

SENIORENBOERSE

Rumfordstraße 25, 80469 München
Tel.: (089) 29 16 24 77
E-Mail: info@muenchner-seniorenboerse.de
Homepage: www.muenchner-seniorenboerse.de

Senioren für Senioren
Für Frauen und Männer

Büro-Öffnungszeiten:
Mo bis Do 11.00 – 16.00 Uhr
Freitag 11.00 – 14.00 Uhr

Wanderungen im April, Mai und Juni 2024

Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt und eine **ANMELDUNG IMMER ERFORDERLICH.**

Für Veranstaltungen siehe Beiblatt oder <https://www.muenchner-seniorenboerse.de/programm>

Ausrüstung für alle Wanderungen: Getränk, feste Schuhe, Regenschutz, Stöcke (bei Bedarf)

April * April * April

- Mi 03.04. 08.30 Treff **S-Bahn-Wandern (S6).** Leitung: Anke Würfel. Glonn – Großhöhenrain, 10 km. Einkehr zum Schluss. Treff: 8.30 Uhr, Karlsplatz, Stachus Passagen vor Central Apotheke. Abf.: 8.49 Uhr mit S6 Richtung Ebersberg. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Zonen M–4. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 05.04. 09.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Altötting – Prälatenweg, Rundweg. 11–12 Std. Einkehr nach 4 km, Treff: 9.00 Uhr Ostbahnhof unten vor der DB-Info. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Mo 08.04. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Grainau nach Garmisch, 11 km, 150 Hm rauf und runter. Einkehr: Windbeutelalm. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.38 Uhr mit RB Ri. Garmisch. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 09.04. 09.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Starnberg nach Possenhofen zum Bärlauch Paradies, 10 km, 150 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.50 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 10.05 Uhr mit RB. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen 1–3. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 12.04. 10.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Buchenau – Amper – Kloster Fürstenfeldbruck. Einkehr: Klosterstüberl. Treff: 10.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2
- Sa 13.04. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Ostpark. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Station Messestadt Ost (U2) am Bahnsteig. Einkehr: Villa Toskana. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Mi 17.04. 10.45 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Deininger Weiher, Rundgang. 8 km, 135 Hm auf & ab. Einkehr: Waldhaus Deininger Weiher. Treff: 10.45 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–1
- Fr 19.04. 08.40 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Traunstein – Richtung Süden, Eiszeitrunde und Salzstraße, 11 km. Einkehr zum Schluss in Traunstein. Treff: 8.40 Uhr, Mü Hbf. Gleis 9, Abfahrt 8.56 Uhr RE 5 Richtung Salzburg, Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Di 23.04. 08.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Benediktbeuern nach Kochel, 13 km, 100 Hm. Einkehr: Lenas Café in Kochel. Treff: 8.50 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.06 Uhr Gleis 4. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 23.04. 09.00 Treff **Wanderausflug.** Leitung: Heidrun Essig. Freilichtmuseum Glentleiten, 9–11 Std., 8 km, 110 Hm auf & ab (evtl. Stöcke). Brotzeit mitnehmen, später Einkehr im Kramerladen im Freilichtmuseum. Treff: 9 Uhr Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof vor dem Ticketschalter. Kosten: € 4,- & Eintritt € 9,- zzgl. DB-Ticket
- Mi 24.04. 09.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Starnberg nach Possenhofen zum Bärlauch Paradies, 10 km, 150 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.50 Uhr, Bf Pasing, Stehcafé Yorma's. Abf.: 10.05 Uhr mit RB. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Zonen 1–3. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 26.04. 09.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Wasserburg: Skulpturenweg – Burg – Altstadt Rundweg. Einkehr nach ca. 3 km. Treff: 9.30 Uhr, Ostbahnhof unten vor der DB-Info. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–6
- Di 30.04. 09.15 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Durch das Murnauer Moor von Grafenaschau nach Murnau. Ca. 14 km. Abkürzung nicht möglich. Einkehr in Murnau. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 28, Abf. 9.32 Uhr, RB Richtung Mittenwald. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37

Mai * Mai * Mai

- Do 02.05. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Grainau nach Garmisch, 11 km, 150 Hm rauf und runter. Einkehr: Windbeutelalm. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.38 Uhr mit RB Ri. Garmisch. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 03.05. 08.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Benediktbeuern nach Kochel, 13 km, 100 Hm. Einkehr: Lenas Café in Kochel. Treff: 8.50 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.06 Uhr Gleis 4. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 03.05. 10.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Icking – Isar – Loisach – Wolfratshausen. 160 Hm ab & 80 Hm auf mit Stöcken. Brotzeit mitnehmen, Einkehr am Schluss. Treff: 10.00 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2
- Mi 08.05. 09.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Schliersberg Alm. Rauf mit der Seilbahn, zu Fuß gemütlich runter. 11–12 Std., 7 km, 130 Hm auf & 360 Hm ab. Einkehr oben auf dem Berg. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket & Seilbahn-Ticket € 6,50
- Di 14.05. 08.15 Treff **Bergwanderung.** Leitung: Christa Neukirchinger u. Jürgen Bernhard. Von Mittenwald (915 m) zum Kranzberg (1.391 m) zurück über Ferchensee (1.060 m) und Lautersee (1.013 m). 5,5 Std., 550 Hm. Brotzeit & Getränke! Einkehr: Im Kranzberghaus oder am Ferchensee/Lautersee möglich. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Di 14.05. 10.30 Treff **Wanderausflug.** Leitung: Heidrun Essig. Wildpark Poing, 8 km. Brotzeit mitnehmen, später evtl. Einkehr in Poing. Treff: 10.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,-, Eintritt € 10,- zzgl. MVV-Ticket Zone M–1
- Fr 17.05. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Seeshaupt – Obersöchering, Seen-Tour durch Mischwälder, 14 km. Keine Einkehr möglich. Brotzeit mitnehmen. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf. 9.00 Uhr RB 66 Richtung Kochel, Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 17.05. 09.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Salzburg: Festungsburg Hohensalzburg. 11–12 Std, 150 Hm auf & ab mit Stöcken, Brotzeit mitnehmen, Einkehr: Festungsrestaurant. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf. vor den Gleisen 18 & 19. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket & Salzburg-Ticket € 4,- & Festung € 10,-
- Di 21.05. 08.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Benediktbeuern nach Kochel, 13 km, 100 Hm. Einkehr: Lenas Café in Kochel. Treff: 8.50 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.06 Uhr Gleis 4. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 24.05. 10.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Feldafing – Starzenbachschlucht – Starnberger See & zurück. 115 Hm auf & ab mit Stöcken. Einkehr: Restaurant Schiffsglocke. Treff: 10.00 Uhr, Stachus zw. Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3
- Sa 25.05. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Nymphenburg – vom Schloss zur Großen Kaskade. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.30 Uhr am Haupteingang Nymphenburger Schloss. Einkehr: Metzgerwirt. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Di 28.05. 09.15 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Durchs Ampergrün von Dachau. Rundwanderung. Ca. 14 km. Abkürzung möglich. Einkehr: Alte Liebe. Treff: 9.15 Uhr, S-Bahnsteig Marienplatz. Abf. 10.04 Uhr, S2 Richtung Petershausen in Fahrtrichtung vorne. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Mi 29.05. 10.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Maisinger Schlucht & See. 9 km, 135 Hm auf & ab. Einkehr: Maisinger See. Treff: 10.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2 oder Schiff € 7,- bis € 9,-
- Fr 31.05. 09.00 Treff **S-Bahn-Wandern (S7).** Leitung: Anke Würfel. Icking – Ickinger Stauwehr und See nach Wolfratshausen, 10–12 km, evtl. Stöcke. Einkehr zum Schluss. Treff: 9.00 Uhr, Hackerbrücke vorne am Gleis, Abfahrt 9.13 Uhr mit S7 Richtung Wolfratshausen, Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–4. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16

Für JUNI bitte wenden

Juni * Juni * Juni

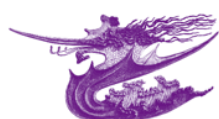
- Mo 03.06. 09.30 Treff **Wanderausflug.** Leitung: Heidrun Essig. Fraueninsel im Chiemsee, 9–11 Std., 8 km. Von Prien zum Chiemsee (hin mit Chiemseebahn, zurück laufen), mit Schiff zur Fraueninsel und zurück, dort gemütlicher Insel-Rundgang. Einkehr auf der Fraueninsel. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf. vor den Gleisen 18 & 19. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket, Chiemseebahn € 3,- und Schiff € 13,-
- Fr 07.06. 10.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Ostpark-Rundweg ab Michaelibad. Einkehr: Michaeligarten. Treff: 10.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,-. MVV-Ticket Zone M wird vorausgesetzt.
- Di 11.06. 08.15 Treff **Bergwanderung.** Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Farchant (672 m) über Ruine Werdenfels und Pflegersee zur St. Martinshütte (1.028 m) am Grasberg und zurück nach Garmisch (708 m). 5 Std., 500 Hm. Brotzeit & Getränke mitnehmen! KEINE EINKEHR möglich. Café in Garmisch am Schluss. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Fr 14.06. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Darching – Miesbach, an der Mangfall entlang, 11 km. Wanderschuhe und evtl. Stöcke. Einkehr zum Schluss. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 30–34, Abfahrt 9.04 Uhr RB 55 Richtung Bayrischzell, Kosten: €4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 14.06. 09.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Staffelsee-Schiffsrundfahrt & Rundweg ab Uffing. 11–12 Std. Einkehr: Seerestaurant Alpenblick. Treff: 9.00 Uhr Mü Hbf. Starnberger Flügelbahnhof vor dem Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket & Schifffahrt € 13,-
- Sa 15.06. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Von der Münchner Freiheit zum Aumeister. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.30 Uhr, Busbahnhof Münchner Freiheit. Einkehr: Aumeister. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Mi 19.06. 08.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Zum Eibenwald am Zellsee. 11–12 Std. 8 km, 125 Hm auf & ab. Einkehr: Landgasthof Zum Eibenwald. Treff: 8.30 Uhr, Mü Hbf Starnberger Flügelbahnhof, vor dem Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Di 25.06. 09.50 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Rund um den Wörthsee vom Bahnhof Steinebach. Ca. 14 km. Abkürzung nicht möglich. Einkehr am See. Bademöglichkeit. Treff: 9.50 Uhr, S-Bahnsteig Marienplatz. Abf. 10.00 Uhr, S8 Richtung Herrsching in Fahrtrichtung vorne. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Do 27.06. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Grainau nach Garmisch, 11 km, 150 Hm rauf und runter. Einkehr: Windbeutelalm. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.38 Uhr mit RB Ri. Garmisch. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel: 0175/112 98 62
- Fr 28.06. 09.00 Treff **S-Bahn-Wandern (S7).** Leitung: Anke Würfel. Moorwanderung. Bierbichl – Höfen, 10–12 km, gute Schuhe. Einkehr zum Schluss in Wolfratshausen. Treff: 9.00 Uhr, Hackerbrücke vorne am Gleis, Abfahrt 9.13 Uhr mit S7 Richtung Wolfratshausen. Kosten: € 4,- zzgl. MVV Zonen M–5. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 28.06. 10.15 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Aubing – Aubinger Lohe – Lochhausen. Einkehr: Waldwirtschaft Bienenheim. Treff: 10.15 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,-. MVV-Ticket Zone M wird vorausgesetzt.

Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!

Die Münchner Seniorenbörse wird gefördert und unterstützt von:



Landeshauptstadt München
Sozialreferat



Verein für Fraueninteressen e.V.
Altheimer Eck 13
80331 München



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

