

# 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

## 7-9 km Gemütlich Wandern mit Heidrun Essig

Wir unternehmen *gemeinsam* Tageswanderungen in mittlerem Tempo mit einigen Pausen mit ca. 12-15 Teilnehmern 7-9 km bis 300 Hm / 3-4 Std. reine Gehzeit, mit MVV oder DB. Während einer langen Pause (mind. 1,5 Std.) kehren wir ein oder machen eine Brotzeit.

Touren können sich je nach Wetterlage ändern

(( Treffpunkt & -zeit bleiben dabei wie jeweils angegeben! Gerne abends vorher bei Heidrun anrufen. ))

**Ausrüstung:** Getränk, feste Schuhe, Regenschutz, **Stöcke** (bei Bedarf)

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

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

- (1) **Mittwoch 9.04.25**  
**Treff 9.30 Uhr am Hbf Sarnberger Flügel-Bhf**  
vor dem Ticketschalter  
**!!! insg. ca 10-11 Std !!!**
- Benediktbeuern - Kloster - Rundweg, lang** - 8,5 km  
Entlang versch. Bäche zum Kloster & Klosterpark mit versch. Seen.  
**Einkehr:** Klosterbräustüberl nach 5 km, ca. 13.30 Uhr.  
**Hinfahrt:** RB66 Gl.29 9.59-10.59; **Rückfahrt:** stdl. RB66 17.51-19.00 Uhr.  
**Kosten:** € 4 (mit Deutschland-Ticket).
- (2) **Mittwoch 23.04.25**  
**Treff 9.30 Uhr am Stachus** siehe oben
- Grafring - Schloss Elkhofen Rundweg, lang** - 8,5 km, 80 Hm auf & ab  
**Einkehr:** Schlossgasthof nach 4 km, 13 Uhr.  
**Hinfahrt:** S6 9.49-10.27 Grafring Bhf, Bus 444 bis Bergstr 10.50-11 Uhr.  
**Kosten:** € 4 (Ticket Zonen M-3).
- (3) **Mittwoch 7.05.25**  
**Treff 10.30 Uhr am Stachus** siehe oben
- Botanischer Garten - Nymphenb. Park & Kanal - Neuhausen** - 8,5 km  
Durch Frühlinggarten, Rhododendronhain & Rock Garden zum Nymphenb. Park, Pagodenburger See, entlang Nymphenb. Kanal zur Tram.  
**Einkehr:** Botan. Garten Cafe nach 3 km, 13 Uhr, evtl. Cafe gegen Ende.  
**Hinfahrt:** Tram 17 alle 10 Min., FZt 22 Min.; **Rückfahrt:** Tram 22 alle 10 Min.  
**Kosten:** € 4 (Zone M mitbringen) zzgl. Eintritt € 4,50.
- (4) **Mittwoch 4.06.25**  
**Treff 10.15 Uhr am Hbf**  
vor den Gleisen 18 & 19  
in der Bahnsteighalle
- Kissing - Lech & Kuhsee - Augsburg-Hochzoll** - 8,5 km  
Entlang Auensee & Lech zum Kuhsee, am Eiskanal & Lech zum Bhf.  
**Einkehr:** evtl. Brotzeit, am Kuhsee Rest. nach 6 km, 13.30 Uhr.  
**Hinfahrt:** RB9 Gl.16 10.35.-11.07; **Rückfahrt:** stdl. 17.14/44, FZt. 40 Min.  
**Kosten:** € 4 (mit Deutschland-Ticket).
- (5) **Mittwoch 25.06.25**  
**Treff 8.30 Uhr am Hbf**  
vor den Gleisen 18 & 19  
in der Bahnsteighalle  
**!!! insg. ca 12 Std !!!**  
**!!! lange Schifffahrt !!!**
- Chiemsee-Rundfahrt mit Herreninsel Rundweg** - 7 km (bei schönem Wetter)  
Mit der DB nach Prien, mit dem Schiff zur Herreninsel, nach ca. 4 Std. von der Herreninsel grosse Schifffahrt zurück nach Prien.  
**Einkehr:** auf der Herreninsel ca. 13 Uhr, Cafe auf dem Schiff.  
**Hinfahrt:** RE5 Gl.9 8.56-9.51, **Rückfahrt:** RE5 Gl.2 19.06-20.06 Uhr.  
**Schifffahrt:** ab Prien 10.30 / 11 Uhr, FZt 20 Min., bis / ab Herreninsel grosse Schifffahrt 15.20-17.35, Chiemseebahn 17.50-17.58 Uhr.  
**Kosten:** € 4 (mit Deutschland-Ticket) zzgl. Schiffsticket € 23.
- Schlechtwetter/Ersatztour**  
Treff wie Originaldatum
- Unterhaching - Hachinger Bach - Ostpark - Michaelibad** - 8 km  
**Einkehr:** nach ca. 5 km; **Kosten:** 4 € (Zone M mitbringen).

Kürzere Varianten all dieser Ziele gibt es bei Langsam Spazierend Wandern

**Die Teilnahme an allen Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.**

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