

SENIORENBÖRSE

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 Oktober, November und Dezember 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).
Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten!

Anmeldungen für Wanderungen immer nur für den aktuellen Monat und den Folgemonat möglich!

Oktober * Oktober * Oktober

Im Oktober können Wanderungen für die Monate Oktober und November gebucht werden.

Fr	02.10.	09.15 Treff	Wandern im Voralpenland. Leitung: Günther Kort. Von Füssen über den Lechfall zum Schwansee, weiter zur Umrundung des Alpsees und an den Königsschlössern vorbei nach Schwangau. Mit Einkehrmöglichkeit. 12 km, 300 Hm auf & ab. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf., Gleis 29. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel. 0179/670 92 37
Do	08.10.	10.00 Treff	3–4 km Spaziergang mit Einkehr. Leitung: Heidrun Essig. Wolfratshausen – Märchenwald Rundweg. 4,5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor den Gleisen 31/32. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3 & Eintritt ca. € 20,–. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Fr	09.10.	07.30 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Piusheim – Bruckmühl. 10 km. Einkehr in Kleinhöhenrain „Zur schönen Aussicht“. Treff: 7.30 Uhr, München Ostbahnhof. Gleis 8, Abf.: 7.45 Uhr mit RB 54 Richtung Kufstein. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Sa	10.10.	10.30 Treff	Münchner Spaziergänge. Spaziergang zum Kürbisfest in der Bio-Brauerei Hadern. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst Westpark (U6), Bahnsteigmitte. Einkehr: Bio-Brauerei Hadern mit Leckerem vom Grill, Kürbissuppe, Zwiebelkuchen, Federweißer und Bier. Kosten: € 5,–
Di	13.10.	08.45 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Altötting von Heiligenstatt. 8,5 km. Insg. 11–12 Std. Brotzeit & Getränke für unterwegs. Einkehr nach 6 km. Treff: 8.45 Uhr. Ostbahnhof, unten vor der DB-Info (nähe Rischart). Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Di	13.10.	09.10 Treff	Wandern rund um München. Leitung: Ingrid Goebel. Rundwanderung Murnau, ca. 14 km. Einkehr in Murnau. Treff: 9.10 Uhr, Mü Hbf. Gleis 29, Abf.: 9.28 Uhr mit RB 6 Richtung Mittenwald. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
Fr	16.10.	08.45 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Bernried – Bauerbach. 12 km. Einkehr zum Schluss. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 9.00 Uhr mit RB 66 Richtung Kochel. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Fr	16.10.	09.00 Treff	5–6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Garmisch-Partenkirchen: Alpspitze – Kreuzeck. 4 km, 160 Hm auf & 230 Hm ab. Mit Alpspitzbahn rauf, Hochalm- & Kreuzeckbahn runter. Insg. 10–12 Std. Einkehr: Kreuzeckhaus. Treff: 9.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor den Gleisen 31/32. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket & Seilbahnen ca. € 45,–. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Fr	23.10.	09.00 Treff	S-Bahn-Wandern (S7). Leitung: Anke Würfel. Babenstübener Moor – Beuerberg. 8–10 km. Einkehr: Gaststätte zur Mühle. Treff: 9.00 Uhr, Donnersberger Brücke, Gleis 2. Abf.: 9.17 Uhr mit S7 Richtung Wolfratshausen. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Fr	23.10.	10.00 Treff	3–4 km Spaziergang mit Einkehr. Leitung: Heidrun Essig. Wasserburg Skulpturenweg & Innenstadt Rundweg. 4 km. Lange Bahnfahrt! Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–6. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Di	27.10.	09.45 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Maisinger Schlucht – Possenhofen. 8,5 km, 140 Hm auf & 105 Hm ab. Mit Einkehr. Treff: 9.45 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Do	29.10.	08.45 Treff	Bergwanderung. Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Lenggries (679 m) über den Grasleitenstein auf die Lenggrieser Hütte (1.338 m). 6 Std., ca. 700 Hm. Brotzeit und Getränke mitnehmen. Einkehr: Lenggrieser Hütte. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf., Gleis 33. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
Fr	30.10.	08.45 Treff	S-Bahn-Wandern (S7). Leitung: Anke Würfel. Beuerberg – Feistenberg – Nantesbuch. 10–12 km. Einkehr zum Schluss. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 30–36, Abf.: 8.54 Uhr mit S 7 Ri. Wolfratshausen. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Fr	30.10.	09.45 Treff	5–6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Frühlingsgarten – Maisinger Schlucht – Maising. 6,5 km, 110 Hm auf & 70 Hm ab. Mit Einkehr. Treff: 9.45 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57

November * November * November

Im November können Wanderungen für die Monate November und Dezember gebucht werden.

Mi	04.11.	09.00 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Garmisch-Partenkirchen: Wank Rundweg. 7 km, 175 Hm auf & ab. Stöcke! Insg. 10–12 Std., lange Bahnfahrt!. Einkehr: Wank-Haus. Treff: 9.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor den Gleisen 31/32. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket & Seilbahn (rauf & runter) ca. € 30,–. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Fr	06.11.	09.00 Treff	S-Bahn-Wandern (S3). Leitung: Anke Würfel. Thanning – Spatenbräufilz – Ascholding. 10–12 km. Einkehr in Ascholding. Treff: 9.00 Uhr, Karlsplatz, Stachus Passagen vor Central Apotheke. Abf.: 9.09 Uhr mit S3 Richtung Deisenhofen. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Fr	06.11.	09.00 Treff	3–4 km Spaziergang mit Einkehr. Leitung: Heidrun Essig. Garmisch-Partenkirchen: Wank Rundweg. 4 km, 140 Hm auf & ab. Stöcke! Insg. 10–12 Std., lange Bahnfahrt! Einkehr: Wank-Haus. Treff: 9.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor den Gleisen 31/32. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket & Seilbahn (rauf & runter) ca. € 30,–. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Di	10.11.	10.00 Treff	Wandern rund um München. Leitung: Ingrid Goebel. Vom Südpark durch den Waldfriedhof nach Neuried, 14 km. Treff: 10.00 Uhr, U-Bahnhof Machtlfingerstr. (U3), stadtauswärts auf dem Bahnsteig. Einkehr in Neuried. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
Mi	11.11.	08.30 Treff	S-Bahn-Wandern (RE). Leitung: Anke Würfel. Aschau Bankerlweg. 8–10 km. Einkehr in Aschau. Treff: 8.30 Uhr, Mü Hbf. Gleis 8–10, Abf.: 8.43 Uhr mit RE 5 Richtung Salzburg. Gute Wege und Spaß an den lustigen Bänken. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16

Fr	13.11.	08.30 Treff	Wandern im Voralpenland. Leitung: Günther Kort. Von Bernau durch das Rottauer Filz und zurück nach Bernau. Einkehrmöglichkeit in Rottau. 13 km, 70 Hm auf & ab. Treff: 8.30 Uhr, Mü Hbf., Gleis 9. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel. 0179/670 92 37
Fr	13.11.	10.15 Treff	5–6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Andechs – Kiental – Herrsching. 6 km, 60 Hm auf & 200 Hm ab. Mit Einkehr. Treff: 10.15 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Sa	14.11.	10.30 Treff	Münchner Spaziergänge. Franzosenviertel in Haidhausen. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, Brunnen am Orleansplatz, Hst. Ostbahnhof, zu erreichen mit S-/U-Bahn, Bus, Tram. Einkehr: Haidhauser Augustiner. Kosten: € 5,–
Mi	18.11.	10.15 Treff	3–4 km Spaziergang mit Einkehr. Leitung: Heidrun Essig. Lerchenauer See Rundweg. 3,5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.15 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zone M. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Do	19.11.	08.45 Treff	Bergwanderung. Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Tegernsee (747 m) zur Baumgartenschneid (1.444 m). 6 Std., ca. 700 Hm. Kleine Brotzeit und Getränke mitnehmen. Einkehrmöglichkeit: Gasthaus Galaun. Bergstiefel obligatorisch & Stöcke empfohlen. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf., Gleis 33. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
Fr	20.11.	08.15 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Ettal – Oberammergau. 10 km. Einkehr zum Schluss. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 8.32 Uhr mit RB 6 Richtung Garmisch bis Oberau. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Di	24.11.	09.35 Treff	Bergtour. Leitung: Veronika Albert. Über die Wolfsschlucht zum Berggasthof Hohe Asten, hier Einkehr. Ca. 4,5 Std., ca. 700 Hm, 13 km. Sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Brotzeit & Getränke mitnehmen! Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle, Stöcke, Regen-, Sonnenschutz, bei Schnee Grödeln. Treff: 9.35 Uhr, München Ostbahnhof, Gleis 8. Abf.: 9.46 Uhr RB 54 Ri. Kufstein. Rückfahrt gegen 17.00 Uhr. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
Fr	27.11.	09.15 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Tutzing – Feldafing. 8–10 km. In Garatshausen besichtigen wir den Skulpturengarten. Einkehr am See. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 9.32 Uhr mit RB 6 Richtung Mittenwald. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Fr	27.11.	09.30 Treff	7–9 Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Lindau Hafenweihnacht. 6–8 km. Insg. 10–12 Std. Lange Bahnfahrt! Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor den Gleisen 31/32. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57

Dezember * Dezember * Dezember

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

Fr	04.12.	09.15 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Peißenberg – Polling. 10–12 km. Einkehr zum Schluss. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 9.32 Uhr mit RB 6 Richtung Weilheim. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Fr	04.12.	09.15 Treff	5–6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Salzburg & Hellbrunner Adventszauber. 6 km. Insgesamt 11–12 Std.! Lange Bahnfahrt. Einkehr: Salzburg Altstadt & Hellbrunner Marktstandl. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket & Tagesticket Bus in Salzburg & Eintritt € 8,–. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Mi	09.12.	09.15 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Raisting Rundweg. Länge der Tour je nach Witterung. Einkehr auf der Schatzbergalm. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 9.32 Uhr mit RB 6 Richtung Mittenwald bis Weilheim. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Fr	11.12.	08.15 Treff	Wandern im Voralpenland. Leitung: Günther Kort. Von Uffing durch einsame Wälder nach Schöffau, dort Einkehrmöglichkeit, und weiter nach Bad Kohlgrub. 16 km, 250 Hm auf & ab. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf., Gleis 29. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel. 0179/670 92 37
Fr	11.12.	09.30 Treff	Bergtour. Leitung: Veronika Albert. Aufstieg zum Eckbauer (1.237 m) oder zu einer anderen Alm, wie Elmauer Alm oder Partnachalm. Einkehr auf einer Alm vorgesehen. 4–5,5 Std., 650 Hm, ca. 13 km. Ausdauer und gute Trittsicherheit erforderlich. Brotzeit & Getränke mitnehmen! Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle, evtl. Stöcke, Regen-, Sonnenschutz, bei Schnee Grödeln. Treff: 9.30 Uhr, München-Pasing, Gleis 4. Abf.: 9.38 Uhr RB 6 Richtung Garmisch. Nach Absprache Einstieg ab München Hbf. möglich. Rückfahrt zwischen 17.00 und 18.00 Uhr vorgesehen. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
Fr	11.12.	10.15 Treff	3–4 km Spaziergang mit Einkehr. Leitung: Heidrun Essig. Salzburg: Hellbrunner Adventszauber. 3–4 km. Insgesamt 11–12 Std.! Lange Bahnfahrt. Einkehr: Hellbrunner Marktstandl. Treff: 10.15 Uhr, Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket & Tagesticket Bus in Salzburg & Eintritt € 8,–. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Sa	12.12.	10.30 Treff	Münchner Spaziergänge. Weihnachtliche Motorworld. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst Freimann (U6), Bahnsteigmitte. Einkehr: Schnizer's kleines Wirtshaus. Kosten: € 5,–
Di	15.12.	10.00 Treff	Wandern rund um München. Leitung: Ingrid Goebel. Von Kaufering nach Landsberg am Lech zum Christkindlmarkt, ca. 8 km. Einkehr in Landsberg. Treff: 10.00 Uhr, Mü Hbf. Gleis 31, Abf.: 10.20 Uhr mit RE 72 Richtung Memmingen. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
Fr	18.12.	09.30 Treff	5–6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Lindau Hafenweihnacht. 5 km. Lange Bahnfahrt! Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor den Gleisen 31/32. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Fr	18.12.	10.15 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Weihnachtliches Landshut. Wir lassen uns in Landshut treiben und genießen die Stadt. Treff: 10.15 Uhr, München Hbf. Gleis 25, Abf.: 10.24 Uhr mit RB 3 Richtung Plattling. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
Di	22.12.	10.30 Treff	3–4 km Spaziergang mit Einkehr. Leitung: Heidrun Essig. Thalkirchen – Hinterbrühler See Rundweg. 4,5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zone M. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Di	29.12.	10.30 Treff	5–6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Zwischen-den-Jahren-Stadtwanderung. Ca. 5 km. Ziel wird kurzfristig entschieden. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zone M, evtl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
Do	31.12.	08.50 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Silvester-Wanderung an den Osterseen. 6–10 km, wetterabhängig. Umtrunk mit Imbiss in Iffeldorf. Treff: 8.50 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 9.32 Uhr mit RB 66 Richtung Kochel. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16

Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!

Wenn Sie handwerklich begabt sind oder Seniorinnen und Senioren anderweitig helfen können, melden Sie sich bitte im Büro. Wenn Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich ebenso!

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr. Die Seniorenborse ist vom 22.12.2026 bis 05.01.2027 geschlossen.

Träger:



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

Förderer:



**Landeshauptstadt
München
Sozialreferat**