

# SENIORENBOERSE

Rumfordstraße 25, 80469 München  
Tel.: (089) 29 16 24 77  
E-Mail: [info@muenchner-seniorenboerse.de](mailto:info@muenchner-seniorenboerse.de)  
Homepage: [www.muenchner-seniorenboerse.de](http://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 Januar, Februar und März 2026

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, kleine Brotzeit, feste Schuhe, Regenschutz, Stöcke und Spikes/Grödeln (bei Bedarf)

**NEU: Anmeldungen für Wanderungen sind immer nur für den aktuellen Monat und den Folgemonat möglich!**

### Januar \* Januar \* Januar

Im Januar können Wanderungen für die Monate Januar und Februar gebucht werden.

- |    |        |             |   |
|----|--------|-------------|---|
| Mi | 07.01. | 08.25 Treff | <b>Gemeinsam Wandern.</b> Leitung: Traudl Berg. Von Grafenaschau durchs Murnauer Moos. 13 km, 120 Hm rauf und runter. Einkehr am Ende der Wanderung in Murnau. Treff: 8.25 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.42 Uhr, Richtung Innsbruck, Gleis 4, Umstieg in Murnau. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel: 0175/112 98 62  |
| Fr | 09.01. | 08.25 Treff | <b>Gemeinsam Wandern.</b> Leitung: Traudl Berg. Von Garmisch zur Pfeiffer Alm und zurück. 11 km, 250 Hm rauf und runter. Einkehr: Pfeiffer Alm. Treff: 8.25 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.42 Uhr, Richtung Innsbruck bis Garmisch, Gleis 4. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel: 0175/112 98 62   |
| Fr | 09.01. | 10.00 Treff | <b>3–4 km Spaziergang mit Einkehr.</b> Leitung: Heidrun Essig. Bahnrundfahrt: Garmisch – Mittenwald – Tirol – Kufstein – München, 5–6 Std. Insg. 8–10 Std, lange Fahrzeit! Zwischenstopp in Tirol mit Wanderung & Einkehr. 4 km. Brotzeit für Zugfahrt mitnehmen. Treff: 10.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket & ca. € 15,- Bahnkosten in Tirol  |
| Mo | 12.01. | 08.45 Treff | <b>Gemeinsam Wandern.</b> Leitung: Traudl Berg. Wanderung in/um Lenggries. 10 km, 280 Hm rauf und runter. Einkehr: Denkalm. Treff: 8.45 Uhr, München Hauptbahnhof am Gleis 30. Abf.: 9.02 Uhr. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62  |
| Fr | 16.01. | 08.00 Treff | <b>5–6 km Langsam Spazierend Wandern.</b> Leitung: Heidrun Essig. Bahnrundfahrt: Garmisch – Mittenwald – Tirol – Kufstein – München, 5 Std., 5 km, 30 Hm auf & 100 Hm ab, Spikes bei Kälte in den Bergen! Insg. 10–12 Std, lange Fahrzeit! Zwischenstopp in Tirol mit Burgbahn, Wanderung & Einkehr. Brotzeit für die Zugfahrt mitnehmen. Treff: 8.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket & ca. € 30,- Bahnkosten in Tirol |
| Di | 20.01. | 10.00 Treff | <b>Wandern rund um München.</b> Leitung: Ingrid Goebel. Durch den Perlacher Forst über den Perlacher Mugl zum Fasanenpark, ca. 14 km. Treff: 10.00 Uhr, Tram 15/25, Haltestelle Klinikum Harlaching. Einkehr in Unterhaching möglich. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37  |
| Fr | 30.01. | 10.30 Treff | <b>5–6 km Langsam Spazierend Wandern.</b> Leitung: Heidrun Essig. Fasanenpark – Unterhaching – Rundweg. 6 km. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zone M  |

### Februar \* Februar \* Februar

Im Februar können Wanderungen für die Monate Februar und März gebucht werden.

- |    |        |             |  |
|----|--------|-------------|--|
| Fr | 06.02. | 08.45 Treff | <b>S-Bahn-Wandern (RB).</b> Leitung: Anke Würfel. Bad Tölz. 10 km. Brotzeit mitnehmen. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 30–35, Abf.: 9.02 Uhr mit RB 58. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16  |
| Di | 10.02. | 08.45 Treff | <b>Gemeinsam Wandern.</b> Leitung: Traudl Berg. Wanderung in/um Lenggries. 10 km, 280 Hm rauf & runter. Einkehr: Denkalm. Treff: 8.45 Uhr, München Hauptbahnhof am Gleis 30. Abf.: 9.02 Uhr. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62   |
| Fr | 13.02. | 09.15 Treff | <b>S-Bahn-Wandern (RB).</b> Leitung: Anke Würfel. Winterwanderung bei Bad Kohlgrub. 10 km. Winterliche Ausrüstung. Kleine Brotzeit mitnehmen. Einkehr am Schluss. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27, Abf.: 9.32 Uhr. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16  |
| Fr | 13.02. | 10.00 Treff | <b>3–4 km Spaziergang mit Einkehr.</b> Leitung: Heidrun Essig. Außerfernbahn-Rundfahrt: Garmisch – Tirol – Kempten – München, 6 Std. Insg. 10 Std, lange Fahrzeit! Zwischenstopp in Tirol mit Wanderung & Einkehr. 3,5 km. Brotzeit für die Zugfahrt mitnehmen. Treff: 10.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket    |
| Di | 17.02. | 10.00 Treff | <b>Wandern rund um München.</b> Leitung: Ingrid Goebel. Am Rande der Stadt vom Olympiadorf bis Allach, ca. 12 km. Treff: 10.00 Uhr, U-Bahnhof Olympiazentrum (U3/U8) in Fahrtrichtung hinten oben. Einkehr möglich am Ende, evtl. Trattoria Olive. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37  |
| Fr | 20.02. | 08.00 Treff | <b>5–6 km Langsam Spazierend Wandern.</b> Leitung: Heidrun Essig. Außerfernbahn-Rundfahrt: Garmisch – Tirol – Kempten – München, 6 Std. Insg. 10-11 Std, lange Fahrzeit! Zwischenstopp in Tirol mit Wanderung & Einkehr. 5 km. Brotzeit für die Zugfahrt mitnehmen. Treff: 8.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket |
| Fr | 20.02. | 09.15 Treff | <b>S-Bahn-Wandern (RB).</b> Leitung: Anke Würfel. Winterwanderung von Bad Kohlgrub nach Bad Bayersoien. 8 km. Winterliche Ausrüstung. Kleine Brotzeit mitnehmen. Einkehr am Schluss. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27, Abf.: 9.32 Uhr. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16   |
| Di | 24.02. | 07.40 Treff | <b>Gemeinsam Wandern.</b> Leitung: Traudl Berg. Von Kufstein zu den Schneerosen an der Duxer Alm. 11 km. 500 Hm rauf und runter. Einkehr im Restaurant Arkade in Kufstein. Treff: 7.40 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei D. Abf.: 7.50 Uhr nach Kufstein. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62   |
| Mi | 25.02. | 10.00 Treff | <b>7–9 km Gemütlich Wandern.</b> Leitung: Heidrun Essig. Seefeld-Hechendorf – Wörthsee: Rundweg. 8,6 km, 100 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2  |
| Mi | 25.02. | 10.00 Treff | <b>Gemeinsam Wandern.</b> Leitung: Traudl Berg. Von Pasing nach Gräfelfing. Einkehr in Gräfelfing. Treff: 10.00 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel: 0175/112 98 62  |

- Fr 27.02. 07.40 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung im Kaisergebirge auf dem Schneerosenweg. 14 km. 740 Hm rauf und runter. Einkehr: Berghaus Aschenbrenner. Treff: 7.40 Uhr, Mü Ostbahnhof, Gleis 8 bei D. Abf.: 7.50 Uhr nach Kufstein. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 27.02. 09.25 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Auf den Hohen Peißenberg (988 m) über Wald- und Wiesenpfade mit leichtem Anstieg. Bei guter Fernsicht grandioses Alpenpanorama. Besichtigung der Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt. 450 Hm, 11 km, Gehzeit 3,5 Std. Abstieg über Waldwege vorbei an stillgelegten Bergstolleneingängen. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Einkehr: Restaurant Bayerischer Rigi. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke, Regen-, Sonnenschutz. Bei Schnee mit Grödeln. Treff: 9.25 Uhr, Bf Pasing vorne am Gleis 4. Abf.: 9.38 Uhr RB 6 Richtung Mittenwald. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Sa 28.02. 10.30 Treff **Münchner Spaziergänge.** Borstei. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst Westfriedhof (U1), Mitte des Bahnsteigs. Einkehr: Trattoria Villa Dante. Kosten: € 4,–

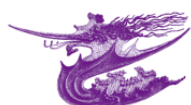
## März \* März \* März

**Im März können Wanderungen für die Monate März und April gebucht werden.  
(Programm für Quartal 2/2026 erscheint im März)**

- Fr 06.03. 08.55 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Kesselalm am Breitenstein (988 m) mit Einkehr. Gehzeit 3,5 Std., 11 km, 450 Hm. Über Waldpfade meist mit steilem Anstieg. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Regen-, Sonnenschutz. Bei Schnee mit Grödeln. Treff: 8.55 Uhr, München Hbf. Gleis 27–36. Abf.: 9.02 Uhr, RB 55 Richtung Bayrischzell bis Geitau. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Fr 06.03. 09.00 Treff **S-Bahn-Wandern (RE).** Leitung: Anke Würfel. Wanderung bei Landau an der Isar zum Wachsenden Felsen. 10 km. Evtl. winterliche Ausrüstung. Treff: 9.00 Uhr, München Hbf. Gleis 26, Abf.: 9.24 Uhr mit RE 3 Richtung Landau. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 06.03. 10.30 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Stockdorf – Würm – Gauting. 5,5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–1
- Mi 11.03. 10.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Stockdorf – Würm – Gauting – Stockdorf: Rundweg. 8,7 km. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–1
- Do 19.03. 08.25 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Grafenaschau durchs Murnauer Moos. 13 km, 120 Hm rauf und runter. Einkehr am Ende der Wanderung in Murnau. Treff: 8.25 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.42 Uhr, Richtung Innsbruck, Gleis 4, Umstieg in Murnau. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 20.03. 08.30 Treff **S-Bahn-Wandern (S5).** Leitung: Anke Würfel. Kreuzstraße – Mangfall – Darching. 10–12 km. Einkehr zum Schluss. Treff: 8.30 Uhr, Karlsplatz, Stachus Passagen vor Central Apotheke. Abf.: 8.45 Uhr mit S5 Richtung Kreuzstraße. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 20.03. 10.30 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Steinebach – Waldweg – Wörthsee: Rundweg. 6 km, 80 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2
- Mo 23.03. 08.25 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Garmisch zur Pfeiffer Alm und zurück. 11 km, 250 Hm rauf und runter. Einkehr: Pfeiffer Alm. Treff: 8.25 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.42 Uhr, Richtung Innsbruck bis Garmisch, Gleis 4. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Mi 25.03. 10.08 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Zum Bärlauch-Pflücken. Brotzeit einpacken. Abfahrt: Individuelle Fahrt (Selbstanreise) vom München Hauptbahnhof um 9.30 Uhr mit S6 nach Possenhofen, Richtung Tutzing. Treff: 10.08 Uhr in Possenhofen am Bahnsteig. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 27.03. 08.55 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Durch die Klamm über Waldsteige und Forstweg zur Buchsteinhütte (1.260 m). Hier Einkehr. Gehzeit 3,5 Std., 12 km, 450 Hm. Trittsicherheit erforderlich! Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Regen-, Sonnenschutz. Bei Schnee mit Grödeln. Abfahrt mit Schlitten ab der Hütte möglich, dann bitte eigenen Schlitten mitnehmen. Treff: 8.55 Uhr, München Hbf. Gleis 27–36. Abf.: 9.02 Uhr RB 55 nach Tegernsee, weiter mit Bus nach Kreuth. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Fr 27.03. 09.00 Treff **S-Bahn-Wandern (RE).** Leitung: Anke Würfel. Wanderung bei Landau an der Isar zum Wachsenden Felsen. 10 km. Treff: 9.00 Uhr, München Hbf. Gleis 26, Abf.: 9.24 Uhr mit RE 3 Ri. Landau. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 27.03. 10.30 Treff **3–4 km Spaziergang mit Einkehr.** Leitung: Heidrun Essig. Steinebach – Burgselberg – Wörthsee: Rundweg. 4,5 km, 70 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2
- Sa 28.03. 10.30 Treff **Münchner Spaziergänge.** Botanischer Garten. Leitung: Erhard Greiner. Mögliche Hinfahrt vom Stachus mit Tram 17 Richtung Amalienburgstraße, Haltestelle Botanischer Garten. Treff: 10.30 Uhr, Eingang Menzinger Str. 65 rechts an der Litfaßsäule/Sitzbank. Eintritt in die Außenanlagen ist frei. Einkehr: Restaurant Poseidon. Kosten: € 4,–
- Di 31.03. 10.00 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Von Grünwald nach Schäftlarn/Ebenhausen, ca. 14 km. Treff: 10.00 Uhr, Tram 25, Endhaltestelle Grünwald. Einkehr in Schäftlarn. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37

**Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!**

Träger:



**Verein für Fraueninteressen e.V.**  
Alzheimer Eck 13  
80331 München

Förderer:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**