

# SENIORENBÖRSE

Rumfordstraße 25, 80469 München  
Tel.: (089) 29 16 24 77 Fax: (089) 29 16 24 78  
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 2023

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

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

### Oktober \* Oktober \* Oktober

- Do 05.10. 09.00 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Alpspitz-Kreuzeck-Bergtour. 250 Hm. 10–12 Std. Einkehr: Brotzeit und Einkehr auf der Alm. Treff: 9.00 Uhr, Mü Hbf, Starnberger Bf., vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. Seilbahn-Fahrten € 35,- bis 40,-
- Fr 06.10. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Reichertsbeuern – Gmund, 12–14 km. Brotzeit mitnehmen, Einkehr zum Schluss. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–28, Abf.: 9.04 Uhr, RB 56. Wanderschuhe erforderlich. Kosten: € 4,- zzgl. Bayern-Ticket. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Sa 07.10. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Große Runde durch das Olympiagelände. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst Olympiazentrum, am Bahnsteig Ausgang B. Einkehr: Al Pacino an der Münchner Freiheit. Kosten: € 3,-. Tel. f. Notfälle: 0176/21 54 07 78
- Di 10.10. 10.00 Treff **Wandern rund um München.** Ltg.: Ingrid Goebel. Rundwanderung Schondorf – Utting – Schondorf. 14 km. Treff: 10.00 Uhr, Hbf. vor Gleis 32, RE, Ri Memmingen. Abf.: 10.20 Uhr. 49-Euro-Ticket/MVV-Ticket wird vorausgesetzt. Einkehr: Utting. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Do 12.10. 08.45 Treff **Bergwanderung.** Ltg.: Christa Neukirchinger u. Jürgen Bernhard. Von Geitau (780 m) auf das Türkenköpfl (1.512 m). 6 Std., 750 Hm. Brotzeit & Getränke! Einkehr: Siglhof. Feste Wanderschuhe & Stöcke. Treff: 8.45 Uhr, Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Do 12.10. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung: Murnau über den Drachenstich. 11 km, 200 Hm. Einkehr in Murnau. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.37 Uhr, Richtung Murnau. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 13.10. 09.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Alpspitz-Kreuzeck-Bergtour. 150 Hm. 10–12 Std. Einkehr: Brotzeit und Einkehr auf der Alm. Treff: 9.00 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Bf., vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. Seilbahn-Fahrten € 35,- bis 40,-
- Fr 20.10. 10.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: H. Essig. Kramerplateauweg. 160 Hm, 10–12 Std. Treff: Hbf, Starnberger Bf, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,-
- Mi 25.10. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Hausham – Schliersberg Alm, 10–12 km. Einkehr: Schliersberg Alm. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 32–34, Abf.: 9.04 Uhr, RB 56. Wanderschuhe & Stöcke erforderlich. Kosten: € 4,- zzgl. Bayern-Ticket. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Do 26.10. 10.00 Treff **7–9 km Gemütl. Wandern.** Ltg.: H. Essig. Kramerplateauweg. 140 Hm. 10–12 Std. Treff: Hbf, Starnberger Bf, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,-

### November \* November \* November

- Fr 03.11. 10.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: Heidrun Essig. Stockdorf – Gauting. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,-
- Sa 04.11. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Alter Botanischer Garten – Promenadeplatz – Hofgarten – Staatskanzlei. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.30 Uhr, Stachus-Brunnen am Karlsplatz. Kosten: € 3,-. Einkehr: Restaurant Salotto im Lehel. Tel. f. Notfälle: 0176/21 54 07 78
- Mi 08.11. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (S3).** Leitung: Anke Würfel. Thanninger Weiher – Ascholding, 12–14 km. Einkehr: Holzwirt in Ascholding. Treff: 8.45 Uhr, Karlsplatz, Stachus Passagen vor Central Apotheke. Abf.: 9.05 Uhr mit S3 Ri Holzkirchen. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Mi 08.11. 09.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Ltg.: Heidrun Essig. Iffeldorf-Rundweg. 80 Hm, Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf, Starnberger Bf, vor Ticketschalter. € 4,-
- Do 16.11. 09.30 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: Traudl Berg. Rundwanderung: Landsberg/Lech über die Teufelsküche. 12 km, 150 Hm. Einkehr: Teufelsküche. Treff: 9.30 Uhr, Bf Pasing, Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.47 Uhr, Ri Kaufering. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 17.11. 09.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Iffeldorf-Rundweg. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf, Starnberger Bf, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,-
- Di 21.11. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung: Murnau über den Drachenstich. 11 km, 200 Hm. Einkehr in Murnau. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.37 Uhr, Richtung Murnau. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 24.11. 08.50 Treff **S-Bahn-Wandern (S6).** Leitung: Anke Würfel. Über Maisinger Schlucht nach Possenhofen, 10–12 km. Einkehr: Gasthaus Georg Ludwig in Maising. Treff: 8.50 Uhr, Karlsplatz, Stachus Passagen vor Central Apotheke. Abf.: 9.10 Uhr mit S6 Ri. Starnberg. Wanderschuhe erforderlich. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 24.11. 09.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: Heidrun Essig. Wasserburg mit Christkindlmarkt. Treff: 9.30 Uhr, Ostbahnhof, unten vor Bäcker Rischart. € 4,-
- Di 28.11. 10.00 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. An der winterlichen Isar aufwärts nach Buchenhain. 14 km. Treff: 10.00 Uhr, Isar-Eingang Tierpark. Erreichbar mit U3, U-Bahn-Hst Thalkirchen (Tierpark). Einkehr: Waldgasthof Buchenhain. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Mi 29.11. 10.00 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Landshut mit Christkindlmarkt. 140 Hm. 11–12 Std. Treff: Hbf. vor Gleisen 18 & 19. € 4,-

### Dezember \* Dezember \* Dezember

- Di 05.12. 10.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Salzburger Weihnachtsmärkte. 11–12 Std. Treff: 10.30 Uhr, Mü Hbf, vor den Gleisen 18 & 19 in der Bahnsteighalle. Einkehr in der Altstadt. Kosten: Eintritt € 7,- & SB-Beitrag € 4,- zzgl. Tagesticket öffentliche Verkehrsmittel Salzburg
- Mi 06.12. 09.30 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: Traudl Berg. Rundwanderung: Landsberg/Lech über d. Teufelsküche. 12 km, 150 Hm. Einkehr: Teufelsküche. Treff: 9.30 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.47 Uhr, Ri. Kaufering. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Do 07.12. 10.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Salzburger Weihnachtsmärkte. 11–12 Std. Treff: 10.30 Uhr, Hbf, vor den Gleisen 18 & 19. Einkehr in der Altstadt und auf Christkindlmärkten. Kosten: Eintritt € 7,- & SB-Beitrag € 4,- zzgl. Tagesticket öffentliche Verkehrsmittel Salzburg
- Fr 08.12. 08.50 Treff **S-Bahn-Wandern (S7).** Leitung: Anke Würfel. Kleindingharting – Sauerlach, 10–12 km. Brotzeit mitnehmen, Einkehr zum Schluss: La Ruota in Sauerlach. Treff: 8.50 Uhr, Karlsplatz, Stachus Passagen vor Central Apotheke. Abf.: 9.12 Uhr mit S7 Richtung Wolfratshausen. Wanderschuhe erforderlich. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–1. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Sa 09.12. 10.30 Treff **Spaziergänge d. Münchner Parks:** Nordfriedhof – Engl. Garten – Mittagessen Osterwaldgarten – Christkindlmarkt Chines. Turm (16 Uhr Turmbläser). Ltg.: H. Haus-Seuffert. Treff: 10.30 Uhr Haupteingang Nordfriedhof (erreichbar mit U6), Ungerer Str. 130. € 3,-.Tel.: 0176 21 54 07 78
- Do 14.12. 10.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Landshut mit Christkindlmarkt. 125 Hm. 11–12 Std. Treff: Hbf, vor Gleisen 18 & 19. € 4,-
- Fr 15.12. 11.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: Traudl Berg. Von Klais zum Weihnachtsmarkt nach Mittenwald. 9 km, 100 Hm. Einkehr am Weihnachtsmarkt. Treff: 11.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 11.38 Uhr, Ri. Garmisch. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Sa 16.12. 11.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: Traudl Berg. Von Klais zum Weihnachtsmarkt nach Mittenwald. 9 km, 100 Hm. Einkehr am Weihnachtsmarkt. Treff: 11.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 11.38 Uhr, Ri. Garmisch. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 19.12. 10.15 Treff **7–9 km Gemütl. Wandern.** Ltg.: H. Essig. Weihnachtsessen & -markt in München. Treff: Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. € 4,-
- Mi 20.12. 09.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RE).** Leitung: Anke Würfel. Stadtbesichtigung Traunstein mit Führung & schöner Einkehr. Treff: 9.45 Uhr, Ostbahnhof Gleis 8, Abf.: 10.04 Uhr, RE 5. Kosten: Führung € 8,- & SB-Beitrag € 4,- zzgl. Bayern-Ticket. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 22.12. 10.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: Heidrun Essig. Weihnachtsessen & -markt in München. Treff: Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. € 4,-

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

Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!

Die Münchner Seniorenboerse wird gefördert und unterstützt von:

