. **Treff** um 10:30 Uhr in Großhesselohe am Bahnsteig.

Dienstag, 22. Februar **Wanderung von Mammendorf nach Maisach, kurz, 10 km** **Helga Mayer**

Unser Wanderweg führt von Mammendorf nach Nannhofen, am dortigen Schlosspark vorbei nach Malching und Germerswang. Hier evtl. Einkehrmöglichkeit, anschließend wandern wir über Wiesen und Felder zum Bahnhof in Maisach. **Individuelle Fahrt** um 9:58 Uhr mit S3 bis Mammendorf. **Treff** um 10:36 Uhr in Mammendorf am Bahnsteig.



Donnerstag, 24. Februar **Wanderung von Freising zur kleinen Wieskirche, hügelig, kurz, 9 km** **Günther Kort**

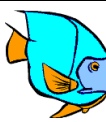
 Vom nördlichen Stadtrand wandern wir mit einem kurzen, steilen Anstieg nach Xaverienthal zur Kapelle der Schönstatt-Familie mit dem Bild der „Dreimal wunderbaren Mutter“, dann zur Wieskirche und über schattige ebene Waldwege nach Freising zurück. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Hbf mit RE bis Freising. **Treff** um 10:07 Uhr in Freising am Bahnsteig. Gemeinsame Weiterfahrt mit MVV-Bus 621 bis Haltestelle Moltkestraße.

Samstag, 26. Februar **Wanderung von Vaterstetten nach Hohenbrunn, mittel, 11 km** **Günther Kort**

Wir gehen von Vaterstetten zuerst nach Neukeferloh, von hier weiter in Richtung Möschenfeld, biegen kurz vor dem Weiler nach rechts ab und wandern dann auf ebenen Wegen durch den Wald bis nach Hohenbrunn. **Individuelle Fahrt** um 9:49 Uhr vom Hbf mit S6 bis Vaterstetten. **Treff** um 10:12 Uhr in Vaterstetten am Bahnsteig.



Dienstag, 1. März **Wanderung von der Reichenbachbrücke nach Hinterbrühl, kurz, 7+2 km** **Inge Miller**

 Stadtnahe Wanderung an der winterlichen Isar: Wir gehen über und unter Isarbrücken sowie über den Flaucher- und Marienklausensteg nach Hinterbrühl. Hier nach 7 km Heimfahrt mit MVV-Kleinbus nach Solln oder Thalkirchen oder noch 2 km Wanderung nach Thalkirchen. **Individuelle Fahrt** um 9:55 Uhr vom Hbf mit U1 oder um 9:52 Uhr mit U2 bis Fraunhoferstraße. **Treff** um 10:00 Uhr an der Haltestelle Fraunhoferstraße am Bahnsteig.

Donnerstag, 3. März **Wanderung von Starnberg über Leutstetten nach Gauting, mittel, 12 km** **Günther Kort**

Wir gehen kurz am Nordufer des Starnberger Sees entlang, wandern über ein Moorgebiet hinüber zur Villa Rustica, dem archäologischen Fundort eines römischen Gutshofes, und weiter nach Leutstetten (hier nach 6 km Fahrt mit MVV-Bus zur S-Bahn möglich). Der Wanderführer geht ohne Einkehr zuerst mit einigen Höhenmetern Anstieg zum Aussichtspunkt bei der Ruine Karlsburg, dann auf dem Höhenweg durch schönen Buchenwald und leicht bergab nach Gauting. **Individuelle Fahrt** um 10:12 Uhr mit S6 bis Starnberg. **Treff** um 10:44 Uhr in Starnberg am Bahnsteig.



So erreichen Sie unsere Wanderführer:

- * Günther Kort 0174 8199302 * Inge Miller 1413388 * Uschi Ballweg 0151 1074 2685 *
- * Traudl Berg 0175 1129862 * Helga Mayer 938941, mobil 0176 22166241 * Emma Rapp 917621 *
- * Susanne Seyb 0044-7426897614 * Katharina Veth 7553617, mobil 0172 5895004 *

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-Fahrkarten, diese besorgt der Wanderführer/-begleiter. Es besteht kein Anspruch der Teilnehmer auf Aushändigung der 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.



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

Sport- und Fitnessangebot Januar/Februar 2022

Achtung: Pandemiebedingt können wir unser Sport- und Fitnessprogramm derzeit leider nur unter Vorbehalt anbieten. Bitte sehen Sie gegebenenfalls auf unserer Homepage nach oder erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Kursleitung oder in der Geschäftsstelle, ob und unter welchen Voraussetzungen die vorgesehenen Kurse stattfinden können.

	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 Kurs 1: 11. Januar 2022 Kursbeginn Kurs 2: 18. Januar 2022 Die Kurse finden zweiwöchentlich statt. Kursdauer: je 6 Termine pro Kurs Kursgebühr für Mitglieder 36 € Kursgebühr für Gäste 54 €	11:00 – 12:30 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 Kurs 1 Kurs 2 Letzter Tag alter Kurs: 11. Januar 2022 Kursbeginn neuer Kurs: 18. Januar 2022 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 25 € Kursgebühr für Gäste 50 €	18:15 – 19:15 19:15 – 20:15	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: 12. Januar 2022 Kursdauer: 12 Termine Kursgebühr für Mitglieder 60 € Kursgebühr für Gäste 96 €	9:15 – 10:15 10:30 – 11:30 17:30 – 18:30	Alten- und Service-Zentrum Moosach Gubestraße 5 Kleiner Gymnastikraum	Ude-Brigitte Grabe 2714845
	„Fitness für jedes Alter“ Förderung der Gelenkbeweglichkeit Kraftaufbau und Koordination Kursdauer: 10 Termine Kursbeginn steht baustellenbedingt noch nicht fest 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.