

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 April, Mai und Juni 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 und Stöcke

April * April * April

- Mi 02.04. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Garmisch durch die Partnachklamm, 12 km, 300 Hm rauf und runter. Einkehr: Kaiserschmarrn-Alm. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.38 Uhr Richtung Garmisch, Gleis 4. Kosten: € 4,- & Eintritt Klamm € 10,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 04.04. 08.40 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Von Kufstein ins Kaisertal zur Ritzau-Alm (1.161 m) und zurück. 4,5 Std., 650 Hm, 10 km. Brotzeit und Getränke mitnehmen. Einkehr: Ritzau-Alm. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle, Stöcke & Sonnenschutz. Treff: 8.40 Uhr, Mü. Ostbahnhof, Gleis 8. Abf.: 8.52 Uhr RB 54 Ri. Kufstein. Teilnahme mit eigener Fahrkarte zzgl. Bus € 4,-. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Fr 04.04. 09.30 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Benediktbeuern – Kloster, Rundweg, kurz. 10–11 Std.! Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof vor dem Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Mo 07.04. 09.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Starnberg nach Possenhofen zum Bärlauch-Paradies, 10 km, 150 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.50 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 10.01 Uhr mit S6. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 08.04. 08.45 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung in Aschau. 11 km, 170 Hm rauf & runter. Brotzeit mitnehmen, Einkehr am Ende in Aschau. Treff: 8.45 Uhr, Mü Ostbf, Gleis 8 bei „C“. Abf.: 9.03 Uhr mit RE Ri. Salzburg. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Mi 09.04. 09.15 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Kuhflucht Wasserfälle, 10 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf. 9.32 Uhr Ri. Garmisch. Gutes Schuhwerk & evtl. Stöcke. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Mi 09.04. 09.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Benediktbeuern – Kloster, Rundweg, lang. 8,5 km. 10–11 Std. Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof vor dem Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Sa 12.04. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Rosengarten zur Magnolienblüte. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert und Gudrun Rudolph. Treff: 10.30 Uhr, S-Bahn-Hst. Isartor, oben am Ausgang Deutsches Museum. Einkehr: Chandani Chowk. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Do 17.04. 09.30 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Grafing – Schloss Elkhofen, Rundweg, kurz. 65 Hm auf und ab. Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3
- Mi 23.04. 09.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Grafing – Schloss Elkhofen, Rundweg, lang. 8,5 km, 80 Hm auf und ab. Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3
- Do 24.04. 08.45 Treff **Bergwanderung.** Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Obergries auf den Sonnatratzen. 5 Std., 450 Hm. Brotzeit & Getränke mitnehmen! Einkehr am Schluss in Lenggries möglich. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Fr 25.04. 09.15 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Greiling – Gaißach Mühle, 10 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 30–34, Abf. 9.30 Uhr Ri. Lenggries. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Mo 28.04. 09.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung in Tutzing, Deixlfurter Seen und Ilkahöhe, 11 km, 180 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. Einkehr evtl. auf der Ilkahöhe möglich. Treff: 9.50 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 10.05 Uhr mit RB Ri. Kochel, Gleis 4. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Mi 30.04. 09.15 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Greiling – Gaißach Mühle, 10 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 30–34, Abf. 9.30 Uhr Ri. Lenggries. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16

Mai * Mai * Mai

- Fr 02.05. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Eggstätter Seenplatte, 10–12 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 8.45 Uhr, Mü Ostbahnhof, Gleis 8, Abf. 9.04 Uhr Ri. Salzburg. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Mo 05.05. 10.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Wanderung zur Bernbacher Nudelfabrik mit Führung. 9 km. Brotzeit mitnehmen. Treff: 10.10 Uhr, Mü Ostbahnhof, Gleis 4 bei „A“. Abf.: 10.16 Uhr mit S5. Kosten: € 4,- & Führung € 6,- (davon € 5,- Coupon für Werksverkauf) zzgl. MVV-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 06.05. 08.45 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung in Aschau. 11 km, 170 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen, Einkehr am Ende in Aschau. Treff: 8.45 Uhr, Mü Ostbf, Gleis 8 bei „C“. Abf.: 9.03 Uhr mit RE Ri. Salzburg. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Mi 07.05. 10.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Botanischer Garten – Nymphenburger Park & Kanal – Neuhausen. 8,5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- & Eintritt € 4,50 zzgl. MVV-Ticket Zone M
- Fr 16.05. 07.40 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung im Kaisergebirge. 13 km, 380 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen, Einkehr am Ende im Weinberghaus. Treff: 7.40 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei „C“. Abf.: 7.50 Uhr mit RB bis Kufstein. Kosten: € 4,- & Kaiserlift € 23,50 zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 16.05. 10.30 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Botanischer Garten, Rundweg, kurz. 4–5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- & Eintritt € 4,50 zzgl. MVV-Ticket Zone M
- Mi 21.05. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Eggstätter Seenplatte, 10–12 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 8.45 Uhr, Mü Ostbahnhof, Gleis 8, Abf. 9.04 Uhr Ri. Salzburg. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16

- Fr 23.05. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Seeshaupt – Obersöchering, 14 km. Keine Einkehr möglich. Brotzeit mitnehmen! Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27, Abf. 9.00 Uhr RB 66 Ri. Kochel. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 23.05. 09.10 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Von Tegernsee auf dem Prinzenweg zur Kreuzbergalm (1.223 m). Auf Forststraßen und altem Steig durch den Wald, 3,5 Std., 500 Hm, ca. 9 km. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Einkehr: Kreuzbergalm. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke, Sonnenschutz & -hut. Auf Wunsch über Gindelalmschneid zur Neureuth (1.264 m), Pause, Abstieg nach Tegernsee. Zusätzlich 200 Hm und zusätzlich 2,5 Std. Gehzeit. Treff: 9.10 Uhr, Mü. Hbf. vor Gleis 33. Abf.: 9.26 Uhr RB 57 Ri. Tegernsee. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Sa 24.05. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Rund um die Theresienwiese. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert und Gudrun Rudolph. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst. Theresienwiese, oben am Ausgang Theresienwiese. Einkehr: Paulaner Bräuhaus. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Di 27.05. 08.15 Treff **Bergwanderung.** Leitung: Christa Neukirchinger u. Jürgen Bernhard. Von Mittenwald auf die Ederkanzel. 5 Std., 400 Hm. Brotzeit & Getränke! Einkehr: Berggasthof Ederkanzel. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Mi 28.05. 07.40 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Wanderung zur Riedel Glas Manufaktur mit Führung in Kufstein. 7 km. Einkehr: Arkade in Kufstein. Treff: 7.40 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei „C“. Abf.: 7.50 Uhr mit RB bis Kufstein. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Die Führung ist kostenlos. Notf.-Tel: 0175/112 98 62

Juni * Juni * Juni

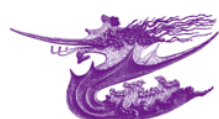
- Di 03.06. 09.50 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung in Tutzing, Deixlfurter Seen und Ilkahöhe, 11 km, 180 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. Einkehr evtl. auf der Ilkahöhe möglich. Treff: 9.50 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 10.05 Uhr mit RB Ri. Kochel, Gleis 4. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Mi 04.06. 10.15 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Kissing – Lech & Kuhsee – Augsburg-Hochzoll. 8,5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.15 Uhr, Mü Hbf. vor den Gleisen 18 & 19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Fr 06.06. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Augsburg-Wasserwege mit Führung (Dauer 2,5–3 Std.), 10 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf, Gleis 16, Abf. 8.57 Uhr Richtung Dinkelscherben. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,- & Führung € 8,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 13.06. 10.15 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Augsburg-Hochzoll: Lech & Kuhsee, Rundweg, kurz. 5 km (und 2,5 km um den See). Mit Einkehr. Treff: 10.15 Uhr, Mü Hbf. vor den Gleisen 18 & 19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Fr 20.06. 08.30 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Chiemsee-Rundfahrt mit Fraueninsel Rundweg (nur bei schönem Wetter). Ca. 12 Std., lange Schifffahrt! Mit der DB nach Prien, mit dem Schiff zur Fraueninsel, nach ca. 4 Std. von der Fraueninsel große Schiffsrundfahrt zurück nach Prien. Mit Einkehr. Treff: 8.30 Uhr, Mü Hbf. vor den Gleisen 18 & 19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- zzgl. Schiffsticket ca. € 23,- zzgl. DB-Ticket.
- Fr 20.06. 09.30 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Fuchstal am Lech, 12 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf. Gleis 31, Abf. 9.41 Uhr Richtung Füssen. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Mi 25.06. 08.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Chiemsee-Rundfahrt mit Herreninsel Rundweg (nur bei schönem Wetter). 7 km, ca. 12 Std., lange Schifffahrt! Mit der DB nach Prien, mit dem Schiff zur Herreninsel, nach ca. 4 Std. von der Herreninsel große Schiffsrundfahrt zurück nach Prien. Mit Einkehr. Treff: 8.30 Uhr, Mü Hbf. vor den Gleisen 18 & 19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- zzgl. Schiffsticket ca. € 23,- zzgl. DB-Ticket.
- Mi 25.06. 09.30 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Fuchstal am Lech, 12 km. Einkehr am Schluss. Brotzeit mitnehmen. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf, Gleis 31, Abf. 9.41 Uhr Richtung Füssen. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 27.06. 08.50 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Von Bayrischzell zum Seeberg, unterwegs Pause auf kleiner Alm, Getränkeangebot. Aufstieg zum Seebergkopf (1.538 m). 5,5 Std., 700 Hm, 14 km. Brotzeit, Getränke für den Gipfel! Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke, Sonnenschutz & -hut. Treff: 8.50 Uhr, Mü. Hbf. Gleis 33. Abf.: 9.02 Uhr RB 55 Ri. Bayrischzell. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Fr 27.06. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Garmisch durch die Partnachklamm, 12 km, 300 Hm rauf und runter. Einkehr: Kaiserschmarrn-Alm. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.38 Uhr Richtung Garmisch, Gleis 4. Kosten: € 4,- & Eintritt Klamm € 10,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Sa 28.06. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Englischer Garten. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert und Gudrun Rudolph. Treff: 10.30 Uhr, Busbahnhof München Freiheit. Einkehr: Osterwaldgarten. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Mo 30.06. 08.45 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung in Aschau. 11 km, 170 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen, Einkehr am Ende in Aschau. Treff: 8.45 Uhr, Mü Ostbf, Gleis 8 bei „C“. Abf.: 9.03 Uhr mit RE Ri. Salzburg. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel: 0175/112 98 62

Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!

Die Münchner Seniorenbörse wird gefördert und unterstützt von:



Landeshauptstadt München
Sozialreferat



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

