

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 2024

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)

Oktober * Oktober * Oktober

- Fr 04.10. 09.00 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Bad Kohlgrub: Hörnle Bergwanderung. 170 Hm auf & 215 Hm ab (Stöcke!). Insg. 12–13 Std! Mit Einkehr. Treff: 9.00 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- & Sessellift € 20,- zzgl. DB-Ticket
- Di 08.10. 09.25 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Von Fürstenfeldbruck die Amper aufwärts. 14 km. Treff: 9.25 Uhr, S-Bahnsteig Marienplatz. Abf.: 9.39 Uhr, S4 Richtung Geltendorf in Fahrtrichtung vorne. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Einkehr: Gasthaus Dampfschiff. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Mi 09.10. 09.00 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Bad Kohlgrub: Hörnle Bergwanderung, lang. 8 km, 250 Hm auf & ab (Stöcke!). Insgesamt 12–13 Std.! Mit Einkehr. Treff: 9.00 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- & Sessellift € 20,- zzgl. DB-Ticket
- Sa 12.10. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Olympiapark. 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,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Mi 16.10. 07.40 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Bergwanderung von Mitterland zum Pendling. 12 km, 790 Hm rauf und runter. Für geübte Bergwanderinnen und Bergwanderer. Einkehr: Pendlinghaus. Treff: 7.40 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei C. Abf.: 7.50 Uhr, Ri. Kufstein. Kosten: € 4,- & Busticket € 9,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Do 17.10. 08.15 Treff **Bergwanderung.** Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Farchant (672 m) über Ruine Werdenfels und Pflegersee zur St. Martinshütte (1.028 m) am Grasberg & zurück nach Garmisch (708 m). 5 Std., ca. 450 Hm. Brotzeit & Getränke mitnehmen! Einkehr: Martins-hütte. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Fr 18.10. 10.00 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Weißlinger See – Meiling – Steinebach. 110 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2
- Mi 23.10. 10.15 Treff **Wanderausflug.** Leitung: Heidrun Essig. Augsburg: Botanischer Garten. 9 km. Einkehr im Botanischen Garten. Treff: 10.15 Uhr, Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- & Eintritt € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Fr 25.10. 09.15 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Von Tegernsee auf die Baumgartenschneid (1.448 m) und zurück. 6 Std., 680 Hm, 11 km. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Einkehr: Berggasthaus Riederstein am Galaun. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 9.15 Uhr, Mü. Hbf. Gleis 34. Abf.: 9.26 Uhr RB 57 Ri. Tegernsee. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Mo 28.10. 08.40 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Bergwanderung im Kaisergebirge, Fahrt mit 1er Sessellift zur Bergstation, dann 15 km Bergwandern, 540 Hm, anschließend mit 1er Sessellift ins Tal. Einkehr: Weinbergerhaus. Treff: 8.40 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei C. Abf.: 8.50 Uhr Ri. Kufstein. Kosten: € 4,- & Sessellift € 22,50 zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 29.10. 10.30 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Freiham über Maria Eich nach Gräfelfing. 12 km. Einkehr in Gräfelfing. Treff: 10.30 Uhr, S-Bahnhof Freiham auf dem Bahnsteig (S8 Ri. Herrsching). Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Mi 30.10. 08.40 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Bergwanderung im Kaisergebirge, Fahrt mit 1er Sessellift zur Bergstation, dann 12 km Bergwandern, 350 Hm, anschließend mit 1er Sessellift ins Tal. Einkehr: Weinbergerhaus. Treff: 8.40 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei C. Abf.: 8.50 Uhr, Ri. Kufstein. Kosten: € 4,- & Sessellift € 22,50 zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Do 31.10. 09.30 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Benediktbeuern – Kloster – Rundweg. Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket

November * November * November

- Mo 04.11. 09.45 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Roßwies – Isar – Kalvarienberg – Bad Tölz, lang. 8 km, 120 Hm auf & ab. Mit Einkehr am Anfang. Treff: 9.45 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–5
- Fr 08.11. 09.15 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Von Bad Wiessee zur Aueralm (1.266 m) und zurück. 4,5 Std., 500 Hm, 11 km. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Einkehr: Almgaststätte Aueralm. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Bei Schnee mit Grödeln. Treff: 9.15 Uhr, Mü. Hbf. Gleis 34. Abf.: 9.26 Uhr RB 57 Ri. Tegernsee. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Sa 09.11. 10.30 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** An der Isar entlang zum Deutschen Museum. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.30 Uhr, Dianatempel im Hofgarten. Einkehr: Chandani Chowk. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176/21 54 07 78
- Mi 13.11. 09.30 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Benediktbeuern – Kloster – Rundweg, lang. 9 km. Mit Einkehr. Treff: 9.30 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Do 14.11. 08.45 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Fischbachau zum Café Winklstüberl. 10 km, 240 Hm rauf und runter. Einkehr: Café Winklstüberl. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. an Gleis 30. Abf.: 9.05 Uhr, Ri. Bayrischzell. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 15.11. 10.30 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Freiham über Maria Eich nach Gräfelfing. 12 km. Einkehr in Gräfelfing. Treff: 10.30 Uhr, S-Bahnhof Freiham auf dem Bahnsteig (S8 Ri. Herrsching). Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Mo 18.11. 08.45 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Fischbachau zum Café Winklstüberl. 10 km, 240 Hm rauf und runter. Einkehr: Café Winklstüberl. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. an Gleis 30. Abf.: 9.05 Uhr, Ri. Bayrischzell. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 22.11. 09.45 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Roßwies – Isar – Bad Tölz (& Christkindl-Markt). 70 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 9.45 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 4,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–5
- Mo 25.11. 09.30 Treff **Wanderausflug.** Leitung: Heidrun Essig. Altötting Rundweg mit Krippenausstellung. 8 km. Insgesamt 12–14 Std.! Ca. 2 Std. Fahrtzeit. Einkehr: Münchner Hof. Treff: 9.30 Uhr, Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- & Eintritt € 3,- zzgl. DB-Ticket
- Fr 29.11. 10.30 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Weihnachtsmarkt auf der Fraueninsel. Wanderung ca. 7 km. Einkehr: Weihnachtsmarkt. Treff: 10.30 Uhr, Mü Hbf. am Anfang von Gleis 12. Abfahrt: 10.56 Uhr, Richtung Salzburg. Kosten: € 4,- & Schiff € 12,60 zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62

Für DEZEMBER bitte wenden

Dezember * Dezember * Dezember

- Fr 06.12. 09.15 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Regensburg: Christkindl-Märkte. Insgesamt 11–13 Std.! Mit Einkehr. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- & Eintritt € 10,- zzgl. DB-Ticket
- Di 10.12. 09.40 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Von Flintsbach zur Hohen Asten (1.104 m) und zurück. 5 Std., 13 km, 650 Hm. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Einkehr: Berggasthof Hohe Asten. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Bei Schnee mit Grödeln. Treff: 9.40 Uhr, Ostbahnhof Gleis 8. Abf.: 9.50 Uhr RB 54 Richtung Kufstein. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Mi 11.12. 09.15 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Regensburg: Christkindl-Märkte, lang. 8 km. Insgesamt 11–13 Std.! Mit Einkehr. Treff: 9.15 Uhr, Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 4,- & Eintritt € 10,- zzgl. DB-Ticket
- Fr 13.12. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Farchant nach Garmisch. 10 km, 160 Hm rauf und runter. Einkehr: evtl. Schützenhaus. Treff: 9.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 9.38 Uhr, Richtung Garmisch. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Sa 14.12. 11.00 Treff **Spaziergänge durch Münchner Parks:** Zum Christkindlmarkt am Chinesischen Turm. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: **11.00 Uhr** Dianatempel im Hofgarten. Einkehr: Osterwaldgarten. Kosten: € 3,-. Notf.-Tel.: 0176 21 54 07 78
- Di 17.12. 09.40 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Durchs Ayingener Bauernland zum kleinen Weihnachtsmarkt in Aying. 14 km. Treff: 9.40 Uhr, S-Bahnsteig Marienplatz. Abf.: ca. 9.51 Uhr, S7 Richtung Kreuzstraße in Fahrtrichtung vorne. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Einkehr in Aying. Kosten: € 4,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Mi 18.12. 09.00 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Lindau Hafenweihnacht, lang. 7 km. Insgesamt 12–14 Std.! Bahnfahrt ca. 3 Std.! Mit Einkehr. Treff: 9.00 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- zzgl. DB-Ticket
- Fr 20.12. 09.00 Treff **6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Lindau Hafenweihnacht. Insgesamt 12–14 Std.! Bahnfahrt ca. 3 Std.! Mit Einkehr. Treff: 9.00 Uhr. Mü Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 4,- & Weihnachtsschiff ca. € 20,- zzgl. DB-Ticket

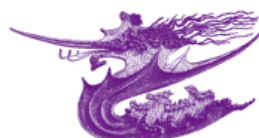
Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Das Büro der Seniorenborse ist vom 20.12.2024 bis 03.01.2025 geschlossen.

Die Münchner Seniorenborse wird gefördert und unterstützt von:



Landeshauptstadt München
Sozialreferat



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

