

# SENIORENBOERSE

für Frauen und Männer ab 55

Rumfordstraße 25, 80469 München. Tel. 089/29 16 24 77

[info@muenchner-seniorenboerse.de](mailto:info@muenchner-seniorenboerse.de), [www.muenchner-seniorenboerse.de](http://www.muenchner-seniorenboerse.de)

Öffnungszeiten: Mo bis Do 11.00-16.00 Uhr, Fr 11.00-14.00 Uhr

## 6 km Spazierend Wandern mit Heidrun Essig

Wir unternehmen *gemeinsam* leichtere Tagestouren in gemäßigtem Tempo mit ca. 12 Teilnehmern ca. 6 km / 2-3 Std. reine Gehzeit, mit MVV oder DB. Während einer langen Pause kehren wir ein oder machen eine Brotzeit.

**Touren können sich je nach Wetterlage ändern**  
( ( Treffpunkt & -zeit bleiben dabei wie jeweils angegeben! ) )

**Ausrüstung:** Getränk, feste Schuhe, Regenschutz, **Stöcke** (bei Schnee & Bedarf), **Spikes bei nächtlichen Minusgraden bzw. Schnee am Wanderort**,  
(gerne abends vorher bei Heidrun anrufen)

**Anmeldung & RECHTZEITIGE Absage - auch von der Warteliste - in der Seniorenboerse**

**Treffpunkt: i. d. R. am Stachus oben zwischen Brunnen & McDonalds.**

- (A) Freitag 05.01.24  
Treff 9.30 Uhr am  
Stachus siehe oben  
**Neujahrs-Wanderung um Eglharting**  
Von Zorneding durch den Ebersberger Forst nach Eglharting.  
**Einkehr:** asiatisches Buffett in Eglharting nach 5 km, 12.30 Uhr.  
**Hinfahrt:** S6 9.49-10.17 Uhr.  
**Kosten:** € 4 zzgl. Ticket Zonen 1-2 (Ticket Zone M mitbringen).
- (B) Freitag 2.02.24  
Treff 10.30 Uhr am  
Stachus siehe oben  
Stadtwanderung  
**München-Trail: Theodolindenplatz - Thalkirchen**  
An der Isar, über die Grosshessel.Brücke, und am Isarwerkkanal zurück.  
**Einkehr:** Hinterbrühler See nach 4 km, 12.30 Uhr & evtl. Cafe am Bhf.  
**Hinfahrt:** S bis & Tram 25 ab Rosenheimer Platz alle 4-6 Min. FZt 30 Min.  
**Kosten:** € 4 (Ticket Zone M mitbringen).
- (C) Freitag 9.02.24  
Treff 9 Uhr am Hbf  
vor den Gleisen 18&19  
in der Bahnsteighalle  
!!! insg. 10-11 Std !!!  
**Schneewanderung - (Nur mit Spikes & Stöcken!)**  
Wo immer es dann Schnee gibt ... ansonsten eine andere schöne  
Wanderung, vermutlich irgendwo im Garmischer Raum.  
**Einkehr:** ca. 12-14 Uhr Uhr (evtl. kleine Brotzeit mitbringen).  
**Hin-&Rückfahrt:** mit DB.  
**Kosten:** € 4 (mit Deutschland-Ticket & evtl. zzgl. Seilbahn-Ticket).
- (D) Freitag 23.02.24  
Treff 10.30 Uhr  
Stachus siehe oben  
Stadtwanderung  
**München-Trail: Thalkirchen-Heimeranplatz**  
Durch verschiedene Parks zum Westpark und von dort zum Bhf.  
**Einkehr:** Italo Restaurantino nach 3,5 km, 13 Uhr & evtl. Cafe später.  
**Hinfahrt:** S & U3 alle 10 Min. FZt. 25 Min.; **Kosten:** € 4 (Ticket Zone M).
- (E) Freitag 1.03.24  
Treff 10.30 Uhr am  
Stachus siehe oben  
Stadtwanderung  
**München-Trail: Schwanthaler Höhe - Hirschgarten**  
Über viele Stadtwege & durch verschiedene Parks zum Bhf.  
**Einkehr:** in der Nähe der Hackerbrücke nach 2,5-3 km, 12.30 Uhr.  
**Hinfahrt:** U5 alle 5 Min. FZt 5 Min.; **Kosten:** € 4 (Ticket Zone M mitbringen).
- (F) Freitag 15.03.24  
Treff 10.30 Uhr am  
Stachus siehe oben  
Stadtwanderung  
**München-Trail: Obermenzing - Rotkreuzplatz**  
Durch den nördl. Nymphenburger Park & am Kanal zum Bhf.  
**Einkehr:** nach 3,5-4,5 km, 12.30-13 Uhr & evtl. Cafe später am Bhf.  
**Hinfahrt:** S2 10.46-10.58; **Kosten:** € 4 (Ticket Zone M mitbringen).
- (G) Freitag 22.03.24  
Treff 10.30 Uhr am  
Stachus siehe oben  
**Stockdorf-Würm-Gauting**  
Immer an der Würm entlang über Schloss Fussberg.  
**Einkehr:** Gennaro Saletti nach 4 km, 13.30 Uhr & evtl. Cafe später.  
**Hinfahrt:** S6 10.48-11.13; **Kosten:** € 4 (Ticket Zone M mitbringen).

**Die Teilnahme an allen Ausflügen erfolgt auf eigene Verantwortung !**

Für Fragen am Vortag 16-22 Uhr & für Notfälle am Wandertag ab 8 Uhr unter 01577-312 57 57