

Samstag, 27. November Einladung zu unserer vorweihnachtlichen Adventsfeier im Prinzregent-Garten in Pasing

Die „staade Zeit“ steht schon vor der Tür und das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu. Bei unserer traditionellen Adventsfeier mit musikalischer Umrahmung und Gedichten können wir uns wieder darauf einstimmen und laden dazu alle Mitglieder und Gäste herzlich ein: Im **Prinzregent-Garten, Benedikterstraße 35**, Telefon 820 27 60, zu erreichen mit MVV-Bus 57 bis Haltestelle „Benedikterstraße“ (alle 10 Minuten vom Pasinger Bahnhof oder vom U-Bahnhof Laimer Platz (U5), Haltestelle direkt vor dem Gasthaus) oder mit Tram 19 bis zur Haltestelle „Westbad“ (600 m Fußweg). Voraussetzung zum Einlass und zur Teilnahme an der Weihnachtsfeier ist voraussichtlich die 3G-Regel („Geimpft“, „Genesen“ oder „Getestet“ mit entsprechendem aktuell gültigem Nachweis). **Einlass** um 12:00 Uhr mit der Möglichkeit zum Mittagessen und geselligem Beisammensein. **Programmbeginn** um 13:30 Uhr, **Ende** gegen 17:00 Uhr.



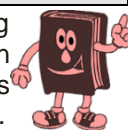
Urlaub der Geschäftsstelle während der Weihnachtsferien und Feiertagswünsche von Vorstand und Beirat



Die Geschäftsstelle ist während der Weihnachtsferien vom 24. Dezember 2021 bis 8. Januar 2022 geschlossen, im neuen Jahr sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten (jeden Mittwoch von 10 bis 15 Uhr) wieder für Sie da. Schon jetzt wünschen der gesamte Vorstand, Beirat und die Geschäftsstelle allen Mitgliedern und Freunden des Vereins eine ruhige, besinnliche Adventszeit, schöne Feiertage, einen guten Rutsch ins Neue Jahr und vor allem Gesundheit.

WICHTIG: Mitnahme Ihres Impfpasses oder eines Genesungsnachweises bei Wanderungen mit Einkehrmöglichkeit

Wird während einer Wanderung eine Einkehrmöglichkeit angeboten oder möchten Sie nach einer Wanderung selbstständig irgendwo einkehren, bringen Sie bitte den dazu benötigten Nachweis mit, der den problemlosen Zutritt ermöglicht (Impfpass, Impfbescheinigung, Handy-App, gültigen Genesungsnachweis). Da jeder Wirt das Hausrecht hat, entscheidet er selbst, welche Gäste aufgenommen werden (3G oder 2G) und welche Kontrolle erfolgt.



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



Packen Sie bitte in den kalten Wintermonaten zu Ihrer 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 Brüchen mit ernsthaften Folgen führen können.

Am 12. Dezember 2021 steht wieder der alljährliche Fahrplanwechsel an, bitte achten Sie auf mögliche Änderungen

Zum Zeitpunkt der Erstellung und des Drucks dieses Programms sind die neuen Fahrpläne noch nicht veröffentlicht und können deshalb noch nicht berücksichtigt werden. Bisher gewohnte Abfahrtszeiten bzw. Verbindungen zu den Treffpunkten oder zwischen einzelnen Bahnstationen können sich ändern. Bitte prüfen Sie zum Fahrplanwechsel deshalb zeitnah die hier angegebenen Daten auf mögliche Änderungen, wie z. B. frühere oder spätere Abfahrtszeiten.



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

1. Bitte befolgen Sie die bestehende Pflicht zum Tragen einer Mund-/Nasenmaske (mindestens einer medizinischen Maske, in öffentlichen Verkehrsmitteln wird aber weiterhin das Tragen von FFP2-Masken empfohlen, Stoffmasken genügen nicht). Änderungen dieser Vorgabe sind bei erhöhtem Infektionsgeschehen möglich, bitte achten Sie auf entsprechende Nachrichten.
2. **Halten Sie zur Sicherheit aller Teilnehmer weiterhin den vorgeschriebenen Mindestabstand von 1,5 m ein**, dies gilt auch bei Wanderungen. Jeder Wanderführer sorgt durch die Wegwahl dafür, dass die Einhaltung des Abstands möglich ist.
3. Sie müssen sich zu Veranstaltungen nicht mehr anmelden, es sei denn, es ist bei einem Termin ausdrücklich angegeben.
4. Die Beschränkung der Teilnehmeranzahl wurde aufgehoben, wir können z. B. jetzt wieder in größeren Gruppen wandern.
5. 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.
6. 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.
7. Um die kontaktlose Zahlung zu gewährleisten, ist die Wandergebühr passend abzugeben (für Mitglieder 2 €, Gäste 5 €).

Dienstag, 2. November Wanderung von Riem über Dornach nach Kirchheim, kurz, 6+4 km Emma Rapp



Wir wandern erst an der Bahnstrecke entlang, biegen dann ab nach Dornach und gehen am Weiher vorbei bis Aschheim, hier zurück mit MVV-Bus 234 oder am Auffanggraben des Hachinger Bachs entlang, dann Richtung Kirchheim, zurück mit MVV-Bus 263. **Individuelle Fahrt** um 9:51 Uhr vom Hbf mit S2 bis Riem. **Treff** um 10:09 Uhr in Riem am Bahnsteig.

Donnerstag, 4. November Wanderung von Grafenaschau ins Murnauer Moos, mittel, 12 km, 130 HM ↑↓ Traudl Berg

Zuerst gehen wir zum Hochmoor „Lange Filze“ und durchqueren teils auf Holzbohlenstegen das wunderschöne Moorgebiet. Danach wandern wir durch freie Landschaft - bei gutem Wetter traumhafte Aussicht aufs Loisachtal und die Voralpen - an der Ramsach entlang nach Norden. An der Lourdes-Grotte vorbei hinauf zum Münter-Haus, danach Einkehr in Murnau möglich. **Treff** um 8:10 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr vom Hbf mit RB bis Murnau. Hier umsteigen, mit RB weiter bis Haltestelle Grafenaschau. Anteilige Fahrtkosten.




Samstag, 6. November Rundwanderung von Starnberg nach Berg zur Votivkapelle, mittel, 15 km Traudl Berg




Vom Bahnhof gehen wir zur Würm, dem Abfluss des Starnberger Sees und überqueren sie, dann wandern wir am Nordost-Ufer des Sees entlang nach Berg und durch den Schlosspark zur Votivkapelle. Danach erwartet uns ein kurzer Anstieg hinauf zur Annakapelle, bevor wir über Martinsholzen wieder nach Starnberg zurückkehren. **Individuelle Fahrt** um 9:52 Uhr vom Hbf mit S6 bis Starnberg. **Treff** um 10:24 Uhr in Starnberg am Bahnsteig.


Dienstag, 9. November **Wanderung von Grafrath nach Buchenau, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

 Bei dieser herbstlichen Waldwanderung durchqueren wir nach dem Start in Grafrath zuerst den Fürstenfelder Wald, gehen dann durch den Schöngesinger Forst hinüber zur Rodungsinsel Rothschaig. Hier führt unser Weg am östlichen Rand der Rodungsinsel entlang und anschließend durch den lichten Rothschaiger Forst zum S-Bahnhof Buchenau. **Individuelle Fahrt** um 9:21 Uhr vom Hbf mit S4 bis Grafrath. **Treff** um 9:57 Uhr in Grafrath am Bahnsteig.


Donnerstag, 11. November **Wanderung von Icking nach Wolfratshausen, kurz/mittel, 6+6 km** **Katharina Veth**

Die hügelige Rundwanderung führt mehrmals treppauf und treppab. Wir wandern zum Isarhochufer und nach Dorfen, durchqueren den Rauschergraben und gehen über den Kreuzweg hinunter nach Wolfratshausen, hier Einkehr und Heimfahrt möglich. Zurück nach Icking gehen wir anfangs an der Loisach, dann leicht ansteigend über die Lechnerruh. **Individuelle Fahrt** um 9:33 Uhr vom Hbf mit S7 bis Icking. **Treff** um 10:09 Uhr in Icking am Bahnsteig. 


Samstag, 13. November **Wanderung von Harthaus nach Lochhausen, kurz, 9 km** **Günther Kort**

 Wir gehen zum Ortsrand und wandern zum Gut Mooschwaige, dann über freie Felder und an Fischeichen vorbei zum NSG Aubinger Lohe. Danach erreichen wir bald den Bahnhof Lochhausen, hier Einkehrmöglichkeit. **Individuelle Fahrt** um 9:45 Uhr vom Hbf mit S8 bis Harthaus. **Treff** um 10:05 Uhr in Harthaus am Bahnsteig.


Dienstag, 16. November **Wanderung von Pulling nach Neufahrn, kurz, 10 km** **Emma Rapp**

Auf ebenen Wegen wandern wir bequem durchs Freisinger Moos zum Naherholungsgebiet der Neufahrner Mühlseen und können mit etwas Glück vielleicht sogar Rehe und Reiher beobachten, bevor wir nach Neufahrn und zum Bahnhof weitergehen. **Individuelle Fahrt** um 10:03 Uhr mit S1 bis Pulling. **Treff** um 10:40 Uhr in Pulling am Bahnsteig. 


Donnerstag, 18. November **„Schleiferwanderung“ bei Feldafing, kurz, 9 km (Abkürzungen möglich)** **Inge Miller**

 In zwei Schleifen wandern wir zuerst zum interessanten Kalvarienberg und nach dem Rundgang zum Aussichtspunkt am Gallaberg, dann am Sackweiher vorbei zurück zum Bahnhof. Die zweite Schleife führt abwechslungsreich zu kleinen Wäldchen, Moorstücken, zur Villa Seewies und zurück zum Bahnhof. Mehrfach kann abgekürzt werden. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Feldafing. **Treff** um 10:11 Uhr in Feldafing am Bahnsteig.


Samstag, 20. November **Wanderung von Uffing am Staffelsee nach Murnau, mittel, 14 km** **Traudl Berg**

Aussichtreich und durch abwechslungsreiche Landschaft mit weitem Blick über den Staffelsee bis hin zu den nahen Bergen wandern wir nach Süden, dann am schattigen See-Ufer entlang nach Murnau, dort Einkehr am Ende der Wanderung. **Treff** um 8:00 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB bis Uffing. 

Dienstag, 23. November **Rundwanderung bei Eichenau an der Emmeringer Leite, kurz, 10 km** **Uschi Ballweg**

 Wir gehen ein Stück an der Bahnstrecke entlang, dann zum Gut Roggenstein und anschließend über freie Wiesen und durch Wald zum Tonwerk Emmering. Über den Tonwerkgraben kehren wir zum Ausgangspunkt Eichenau zurück. **Individuelle Fahrt** um 9:41 Uhr vom Hbf mit S4 bis Eichenau. **Treff** um 10:04 Uhr in Eichenau am Bahnsteig.


Donnerstag, 25. November **Rundwanderung von Tutzing über die Ilkahöhe, kurz, 8 km** **Katharina Veth**

Zuerst wandern wir leicht ansteigend zur aussichtsreichen Ilkahöhe und auf idyllischen Wegen nach Oberzeismering und kehren dann über den evtl. etwas nassen Staudagraben zum Bahnhof Tutzing zurück. Unterwegs keine Einkehr möglich. **Individuelle Fahrt** um 9:32 Uhr vom Hbf mit S6 bis Tutzing. **Treff** um 10:16 Uhr in Tutzing am Bahnsteig. 


Samstag, 27. November **Heute findet unsere traditionelle Adventsfeier statt, deshalb entfallen die Wanderungen**

Ausführliche Informationen zur Adventsfeier finden Sie auf Seite 1 des Programms. Bitte vergessen Sie nicht, Ihren gültigen Impf- bzw. Genesungsnachweis oder aktuellen negativen Test mitzubringen, Einlass und Teilnahme sind sonst nicht möglich.

Sonntag, 28. November **Sonntagsspaziergang von Unterhaching nach Taufkirchen** **Günther Kort**

 Unser Sonntagsspaziergang beginnt in Unterhaching, anschließend gehen wir auf ebenen und ruhigen Orts- und Uferwegen fernab vom störenden Autoverkehr und in der Nähe des Hachinger Baches hinüber nach Taufkirchen. **Individuelle Fahrt** um 13:03 Uhr vom Hbf mit S3 bis Unterhaching. **Treff** um 13:24 Uhr in Unterhaching am Bahnsteig.


Dienstag, 30. November **Wanderung von Gauting nach Großhadern, kurz/mittel, 8+3 km** **Emma Rapp**

Zuerst gehen wir hinunter zur Würm, überqueren das Flüsschen, wandern auf der anderen Talseite wieder hinauf zur Hochebene, folgen dem ebenen Teilstück der Römerstraße nach Buchendorf, anschließend zum Forst Kasten und durch Wald nach Neuried. Hier nach 8 km Heimfahrt mit MVV-Bus möglich oder Fortsetzung der Wanderung nach Großhadern. **Individuelle Fahrt** um 10:12 Uhr vom Hbf mit S6 bis Gauting. **Treff** um 10:36 Uhr in Gauting am Bahnsteig. 


Donnerstag, 2. Dezember **Rundwanderung bei Grafrath, kurz, 9 km** **Katharina Veth**

 Wir wandern zu den immer wieder sehenswerten Toteiskesseln in der Umgebung von Grafrath, gehen über den Almbuckel Richtung Amper und zum Gasthaus „Dampfschiff“, hier Einkehr möglich. Danach in ca. 20 Minuten zum Bahnhof. **Individuelle Fahrt** um 10:01 Uhr vom Hbf mit S4 bis Grafrath. **Treff** um 10:37 Uhr in Grafrath am Bahnsteig.

Samstag, 4. Dezember **Rundwanderung durch den Grünwalder Forst, kurz, 10 km** **Susanne Seyb**

Ausgehend von der Tram-Wendescheife wandern wir durch den Grünwalder Forst und zum Ausgangspunkt zurück. **Individuelle Fahrt** um 9:28 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 25 bis zur Endhaltestelle in Grünwald, Derbolfinger Platz. **Treff** um 10:00 Uhr in Grünwald, Derbolfinger Platz an der Tram-Wendescheife. 

Dienstag, 7. Dezember **Wanderung von Hallbergmoos nach Garching, kurz, 7 km** **Emma Rapp**

 Wir gehen vom Bahnhof in Hallbergmoos zuerst nach Erching und anschließend hinüber zu den Isarauen. Hier wandern wir dann zwischen der Isar und dem Schörgebach weiter zu den Garchinger Forschungsinstituten. **Individuelle Fahrt** um 9:55 Uhr vom Hbf mit S8 bis Hallbergmoos. **Treff** um 10:28 Uhr in Hallbergmoos am Bahnsteig.

Donnerstag, 9. Dezember **Wanderung von Eschenlohe nach Oberau, mittel, 13 km, 180 HM** **Traudl Berg**

Zuerst gehen wir hinauf zur St.-Nikolaus-Kapelle (bei gutem Wetter mit traumhafter Aussicht aufs Loisachtal und Voralpen). Anschließend wandern wir zum „Schluchtblick Asamklamm“ und bei den sieben Quellen vorbei nach Oberau zur Einkehr. **Treff** um 8:00 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Fahrt** um 8:32 Uhr mit RB bis Eschenlohe.



Samstag, 11. Dezember **Wanderung durch den Kreuzlinger Forst, kurz, 7 km** **Günther Kort**

Ebene und bequeme Wege bringen uns durch den herbstlichen Farbenwald des Kreuzlinger Forsts und über Maria Eich zurück nach Planegg. **Individuelle Fahrt** um 10:12 Uhr vom Hbf mit S6 bis Planegg. **Treff** um 10:31 in Planegg am Bahnsteig.

Dienstag, 14. Dezember **Wanderung von Forstenried zur Blumenau, kurz, 10 km** **Uschi Ballweg**


Durch einen im Münchner Westen ziehenden Grüngürtel wandern wir vom Forstenrieder Wald zum Lochhamer Schlag, anschließend zwischen den Feldern südlich von Pasing bis zur Blumenau. **Individuelle Fahrt** um 9:44 Uhr vom Marienplatz mit U3 bis Haltestelle Basler Straße. **Treff** um 10:00 Uhr an der Haltestelle Basler Straße am Bahnsteig.



Donnerstag, 16. Dezember **Wanderung vom Hart zum Olympiazentrum, kurz, 9 km** **Uschi Ballweg**

Wir folgen der alten Trambahntrasse zum Petuepark, dann zum Luitpoldpark und durch den Olympiapark zum Olympi-Einkaufszentrum. **Individuelle Fahrt** um 9:43 Uhr vom Hbf mit U2 bis „Am Hart“. **Treff** um 9:54 Uhr „Am Hart“ am Bahnsteig.

Samstag, 18. Dezember **Wanderung von der Mentschwaige nach Deisenhofen, kurz/mittel, 7+3+2 km** **Inge Miller**

 Auf Wiesenweg zwischen Waldrand und Bahngleis, dann auf Waldwegen zum Bahnhof Furth (7 km) und 3,5 km bis Deisenhofen oder zusätzlich 2 km durch den Fledermaus-Tunnel und das hintere Gleißental. **Individuelle Fahrt** um 9:42 Uhr vom Rosenheimer Platz mit Tram 15 bis Haltestelle Großhesseloher Brücke oder um 9:34 Uhr vom Hbf mit U1 bis Wettersteinplatz, dort weiter mit Tram 25. **Treff** um 10:05 Uhr an der Tram-Haltestelle Großhesseloher Brücke.

Dienstag, 21. Dezember **Wanderung von Neuperlach-Süd zum Michaelibad, kurz, 9 km** **Emma Rapp**

Zuerst gehen wir zum Rand von Waldperlach, am Waldrand zur Gartenstadt Trudering, durch eine parkähnliche Schneise zum Ostpark, quer durch den Park und bis zur Haltestelle Michaelibad. **Individuelle Fahrt** um 9:47 Uhr vom Hbf mit S7 (oder um 9:44 Uhr vom Hbf mit U5) bis Neuperlach-Süd. **Treff** um 10:15 Uhr in Neuperlach-Süd in der Eingangshalle.



Donnerstag, 23. Dezember **Wanderung von Mammendorf nach Buchenau, kurz, 10 km** **Helga Mayer**

 Über Laich und Galgen wandern wir zur Edigna-Linde in Puch und weiter nach Buchenau, hier Einkehr und Heimfahrt. **Individuelle Fahrt** um 9:58 Uhr vom Hbf mit S3 bis Mammendorf. **Treff** um 10:36 Uhr in Mammendorf am Bahnsteig.

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

Heilig Abend ohne Hektik, Trubel, Einsamkeit: Heute beschenken wir uns wieder selbst mit einer hoffentlich „weißen“ Christkindl-Wanderung von 5-6 km und dem gemeinsamen Mittagessen. „Corona“ erschwert leider die ohnehin schwierige Einkehrsuche an diesem Tag zusätzlich, bisher wurde noch kein „aufnahmewilliges“ Gasthaus gefunden. Information deshalb ab Anfang Dezember über Bandansage unter Telefon 15881233 bzw. bei der Anmeldung unter Telefon 1413388. Die **verbindliche Anmeldung** und Menüauswahl ist bis **spätestens 10. Dezember** erforderlich. **Treff** voraussichtlich um 9:00 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30.




Samstag, 25. Dezember **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. Dezember **Wanderung von Pasing nach Harthaus, kurz, 8 km** **Emma Rapp**

Durch den Pasinger Stadtpark wandern wir an der Würm entlang zum S-Bahnhof Lochham, dann weiter zum Gut Freiham und nach Harthaus. **Individuelle Fahrt** um 10:12 Uhr vom Hbf mit S6 bis Pasing. **Treff** um 10:21 Uhr in Pasing am Bahnsteig.

Donnerstag, 30. Dezember **Wanderung von Aying nach Großhelfendorf, kurz, 9 km** **Helga Mayer**


 Der Kirchweg bringt uns von Aying hinüber nach Peiß. Von hier wandern wir abwechslungsreich weiter durch Wald und über freies Feld nach Großhelfendorf, hier Einkehrmöglichkeit. Anschließend gehen wir weiter zum Bahnhof Großhelfendorf. **Individuelle Fahrt** um 10:07 Uhr vom Hbf mit S7 bis Aying. **Treff** um 10:48 Uhr in Aying am Bahnsteig.

Freitag, 31. Dezember **Silvesterwanderung im Loisachtal zu den Buckelwiesen bei Ohlstadt** **Inge Miller**

Wir lassen das Jahr mit einer entspannten Winterwanderung im schönen Loisachtal über die Buckelwiesen bei Ohlstadt (Gehzeit ca. 1-1½ Stunden) und dem gemeinsamen Mittagessen ausklingen. Genauer Wegverlauf nach Wetter und Wegzustand. Nach der Einkehr entweder Heimfahrt oder zusätzliche Wanderung (wetter- und zeitabhängig). Das Mittagsmenü besteht aus Hauptspeise (Geschnetzeltes mit Röstinchen oder Zucchini-Pflanzerl), Dessert (Apfelkücherl mit kleinem Eis) und einem Getränk. **Treff** um 9:00 Uhr am Hbf, BRB-Schalter bei Gleis 30. **Verbindliche Anmeldung** mit Heimfahrwunsch und Menüauswahl bis **spätestens 17. Dezember** unter Telefon 1413388.



Samstag, 1. Januar **Neujahrsspaziergang von Feldmoching zum Feldmochinger See** **Brigitte Patzelt**

 Einen möglichen kleinen „Kater“ als Überbleibsel der gestrigen Silvesternacht vertreiben wir beim ersten Spaziergang im neuen Jahr zum ruhig liegenden Feldmochinger See, im Sommer oft ein lärmender Badeort. **Individuelle Fahrt** um 13:08 Uhr vom Hbf mit U2 bis Feldmoching. **Treff** um 13:30 Uhr in Feldmoching am Bahnsteig. Brigitte Patzelt wartet hier.

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.



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 3 €, Gäste 7 €. 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 November/Dezember 2021

	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 Zehnerkarte für Mitglieder 25 € Zehnerkarte 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 Die Kurse finden zweiwöchentlich statt. Kursdauer: je 5 Termine pro Kurs Kursgebühr für Mitglieder 30 € Kursgebühr für Gäste 45 €	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 Kursbeginn 7. Dezember 2021 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 Kursdauer: 10 Termine Kursgebühr für Mitglieder 50 € Kursgebühr für Gäste 80 €	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

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.