

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 Oktober, November und Dezember 2025

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 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.

Mi	01.10.	09.00 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Garmisch-Partenkirchen: Kramerplateauweg. 8 km, 130 Hm auf & ab (Stöcke!). Insg. 10–11 Std, lange Fahrzeit! Mit Einkehr. Treff: 9.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket
Do	02.10.	08.50 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Wanderung am Chiemsee, von Gollenshausen nach Rimsting. 12 km. Einkehr: am Ende der Wanderung im Seecafé Toni. Treff: 8.50 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei D. Abf.: 9.04 Uhr, Richtung Salzburg, bis Prien, weiter mit Bus. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
Fr	10.10.	09.00 Treff	6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Garmisch-Partenkirchen: Kramerplateauweg. 130 Hm auf & ab (Stöcke!). Insg. 10–11 Std, lange Fahrzeit! Mit Einkehr. Treff: 9.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket
Sa	11.10.	08.45 Treff	Bergtour. Leitung: Veronika Albert. Ab Flintsbach über die Wolfsschlucht auf den Petersberg. Besichtigung der Peterskirche. 4 Std., 450 Hm auf und ab, 8 km. Abstieg über steilen Forstweg und Waldsteige. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Einkehr: Berggasthaus Petersberg. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.45 Uhr, München Ostbahnhof. Gleis 8, Abschnitt D. Abf.: 8.52 Uhr RB 54 Ri. Kufstein. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
Di	14.10.	09.00 Treff	Wandern rund um München. Leitung: Ingrid Goebel. Rundtour durch das Mangfalltal, ca. 14 km. Treff: 9.00 Uhr, S-Bahnsteig Marienplatz, Abf. 9.13 Uhr, S5 Richtung Kreuzstraße in Fahrtrichtung vorne. Einkehr möglich. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
Fr	17.10.	10.00 Treff	NEU! 3 km Spaziergang mit Genüsslicher Einkehr. Tagestouren mit gemeinsamen Spaziergängen zu attraktiven Orten außerhalb von München. Leitung: Heidrun Essig. Garmisch-Partenkirchen: Windbeutelalm am Kramerplateauweg. 70–90 Hm auf & ab (Stöcke!). Lange Fahrzeit! Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket
Di	21.10.	08.15 Treff	Bergwanderung. Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Mittenwald auf die Ederkanzel. 5 Std., ca. 400 Hm. Getränke mitnehmen. Einkehr: Berggasthof Ederkanzel. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
Fr	24.10.	10.30 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Aying – Kleinhelfendorf – Großhelfendorf. 8,5 km, 80 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2
Sa	25.10.	10.30 Treff	NEU! Münchner Spaziergänge. Olympiapark – Olympisches Dorf. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst Olympiazentrum (U3), Mitte des Bahnsteigs. Einkehr: Café-Restaurant Blücher im Olympiadorf. Kosten: € 4,–
Mi	29.10.	08.25 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Von Altenau nach Oberammergau. 14 km, 240 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. 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
Do	30.10.	08.50 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Wanderung am Chiemsee, von Wolfsberg nach Prien. 12 km. Brotzeit mitnehmen. Einkehr evtl. möglich. Treff: 8.50 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei D. Abf.: 9.04 Uhr, Richtung Salzburg. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
Fr	31.10.	10.30 Treff	6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Peiß – Kleinhelfendorf – Großhelfendorf. 80 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2

November * November * November

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

Mo	03.11.	08.25 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Fahrt mit der Wankbahn auf den Wank. Rundwanderung 10 km, 200 Hm. Einkehr: auf dem Wank. Treff: 8.25 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.42 Uhr, Richtung Innsbruck, Gleis 4, bis Garmisch. Kosten: € 5,– & Wankbahn € 29,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
Di	04.11.	09.25 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Wanderung von Stegen nach Uffing am Ammersee. 12 km. Brotzeit einpacken. Abfahrt: Individuelle Fahrt (Selbstanreise) vom Mü Hauptbahnhof um 8.23 Uhr mit S8 nach Herrsching. <u>Treff: 9.25 Uhr in Herrsching am Bahnsteig.</u> Weiterfahrt mit Bus nach Stegen. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
Di	04.11.	09.45 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Roßwies – Isar – Kalvarienberg – Bad Tölz. 8 km, 120 Hm auf & ab. Insg. 9–11 Std, lange Fahrzeit! Mit Einkehr. Treff: 9.45 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–5
Fr	07.11.	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	07.11.	08.55 Treff	Bergtour. Leitung: Veronika Albert. Ab Schliersee mit Bus zum Spitzingsattel, Aufstieg über die Obere Firstalm zum Bodenschneidgipfel. Zurück über Suttstein zur Unteren Firstalm mit Einkehr. Ab Spitzingsee mit Bus zum Bahnhof Schliersee, mit Zug zurück nach München. 4,5 Std., 600 Hm auf und ab, 10 km. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.55 Uhr, Mü Hbf. Gleis 33. Abf.: 9.02 Uhr RB 55 Ri. Bayrischzell. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
Fr	07.11.	09.45 Treff	NEU! 3 km Spaziergang mit Genüsslicher Einkehr. Tagestouren mit gemeinsamen Spaziergängen zu attraktiven Orten außerhalb von München. Leitung: Heidrun Essig. Roßwies – Bad Tölz – Kalvarienberg. 75 Hm auf & ab (Stöcke!). Lange Fahrzeit! Mit Einkehr. Treff: 9.45 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–5
Di	11.11.	10.00 Treff	Wandern rund um München. Leitung: Ingrid Goebel. Rundtour Oberschleißheim, 12 km. Treff: 10.00 Uhr, U-Bahnhof Dülferstr. (U2), stadtauswärts auf dem Bahnsteig. Einkehr in Oberschleißheim. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37

Do	13.11.	08.45 Treff	Bergwanderung. Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Hausham über Huberspitz (1.051 m) und Neureuth (1.261 m) nach Tegernsee. 6 Std., ca. 600 Hm. Kleine Brotzeit und Getränke mitnehmen. Einkehrmöglichkeit: Gasthaus Neureuth. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
Fr	14.11.	09.45 Treff	6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Roßwies – Isar – Bad Tölz. Insg. 9–11 Std, lange Fahrzeit! Mit Einkehr. Treff: 9.45 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zonen M–5
Mi	19.11.	11.00 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Heimeranplatz – Westpark – Partnachplatz. 8 km, 70 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 11.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zone M
Fr	21.11.	08.45 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). 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
Mi	26.11.	08.45 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). 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
Fr	28.11.	10.40 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Weihnachtsmarkt auf der Fraueninsel. Wanderung ca. 8 km. Einkehr: auf dem Weihnachtsmarkt. Treff: 10.40 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei D. Abf.: 11.04 Uhr, Ri. Salzburg. Kosten: € 5,– & Schifffahrt € 13,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
Sa	29.11.	11.30 Treff	NEU! Münchner Spaziergänge. Alter Südfriedhof. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 11.30 Uhr, vor ehemaligem Filmtheater (Kino) am Sendlinger Tor, Einkehr: Bistro Pfundig. Kosten: € 4,–

Dezember * Dezember * Dezember

Im Dezember können Wanderungen für die Monate Dezember und Januar gebucht werden.
(Programm für Quartal 1/2026 erscheint im Dezember)

Mi	03.12.	09.15 Treff	S-Bahn-Wandern (RB). Leitung: Anke Würfel. Winterwanderung bei Bad Kohlgrub. 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
Mi	03.12.	10.00 Treff	7–9 km Gemütlich Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Landshut: Burg Trausnitz und Christkindlmärkte. 8 km, 140 Hm auf & ab (Stöcke!) Insgesamt 9–11 Std.! Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket
Di	09.12.	08.25 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Von Altenau nach Oberammergau. 14 km, 240 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. 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
Di	09.12.	10.00 Treff	Wandern rund um München. Leitung: Ingrid Goebel. An der winterlichen Isar aufwärts Richtung Buchenhain, ca. 14 km, soweit das Wetter es zulässt. Treff: 10.00 Uhr, U-Bahn-Hst. Thalkirchen U3 (Tierpark) stadtauswärts auf dem Bahnsteig. Einkehr: Waldgasthof Buchenhain. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
Fr	12.12.	08.55 Treff	Bergtour. Leitung: Veronika Albert. Ab Neuhaus über die Freudenreichalm zur Oberen Firstalm (1.375 m). 5 Std., 10 km, 620 Hm. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Einkehr unterwegs. Zurück zum Spitzingsattel, mit Bus zum Bahnhof Schliersee. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.55 Uhr, München Hbf. Gleis 33. Abf.: 9.02 Uhr RB 55 Richtung Bayrischzell. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,–. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
Fr	12.12.	10.00 Treff	6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Landshut: Burg Trausnitz und Christkindlmärkte. 130 Hm ab & 40 Hm auf (evtl. Stöcke). Insgesamt 9–11 Std.! Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, München Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket
Di	16.12.	10.00 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Wanderung von Olching nach Fürstenfeldbruck. 11 km. Brotzeit einpacken. Einkehr am Ende möglich. Abfahrt: Individuelle Fahrt (Selbstanreise) vom Mü Hauptbahnhof um 9.37 Uhr mit S3 nach Olching, Richtung Mammendorf. <u>Treff: 10.00 Uhr in Olching am Bahnsteig.</u> Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
Mi	17.12.	09.25 Treff	Gemeinsam Wandern. Leitung: Traudl Berg. Wanderung von Stegen nach Uffing am Ammersee. 12 km. Brotzeit einpacken. Abfahrt: Individuelle Fahrt (Selbstanreise) vom Mü Hauptbahnhof um 8.23 Uhr mit S8 nach Herrsching. <u>Treff: 9.25 Uhr in Herrsching am Bahnsteig.</u> Weiterfahrt mit Bus nach Stegen. Kosten: € 5,– zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
Fr	19.12.	09.00 Treff	S-Bahn-Wandern (RE). Leitung: Anke Würfel. Wanderung bei Landau an der Isar zum Wachsenden Felsen. 10 km. Winterliche Ausrüstung. 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	19.12.	11.00 Treff	6 km Langsam Spazierend Wandern. Leitung: Heidrun Essig. Westpark Rundweg. Mit Einkehr. Treff: 11.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,– zzgl. MVV-Ticket Zone M
Di	30.12.	10.00 Treff	S-Bahn-Wandern. Leitung: Anke Würfel. Winterwanderung nach Wetterlage: Überraschungstour! 8–10 km. Einkehr zum Schluss. Treff: 10.00 Uhr, Karlsplatz, Stachus Passagen vor Central Apotheke. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,–. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16

Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Die Seniorenbörse ist vom 22.12.2025 bis 05.01.2026 geschlossen.

Träger:



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

Förderer:



**Landeshauptstadt
München
Sozialreferat**