

MachMit-Verein®

Mehr Freude am Leben



DAS NEUE SPORT- UND FREIZEIT-PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2018

Liebe Mitglieder und Kursteilnehmer, wir wünschen Ihnen Gesundheit und ein friedliches, glückliches neues Jahr. In unserem neuen Frühjahrs-Sommer-Programm finden Sie unsere bekannten und beliebten Kurse wieder. Dazu gibt auch einige neue sportliche Überraschungen und Neuheiten für Sie!

KINDER & JUGENDLICHE

ZUMBA® KIDS | 1026 F

Für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren

Termine stehen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Weitere Informationen unter: www.machmitverein.de.

GYMNASTIK & FITNESS

NEU | PILOXING ★ | 1021 F

Pilates, Boxen und Tanz in einem Workout völlig neu kombiniert.

Termine: 15 x Montag, 26.02.18 bis 02.07.18, 20.10 bis 21.10 Uhr

Leitung: Leonie Artus, PILOXING Trainerin | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, Getränk (Barfußtraining)

Gebühr € 97,50 | Mitglieder € 75,-

NEU | AROHA® GESUNDHEITSTRAINING ★ | 1010 F

Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining – für alle Altersgruppen

Termine: 14 x Montag, 12.03.18 bis 23.07.18, 17.15 bis 18.15 Uhr |

Leitung: Monika Reindl, AROHA® Kursleiterin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 91,- | Mitglieder € 70,-

Besuchen Sie uns auch im Internet:

www.machmitverein.de

Dort finden Sie immer die aktuellsten Informationen und Hinweise.

GANZKÖRPER-GYMNASTIK ★ | 0601 F

Kräftigung und Mobilisierung für Frauen und Männer

Termine: 14 x Mittwoch, 21.02.18 bis 20.06.18, 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Ilka Weiß, Übungsleiterin Prävention, CBPA Pilates Trainerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Gebühr € 109,20 | Mitglieder € 84,-

SENIORENGYMNASTIK

★ | 0602 F

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren – mit Sturzprävention

Termine: 14 x Mittwoch, 21.02.18 bis 20.06.18, 10.05 bis 10.50 Uhr

Leitung: Ilka Weiß, Übungsleiterin Prävention, CBPA Pilates Trainerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Gebühr € 91,- | Mitglieder € 70,-

bodyART® STRENGTH | 0611 F

Das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein

Termin: 10 x Montag, 12.03.18 bis 11.06.18, 18.30 bis 19.45 Uhr

Leitung: Andrea Praml, bodyART® Trainerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden)

Gebühr € 82,50 | Mitglieder € 57,50

SCHNUPPERKURS |

bodyART® BASIC | 0612 F

Das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein

Termin: 3 x Dienstag, 27.02.18 bis 13.03.18, 20.00 bis 21.00 Uhr |



Leitung: Sabine Dürr, bodyART® Trainerin | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 25,50 | Mitglieder € 16,80

ENERGY DANCE®-POWERGYMNASTIK ★ |

♥ | 0801 F

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper – anerkannter Präventionskurs

Termine: 14 x Dienstag, 27.02.18 bis 10.07.18, 19.10 bis 20.25 Uhr

Leitung: Claudia Thurner-Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 93,80 | Mitglieder € 65,80

ENERGY DANCE®

WAKE UP ★ | ♥ | 0802 F

Mit Schwung in den Tag starten – anerkannter Präventionskurs

Termine: 14 x Donnerstag, 01.03. bis 05.07.18, 8.30 Uhr bis 9.15 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-

Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk, Handtuch

Gebühr € 86,80 | Mitglieder € 60,20

ENERGY DANCE®-

55+ ★ | 0803 F

Für Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren – mit Schwung in den Tag

Termine: 4 x Donnerstag, 18.01.18 bis 22.02.18, 9.30 bis 10.15 Uhr |

Leitung: Claudia Thurner-Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 24,80 | Mitglieder € 17,20

BAUCH-BEINE-PO GYMNASTIK ★ | 0901 F

Straffer Po, schöne Beine und glatter Bauch

Termine: 12 x Dienstag, 06.03.18 bis 26.06.18, 18.05 bis 19.05 Uhr |

Leitung: Kristin Lengsfeld, Übungsleiterin | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte**

mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 66,- | Mitglieder € 45,60

ZUMBA® FITNESS ★ | 1001 F

Termine: 15 x Montag, 26.02.18 bis 02.07.18, 19 bis 20 Uhr | **Leitung:** Sindy Sandmann, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Pestalozzischule

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 82,50 | Mitglieder € 57,75

ZUMBA® FITNESS ★ | 1007 F

Termine: 17 x Montag, 26.02.18 bis 19.07.18, 18.00 bis 19.00 Uhr |

Leitung: Inka Pawlow, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Gebühr € 93,50 | Mitglieder € 65,45

ZUMBA® FITNESS AM VORMITTAG ★ | 1004 F

Termine: 15 x Freitag, 02.03.18 bis 06.07.18, 9.00 Uhr bis 10.00

Uhr | **Leitung:** Miriam Friedlhuber, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 82,50 | Mitglieder € 57,75

ZUMBA GOLD® ★ | 1005 F

Langsames Tempo für Einsteiger

Termine: 15 x Freitag, 23.02.18 bis 06.07.18, 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 82,50 | Mitglieder € 57,75

ZUMBA GOLD® ★ | 1006 F

Langsames Tempo für Einsteiger

Termine: 14 x Freitag, 02.03.18 bis 06.07.18, 19 bis 20 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 77,00 | Mitglieder € 53,90

LAUFTREFF | 1101 F

Mit Vorkenntnissen

Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Weitere Informationen unter: www.machmitverein.de

LAUFTREFF | 1102 F

Für Neueinsteiger

Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Weitere Informationen unter: www.machmitverein.de

FITNESS 55+ | ★ | ♥ | 1201 F

Outdoortraining mit Nordic Walking & Gymnastik

Termine: 14 x Donnerstag, 01.03. bis 05.07.18, 9.30 bis 10.30 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Breitensport und Prävention | **Treffpunkt:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** wetterabhängige Kleidung, gute Sportschuhe, Nordic Walking Stöcke

Gebühr € 89,60 | Mitglieder € 58,80



PILATES | 1401 F

Fortgeschrittene, auch geeignet für sportlich Aktive

Termine: 14 x Montag, 26.02.18 bis 25.06.18, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Bitte mitbringen: Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

Gebühr € 99,40 | Mitglieder € 65,80

PILATES | 1402 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 14 x Montag, 26.02.18 bis 25.06.18, 10.15 bis 11.15 Uhr | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

Gebühr € 99,40 | Mitglieder € 65,80



PILATES ★ | 1403 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 15 x Dienstag, 27.02.18 bis 10.07.18, 19.00 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Sabine Dürr, Pilates Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

Gebühr € 106,50 | Mitglieder € 70,50

AQUA AEROBIC 1501 F

Fitness-Training für alle

Termine: 8 x Freitag, 26.01. bis 20.04.18, 17.30 bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Marita Friese, Aquafitness-Trainerin | **Ort:** AmperOase

Gebühr € 76,80 | Mitglieder € 48,-



AQUA AEROBIC 1502 F

Fitness-Training für alle

Termine: 8 x Freitag, 26.01. bis 20.04.18, 18.15 bis 19.00 Uhr | **Leitung:** Marita Friese, Aquafitness-Trainerin | **Ort:** AmperOase

Gebühr € 76,80 | Mitglieder € 48,-

Bitte beachten: In der Teilnahmegebühr ist der Eintritt in die AmperOase für die Dauer des Kurses enthalten! Die Eintrittskarten erhalten Sie am ersten Kurstag ca. 30 Minuten vor Kursbeginn im Eingangsbereich.

GESUNDHEIT & ENTSPANNUNG

NEU | FASZIEN-YOGA | 0429 F

Auch für Yogaeinsteiger geeignet!

Termin: 14 x Dienstag, 06.03.18 bis 10.07.18, 18.30 bis 19.30 Uhr | **Leitung:** Christine Heinbach, Yoga-

lehrerin (3HO), Heilpraktikerin | **Ort:** Veilchenstraße 6, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Wasserflasche

Gebühr € 102,20 | Mitglieder € 74,20

NEU | YOGA WORKSHOP IM KLOSTER | 0440 F

Für Geübte und Yogaeinsteiger geeignet!

In der wunderschönen Umgebung des Klosters Bonlanden sammeln wir Kraft und Energie mit Yoga, Energy Dance, Entspannungs-/Atemübungen und Gesprächen in der Gruppe. Gönn Dir ein Wochenende mit Bewegung und Entspannung zum Abschalten von den alltäglichen Verpflichtungen!

Termine: Freitag, 22.06.18 bis Sonntag, 24.06.18 | **Ort:** Kloster Bonlanden, Faustin-Mennel-Str. 1, 88450 Berkheim-Bonlanden | **Leitung:** Christine Heinbach, Yogalehrerin (3HO), Heilpraktikerin, Claudia Thurner-Puchert, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Breitensport und Prävention | **Weitere Informationen:** www.machmitverein.de

NEU | YIN-YOGA | 0435 F

Auch für Yogaeinsteiger geeignet – Langsame und statische Yogapraxis

Termin: 10 x Montag, 12.03.18 bis 11.06.18, 19.45 bis 20.35 Uhr | **Leitung:** Andrea Praml, Yogalehrerin (BTV), Yin-Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** warme! bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), Decke, kleines Kissen

Gebühr € 76,- | Mitglieder € 53,-

HATHA YOGA | 0402 F

Mit Vorkenntnissen

Termine: 15 x Mittwoch, 31.01. bis 04.07.18, 20 bis 21.30 Uhr | **Leitung:** Elfriede Niedermeyer, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), evtl. Sitzkissen

Gebühr € 121,50 | Mitglieder € 85,50



HATHA YOGA | 0412 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termin: 12 x Donnerstag, 22.02. bis 14.06.18, 19.45 bis 21.00 Uhr | **Leitung:** Lisa Rauch, Hatha Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden)

Gebühr € 106,80 | Mitglieder € 76,80

KUNDALINI-YOGA 0420 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 16 x Mittwoch, 21.02.18 bis 04.07.18, 18.15 – 19.45 Uhr | **Leitung:** Michaela Brink, Kundalini-Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** etwas zu trinken (wichtig!), bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch (Matte vorhanden), Decke, evtl. Sitzkissen

Gebühr € 142,40 | Mitglieder € 102,40

NEU | SCHNUPPERKURS | KUNDALINI-YOGA | 0421 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 5 x Mittwoch, 21.02. bis 21.03.18, 20.00 bis 21.30 Uhr | **Leitung:** Michaela Brink, Kundalini-Yoga Lehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** etwas zu trinken (wichtig!), bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch (Matte vorhanden), Decke, evtl. Sitzkissen

Gebühr € 53,50 | Mitglieder € 38,50



EINSTEIGERKURS

QI GONG | 0204 F

Für Neueinsteiger – Grundprinzipien des „Stillen Qi Gongs“ und Eintreten in den Ruhezustand

Termine: 15 x Dienstag, 27.02.18 bis 10.07.18, 18 bis 18.45 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora, Qi Gong-Lehrer („Stilles Qi Gong“) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 76,50 | Mitglieder € 51,00

GRUNDKURS

WIRBELSÄULEN

QI GONG | 0201 F

Voraussetzung ist Kurs 0204 – Einsteigerkurs „Qi Gong“

Termine: 15 x Dienstag, 27.02.18 bis 10.07.18, 19 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora, Qi Gong-Lehrer („Stilles Qi Gong“) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 102,- | Mitglieder € 67,50

VERTIEFTER GRUND-

KURS WIRBELSÄULEN

QI GONG | 0202 F

Voraussetzung ist Kurs 0201 – Grundkurs Wirbelsäulen Qi Gong“

Termine: 15 x Dienstag, 27.02.18 bis 10.07.18, 20.10 bis 21.10



Uhr | **Leitung:** Detlef Glora, Qi Gong-Lehrer („Stilles Qi Gong“) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 102,- | Mitglieder € 67,50

TAI CHI CHUAN | 0301 F

Für Anfänger

Termine: 10 x Montag, 26.02.18 bis 11.06.18, 19.45 bis 20.45 Uhr | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 68,00 | Mitglieder € 45,00

TAI CHI CHUAN | 0302 F

Für Fortgeschrittene

Termine: 16 x Montag, 19.02.18 bis 16.07.18, 19.45 bis 21.15 Uhr | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 129,60 | Mitglieder € 91,20



NEU | FELDENKRAIS | 0501 F

Sich leichter, kraftvoller und effektiver bewegen

Termine: 14 x Mittwoch, 21.02.18 bis 27.06.18, 16.45 bis 18.00 Uhr | **Leitung:** Silvia De Biasio, Feldenkraislehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** warme bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), kleines Kissen

Gebühr € 133,- | Mitglieder € 103,60

FELDENKRAIS | 0502 F

Sich leichter, kraftvoller und effektiver bewegen

Termine: 14 x Mittwoch, 21.02.18 bis 27.06.18, 18.30 bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Silvia De Biasio, Feldenkraislehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** warme bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), kleines Kissen

Gebühr € 133,- | Mitglieder € 103,60



WORKSHOP „ZEIT MIT PFERDEN | 1703 F

Für Erwachsene. Erfahrung mit Pferden oder Reitkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine sind voraussichtlich im Frühjahr/Sommer wieder buchbar. Mehr Informationen unter: www.machmitverein.de



TANZ & MUSIK

NEU | SCHNUPPERKURS LINE DANCE & CO | 1640 F

Tanzspass ohne Partner – für Neueinsteiger

Termin: 8 x Mittwoch, 07.03.18 bis 16.05.18, 17.00 bis 18.00 Uhr
Leitung: Doris Indefrey, Tanzleiterin (BVST) | Ort: Livry-Gargan-Str. 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Gebühr € 59,20 | Mitglieder € 41,60

LINE DANCE ★ | 1641 F

Tanzspass ohne Partner – mit Vorkenntnissen

Termin: 14 x Mittwoch, 07.03.18 bis 11.07.18, 15.30 bis 16.45 Uhr
Leitung: Doris Indefrey, Tanzleiterin (BVST) | Ort: Livry-Gargan-Str. 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Gebühr € 103,60 | Mitglieder € 72,80

BAUCHTANZ I ★ | 1621 F

Für Anfängerinnen

Termine: 14 x Donnerstag, 22.02. bis 05.07.18, 18.00 bis 19.00 Uhr



STAMMTISCH | MACHEN SIE SICH EIN PAAR SCHÖNE STUNDEN – NETTE LEUTE TREFFEN...

... und zwar jeden 1. Freitag im Monat, ab 17.30 Uhr im Vereinsraum der Bürgerstuben in der Friesenhalle, Hauptstrasse 60, 82223 Eichenau. Ein Treffpunkt nicht nur für Mitglieder, sondern für alle die gerne kommen möchten. Die nächsten Stammtischtermine für das Jahr 2018: 2. Februar | 2. März | 6. April | 4. Mai | 1. Juni | 6. Juli | Schauen Sie mal vorbei!

Leitung: Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko) | Ort: Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 89,60 | Mitglieder € 61,60

BAUCHTANZ II | 1622 F

Für Fortgeschrittene

Termine: 14 x Donnerstag, 22.02. bis 05.07.18, 19.15 bis 20.15 Uhr
Leitung: Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko) | Ort: Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 89,60 | Mitglieder € 61,60

TANZKURS | 1612 F

Zum Auffrischen und für Fortgeschrittene

Termine: 10 x Mittwoch, 28.02. bis 16.05.18, 19.00 bis 20.15 Uhr
Leitung: Gabi und Florian | Ort: Pestalozzischule | Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe mit hellen Sohlen – keine Straßenschuhe

Gebühr € 74,- | Mitglieder € 52,- pro Person



TANZKURS | 1613 F

Nur für Fortgeschrittene

Termine: 10 x Mittwoch, 28.02. bis 16.05.18, 20.30 bis 21.45 Uhr
Leitung: Gabi und Florian | Ort: Pestalozzischule | Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe mit hellen Sohlen – keine Straßenschuhe

Gebühr € 74,- | Mitglieder € 52,- pro Person

- ★ im Internet auch als Schnupperkurs buchbar (drei Übungsstunden)
 - 🏠 Seminar/Workshop eintägig
 - ♥ Präventionskurs
- Verantwortlich für den Inhalt:
MachMit-Verein® FFB + Lkrs. e.V.,
Livry-Gargan-Straße 10,
82256 Fürstenfeldbruck

WANDERUNGEN

WANDERUNG 1

Besichtigungstour durch die Schlösser Oberschleißheim und Lustheim mit Audioguide und Gang durch den Schloßgarten, ca. 7,0 km mit Einkehr „Zum Kurfürst“. Kosten ca. 12,00 €

Termin: Samstag, 13.01.2018, 9.08 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. Buchenau | Wanderführer: Klaus Zillmann, Tel. 08141/33903



WANDERUNG 2

Wanderung in und um Freising, Besichtigungstour durch den Freisinger Dom und die Residenz mit Führung, ca. 8,0 km mit Einkehr in „Weihestephan“. Kosten ca. 12,00 €.

Termin: Samstag 03.02.2018, 9.00 Uhr (S4 ab 9.08 Uhr) | Treffpunkt: S-Bhf. Buchenau | Wanderführer: Klaus Zillmann, Tel. 08141/33903

WANDERUNG 3

Vom S-Bhf. Eichenau über Roggenstein und Emmeringer Leite nach Fürstenfeldbruck; ca. 8 km mit Einkehr ins Griechische Restaurant nahe Bahnhof

Termin: Samstag, 24.02.2018, 10.00 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. Fürstenfeldbruck (S4 ab FFB 10.11 Uhr) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 4

Vom Bhf. Geltendorf über Pflaumendorf nach Türkenfeld, ca. 8 km mit Einkehr in Türkenfeld

Termin: Samstag, 10.03.2018, 9.40 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. Fürstenfeldbruck | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 5

Vom Bhf. Geltendorf über St. Ulrichsbrunnen, Eresing und St. Ottilien „zurück zum Bhf. Geltendorf,

ÜBER UNSEREN MACHMIT-VEREIN

Sie erreichen uns über unsere Homepage www.machmitverein.de, per E-Mail info@machmitverein.de. Für diejenigen, die uns persönlich sprechen möchten, haben wir unter 0700/82 25 63 32 einen Rückrufservice eingerichtet. Wenn Sie uns ein Fax schicken möchten, bitte an 0700/82 25 63 32-9, oder senden Sie uns eine Nachricht per Post an an die Geschäftsstelle Livry-Gargan-Str. 10, 82256 Fürstenfeldbruck.

Allgemeine Teilnahmebedingungen: Die Teilnahme ist nur unter Ausschluss jeglicher Haftung des MachMit-Vereins® FFB + Landkreis. e.V. Kneipp-Vereins Fürstenfeldbruck, der Kursleiter, Wanderführer und Radtourenführer sowie der beteiligten Vereine möglich. Ausführliche Informationen über unsere Teilnahmebedingungen können Sie über unsere Homepage www.machmitverein.de erfahren.

ca 10 km mit Einkehr in St. Ottilien
Termin: Samstag, 24.03.2018 8.40 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. Fürstenfeldbruck (S4 ab 8.48 Uhr) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 6

Vom Bhf. Fürstenfeldbruck nach München. Rundgang durch die Maxvorstadt mit Einkehr in München.

Termin: Samstag 14.04.2018, 9.00 Uhr (S4 ab 9.09 Uhr) | Treffpunkt: S-Bhf. Buchenau | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 7

Vom Bhf. Ebersberg rund um den Eggelburger See und zurück zum Bhf. Ebersberg, ca. 9 km mit Einkehr in Ebersberg

Termin: Samstag 5.05.2018 8.40 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. FFB (S4 ab 8.51 Uhr) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 8

Vom Bhf. Erdweg (oder Kleinberghofen) über Happach nach Altomüncher ca. 10 (8) km mit Einkehr in Altomünster

Termin: Samstag 26.05.2018, 8.15 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. FFB (S4 ab 8.31 Uhr) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 9

Von Starnberg durch die Maisinger Schlucht zurück nach Starnberg ca. 10 km mit Einkehr in Maising

Termin: Samstag 16.06.2018 9.20 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. FFB (Bus X900, 9.38 Uhr) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17



WANDERUNG 10

Vom Bhf. Röhrmoos über Maria-brunn nach Hebertshausen ca. 9 km mit Einkehr in Marienbrunn

Termin: Samstag 07.07.2018, 8.40 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. FFB (S4 ab 8.51 Uhr) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 11

Vom Bhf. Unterföhring durch die Isarauen nach Ismaning, ca. 8 km mit Einkehr in Imaning

Termin: Samstag 28.07.2018 9.00 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. FFB (S4 ab 9.11 Uhr) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

WANDERUNG 12

Vom Bhf. Steinebach zum Weßlinger See und weiter zum Bhf. Weßling, ca. 7 km mit Einkehr in Weßling

Termin: Samstag 11.08.2018 9.00 Uhr | Treffpunkt: S-Bhf. FFB (Bus X845 9.10) | Wanderführer: Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

RADTOUREN

WESSLINGER SEE | TAGESTOUR 1

Termin: Donnerstag, 29. März 2018 | Start: 10.00 Uhr S-Bahnhof FFB, Tourlänge ca. 45 km. Klosterkirche FFB, Biburg, Gilching, Weßlinger See, Jexhof, Schöngesing. Abkürzung ab Gilching über Jexhof Schöngesing ca. 30 km, Einkehr am Wesslingersee oder Jexhof

OBERES GLONNTAL | FURTHMÜHLE | TAGESTOUR 2

Termin: Donnerstag, 26. April 2018 | Start: 10 Uhr, S-Bhf. Mammendorf/Nannhofen, ca. 40 km, Kurzstrecke 30 km oder Start: Puch Kaisersäule, 9.30 Uhr ca. 50 km. Althegeenberg, Mittelstetten, Furthmühle Egenhofen, Unterschweinbach. Einkehr Furthmühle,

RUNDTOUR PAPPENHEIM | 2-TAGESTOUR 1

Termin: 8. und 9. Juni 2018 | Treffpunkt: Kaisersäule Puch | Erster Tag: Rundtour Pappenheim – Weissenburg – Alesheim Treuchtlingen – Altmühltal – Pappenheim, ca. 42 km | Übernachtung im Pappenheim | Zweiter Tag: Rundtour Pappenheim – Göhren – Bieswang – Schernfeld – Eichstätt – Altmühltal – Pappenheim, ca. 45 km



RUNDTOUR KIPFENBERG | 2-TAGESTOUR 1

Termin: 6. und 7. Juli 2018 | **Treffpunkt:** Kaisersäule Puch | **Erster Tag:** Rundtour Kipfenberg - Pfalldorf - Eichstätt - Altmühltal - Kipfenberg, Bajuwaren Museum, ca. 46 km | **Übernachtung in Kipfenberg** | **Zweiter Tag:** Kipfenberg - Phaldorf - Enkering - Kinding - Haunstetten - Beilngrieß - Altmühltal - Kipfenberg, ca. 42 km.

RUNDTOUR RIEDENBURG | 2-TAGESTOUR 1

Termin: 3. und 4. August 2018 | **Treffpunkt:** Kaisersäule Puch | **Erster Tag:** Rundtour Riedenburg - Jachenhausen - Ottershofen - Mühlbach - Dierfurt - Altmühltal - Riedenburg, ca. 46 km | **Übernachtung in Riedenburg** | **Zweiter Tag:** Rundtour Riedenburg - Weltenburg - Kehlheim - Befreiungshalle - Altmühl - Riedenburg, ca. 45 km.

Teilnahmebedingungen: Bei allen Radtouren ist eine Anmeldung bei Klaus Zillmann erforderlich - bei den 2-Tagestouren mindestens eine Woche (7 Tage) vorher. Hier gibt es eigene Bedingungen. Bitte anfragen. Entweder per **Fax 08141-266 87** oder per **E-Mail: Klaus.Zillmann@outlook.de**. Die Teilnahme kostet € 2,- für Mitglieder und € 4,- für Nichtmitglieder und wird von Herrn Zillmann vor Ort eingesammelt.

Detaillierte Informationen finden Sie unter: www.machmitverein.de.

SIEGIS WANDERUNGEN

WANDERUNG 1

Von Grafrath durch den Mauerner Wald nach Steinebach

Termin: Mittwoch, 7. März 2018, 9.10 Uhr | **Strecke:** 12 km, Steigung 134 m, Gefälle 119 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 2

Von Garmisch über den Kramerplateauweg zum Pfliegersee und weiter zur Burgruine Werdenfels, an der Werdenfeller Hütte und dem Schmölzersee vorbei und zurück nach Garmisch

Termin: Mittwoch, 21. März 2018, 7.50 Uhr | **Strecke:** 12 km, Steigung 256 m, Gefälle 256 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 3

Von Wolfratshausen durch die Isarauen zur Aumühle und nach Icking

Termin: Mittwoch, 4. April 2018, 8.30 Uhr | **Strecke:** 12 km, Steigung 110 m, Gefälle 37 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 4

Von Starnberg durch die Maisinger Schlucht zum Maisinger See und zurück über den Prinzenweg nach Starnberg

Termin: Mittwoch, 18. April 2018, 8.50 Uhr | **Strecke:** 14,3 km,

Steigung 159 m, Gefälle 161 m | **Treffpunkt:** Bhf. FFB | Wanderungsbeginn 10.10 Uhr in Starnberg Bhf., Ausgang Stadtmitte

WANDERUNG 5

Von Tegernsee entlang dem Prinzenweg ins Alpbachtal zur Kreuzberg-Alm und durch das Breitenbachtal nach Schliersee

Termin: Mittwoch, 2. Mai 2018, 7.50 Uhr | **Strecke:** 13,5 km, Steigung 516 m, Gefälle 489 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 6

Rund um den Eibsee, zum Badersee, vorbei am Rosensee zur Zugspitzbahn in Grainau

Termin: Mittwoch, 16. Mai 2018, 7.50 Uhr | **Strecke:** 12 km, Steigung 182 m, Gefälle 412 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 7

Von Klais über Kranzbach nach Elmau und entlang dem Ferchenbach zum Ferchen- und Lautersee, anschließend Rückfahrt nach Mittenwald

Termin: Mittwoch, 30. Mai 2018, 7.50 Uhr | **Strecke:** 15 km, Steigung 371 m, Gefälle 300 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 8

Von Ettal über Dinkelschwaig und Graswang zum Schloss Linderhof

Termin: Mittwoch, 13. Juni 2018, 07.50 Uhr | **Strecke:** 12,8 km, Steigung 165 m, Gefälle 93 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 9

Von Murnau am Westufer des Staffelsee bis nach Uffing (See-

restaurant Alpenblick) und mit dem Schiff zurück nach Murnau

Termin: Mittwoch, 27. Juni 18, 7.50 Uhr | **Strecke:** 14,3 km, Steigung 111 m, Gefälle 137 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 10

Im Altmühltal von Kelheim Stadtmitte (Wöhrdplatz) entlang der Donau bis nahe Kloster Weltenburg und von dort durch das Naturschutzgebiet nach Essing an der Altmühl zur Rückfahrt mit dem Schiff nach Kelheim



Termin: Mittwoch 11. Juli 2018, 07.50 Uhr | **Strecke:** 13,3 km, Steigung 208 m, Gefälle 212 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 11

Von Hammersbach (HP Zugspitzbahn) zur Eingangshütte der Höllentalklamm, durch die Klamm hindurch und wieder zurück nach Hammersbach

Termin: Mittwoch, 18. Juli 2018, 7.50 Uhr | **Strecke:** 8,4 km, Steigung 609 m, Gefälle 609 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 12

Von Herrsching über Breitbrunn und Buch auf dem Sieben-Brücken-Weg am Ammerseeufer entlang bis Stegen und von Stegen mit dem Schiff zurück nach Herrsching

Termin: Mittwoch, 25. Juli 2018, 8.15 Uhr | **Strecke:** 12,0 km, Steigung 39 m, Gefälle 45 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 13

Von Oberstdorf durch die Breitachklamm zur Alpe Dornach und von dort zur Bushaltestelle „Eingang Breitachklamm“ (5 km weniger als Gesamtstrecke) und weiter nach Oberstdorf

Termin: Mittwoch, 1. August 2018, 8.30 Uhr | **Strecke:** 14,2 km, Steigung 475 m, Gefälle 474 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 14

Von Klais, vorbei am Grubsee, Tennsee über die Buckelwiesen zum Schmalsee und weiter nach Mittenwald

Termin: Mittwoch, 8. August 2018, 7.50 Uhr | **Strecke:** 10,5 km,

Steigung 212m, Gefälle 231 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 15

Von Garmisch zur Kochelbergalm und zur Partnachalm, dann weiter durch die Partnachklamm abwärts zum Ausgangspunkt Garmisch

Termin: Mittwoch, 22. August 2018, 7.50 Uhr | **Strecke:** 10,7 km, Steigung 369 m, Gefälle 368 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

Die Teilnehmerzahl bei den jeweiligen Wanderungen ist begrenzt - eine Anmeldung ist erforderlich!

Bitte telefonisch oder per E-Mail spätestens 4 Tage vorher beim jeweiligen Wanderführer mit Name und Telefonnummer anmelden. Änderung von Streckenführung, Verkehrsmitteln und Einkehrmöglichkeiten vorbehalten. Siegfried Schmidt, Tel. 08141-5272240.

Detaillierte Informationen finden Sie unter: www.machmitverein.de

PETERS SCHÖNWETTER-GENUSSTOUREN

Ab April 2018 dürfen wir Ihnen als Neuzugang in unserem Wanderprogramm Peter Sieber vorstellen. Der ehemalige Gymnasiallehrer für Musik und inzwischen erfahrene Wanderbegleiter steht Ihnen mit Informationen über Landschaft, Pilze, Tiere, Pflanzen und Kulturelles bei seinen Wanderungen kompetent zur Seite.



„Wir erkunden bei prognostiziertem Schönwetter die nähere Umgebung und auch das Bayerische Oberland. Die zwei- bis vierstündigen Wanderungen mit geringfügigen Höhenunterschieden sind etwa 8 bis 14 Kilometer lang. Ich freue mich auf Sie!“

KURSANMELDUNGEN

Kursbezeichnung	Nr.	Datum	<input type="checkbox"/> Mitglied	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------	-----	-------	-----------------------------------	-------------------------------

Kursbezeichnung	Nr.	Datum	<input type="checkbox"/> Mitglied	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------	-----	-------	-----------------------------------	-------------------------------

Kursbezeichnung	Nr.	Datum	<input type="checkbox"/> Mitglied	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------	-----	-------	-----------------------------------	-------------------------------

Name	Vorname
------	---------

Straße	**Geburtsdatum
--------	----------------

PLZ	Wohnort
-----	---------

Telefon	E-Mail
---------	--------

IBAN

BIC	Kreditinstitut
-----	----------------

Name des Kontoinhabers

Datum	*Unterschrift
-------	---------------



MachMit-Verein® FFB+Landkreis e.V. | Livry-Gargan-Straße 10 | 82256 Fürstenfeldbruck | Telefon 07 00 - 82 25 63 32, Fax 07 00 - 82 25 63 32-9 (aus dem deutschen Festnetz der T-Com, Mo - Fr 8 bis 18 Uhr: 13 ct/Min.; restl. Zeiten: 6 ct/Min.) E-Mail info@machmitverein.de | www.machmitverein.de

Ich/wir ermächtigen den MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V., Gläubiger-ID DE26 2ZZO 0000 2212 43, widerruflich Kursbeiträge von meinem/unseren Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V. eingezogenen Lastschriften einzulösen. *Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen (Informationen auf der Homepage) des MachMit-Vereins® FFB + Lkrs. e. V. **Diese Angabe ist für die Anmeldung für die Kurse für Kinder und Jugendliche unbedingt erforderlich.