

MachMit-Verein®

Mehr Freude am Leben

DAS NEUE SPORT- UND FREIZEIT-PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2019

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: 8 x Freitag, 15.03. bis 17.05.19, 16.30 bis 17.30 Uhr | **Leitung:** Inka Pawlow, ZUMBA®KIDS Trainerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 44,00 | Mitglieder € 30,80,

GYMNASTIK & FITNESS

NEU | FUNCTIONAL FLOW ★ | 0615 F

Training für Herz-Kreislauf, Kraft und Beweglichkeit

Termine: 14 x Donnerstag, 21.02. bis 04.07.19, 18.30 bis 19.30 Uhr | **Leitung:** Christine Schneider, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin (Bode-Schule), Fitnesstrainerin, Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB | **Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung

Gebühr € 91,00 | Mitglieder € 70,90

NEU | PILOXING® | ★ | 1021 F

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

Termine: 16 x Montag, 18.02. bis 08.07.19, 20.10 bis 21.10 Uhr | **Leitung:** Leonie Artus, PILOXING® Elite Instructorin | **Ort:** Pestaloz-

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.machmitverein.de

Dort finden Sie immer die aktuellsten Informationen und Hinweise.

zischule | **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, Getränk (Barfußtraining)

Gebühr € 104,00 | Mitglieder € 80,-

NEU | AROHA® GESUNDHEITSTRAINING | ★ | 1010 F

Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining – für jedes Alter

Termine: 14 x Montag, 11.03. bis 15.07.19, 17.15 bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Monika Reindl, AROHA® Kursleiterin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 91,- | Mitglieder € 70,-

NEU | AROHA® GESUNDHEITSTRAINING | ★ | 1011 F

Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining – für jedes Alter

Termine: 12 x Donnerstag, 14.03. bis 18.07.19, 19.45 bis 20.45 Uhr | **Leitung:** Monika Reindl, AROHA® Kursleiterin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 78,- | Mitglieder € 60,00



SENIORENGYMNASTIK | 0602 F

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren – mit Sturzprävention

Termine: 11 x Mittwoch, 13.03. bis 26.06.19, 10.00 bis 11.00 Uhr | **Leitung:** Ilka Weiß, Übungsleiterin Prävention, CBPA Pilates Trainerin |



Ort: Livry-Gargan-Str. 10, FFB | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Gebühr € 85,80 | Mitglieder € 66,-

bodyART® STRENGTH | 0611 F

Das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein

Termin: 10 x Montag, 04.02. bis 29.04.19, 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

ENERGY DANCE®- | ★ | POWERGYMNASTIK | 0801 F

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

Termine: 12 x Dienstag, 19.02. bis 28.05.19, 19.10 bis 20.25 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin | **Ort:** Pestalozzischule, FFB | **Bitte mitbringen:** Decke, Matte, Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Gebühr € 80,40 | Mitglieder € 56,40

ENERGY DANCE® UND HATHA YOGA 55+ | ★ | 0803 F

Mit Schwung in den Tag starten – für Frauen und Männer ab 55 Jahren

Termine: 6 x Donnerstag, 17.01. bis 21.02.19, 9.30 bis 10.15 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin, Hatha- Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk, Handtuch

Gebühr € 37,20 | Mitglieder € 25,80

BAUCH-BEINE-PO GYMNASTIK | ★ | 0901 F

Straffer Po, schöne Beine und glatter Bauch

Termine: 12 x Dienstag, 02.04. bis 16.07.19, 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: 16 x Montag, 25.02. bis 15.07.19, 19 bis 20 Uhr | **Leitung:** Sindy Sandmann, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 88,00 | Mitglieder € 61,60

ZUMBA® FITNESS | ★ | 1007 F

Termine: 16 x Montag, 25.02. bis 15.07.19, 18.00 bis 19.00 Uhr | **Leitung:** Inka Pawlow, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Gebühr € 88,00 | Mitglieder € 61,60

ZUMBA® FITNESS AM VORMITTAG | ★ | 1004 F

Termine: 15 x Freitag, 22.02.19 bis 05.07.19, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr | **Leitung:** Miriam Friedlhuber, ZUMBA® Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Straße 10, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 82,50 | Mitglieder € 57,75

ZUMBA GOLD® | ★ | 1005 F

Langsameres Tempo für Einsteiger

Termine: 13 x Freitag, 15.03. bis 19.07.19, 10.15 bis 11.15 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 71,50 | Mitglieder € 50,05

ZUMBA GOLD® | ★ | 1003 F

Langsameres Tempo für Einsteiger

Termine: 12 x Freitag, 15.03. bis 12.07.19, 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 66,00 | Mitglieder € 46,20



ZUMBA GOLD® | ★ | 1006 F

Langsameres Tempo für Einsteiger

Termine: 12 x Freitag, 15.03. bis 12.07.19, 19 bis 20 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, ZUMBA Gold® Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Gebühr € 66,00 | Mitglieder € 46,20

FITNESS 55+ | ★ | ♥ | 1201 F

Outdoortraining mit Nordic Walking & Gymnastik



Termine: 10 x Donnerstag, 14.03. bis 06.06.19, 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 € 64,00 | Mitglieder € 42,00

PILATES | 1401 F

Fortgeschrittene, auch geeignet für sportlich Aktive

Termine: 15x Montag, 11.02. bis 24.06.19, 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 € 106,50 | Mitglieder € 70,50

PILATES | 1402 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 15 x Montag, 11.02. bis 24.06.19, 10.15 bis 11.15 Uhr | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

Gebühr € 106,50 | Mitglieder € 70,50

PILATES | ★ | 1403 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen



Termine: 15 x Dienstag, 19.02. bis 09.07.19, 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

NEU | PILATES | ★ | 1404 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 15 x Dienstag, 29.01. bis 28.05.19, 20.10 bis 21.10 Uhr | **Leitung:** Sophie Thurner, Pilates-trainerin B-Lizenz, staatlich geprüfte Sport und Gymnastiklehrerin (KNS) in Ausbildung | **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: 10 x Freitag, 25.01. bis 05.04.19, 17.30 bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Marita Friese, Aquafitness-Trainerin | **Ort:** AmperOase

Gebühr € 96,00 | Mitglieder € 60,-

AQUA AEROBIC 1502 F

Fitness-Training für alle

Termine: 10 x Freitag, 25.01. bis 05.04.19, 18.15 bis 19.00 Uhr | **Leitung:** Marita Friese, Aquafitness-Trainerin | **Ort:** AmperOase

Gebühr € 96,00 | Mitglieder € 60,-



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 | YOGA WORKSHOP IM KLOSTER | 🏠 | 0440 S



Auch in diesem Jahr veranstalten wir wieder unseren beliebten Yoga Workshop im Kloster. Er wird Ende Juni 2019 im Kloster Roggenburg bei Memmingen stattfinden und ist ab 18. Februar 2019 online buchbar!

Termine: Freitag, 28.06.18 bis Sonntag, 30.06.18 | **Ort:** Kloster Roggenburg, Klosterstraße 2, 89297 Roggenburg | **Leitung:** Christine Heinbach, Yogalehrerin (3HO), Heilpraktikerin, Claudia Thurner-Puchert, ENERGY DANCE® Trainerin, Hatha Yoga Lehrerin | **Weitere Infos unter:** www.machmitverein.de

NEU | WALDBADEN | 0550 F

Schnuppertag zum Kennenlernen



Der Wald wird oft als „Grüne Apotheke“ bezeichnet, denn die ätherischen Stoffe von den Bäumen (Terpene) haben eine heilsame Wirkung. Waldbaden (jap. SHINRIN YOKU) bedeutet eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen. Es belebt, erfrischt und regeneriert unser gesamtes Energiesystem.

Termine: 1 x Samstag, 02.02.19 15 bis 17.30 Uhr | **Leitung:** Beate Theuer, zertifizierte Kursleiterin Waldbaden, Hatha Yoga Lehrerin | **Ort:** Trimm-Dich-Pfad FFB (Ludwigshöhe) | **Weitere Infos unter** www.machmitverein.de

Gebühr € 37,50 | Mitglieder € 30,00

NEU | WALDBADEN | 0551 F

Schnuppertag zum Kennenlernen

Termine: 1 x Sonntag, 03.02.19, 10 bis 12.30 Uhr | **Leitung:** Beate Theuer, zertifizierte Kursleiterin Waldbaden, Hatha Yoga Lehrerin | **Ort:** Trimm-Dich-Pfad FFB (Ludwigshöhe) | **Weitere Infos unter** www.machmitverein.de

Gebühr € 37,50 | Mitglieder € 30,-

NEU | HATHA YOGA | 0411 F

Mit Vorkenntnissen und für sportlich Aktive

Termine: 10 x Donnerstag, 24.01. bis 04.04.19, 18.15 bis 19.30 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Lisa Rauch, Hatha Yoga Lehrerinnen | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), Decke

Gebühr € 95,00 | Mitglieder € 74,00

NEU | HATHA YOGA | 0412 F

Mit Vorkenntnissen und für sportlich Aktive

Termine: 10 x Donnerstag, 24.01. bis 04.04.19, 19.45 bis 21.00 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Lisa Rauch, Hatha Yoga Lehrerinnen | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), Decke

Gebühr € 95,00 | Mitglieder € 74,00

FASZIEN-YOGA | 0429 F

Auch für Yogaeinsteiger geeignet

Termine: 14 x Dienstag, 12.02. bis 04.06.19, 18.30 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Christine Reinbach Yogalehrerin (3HO), Heilpraktikerin | **Ort:** Veilchenstraße 6, FFB | **Bitte mitbringen:** Getränk (wichtig!), bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch (Matte vorhanden), Decke, kleines Kissen

Gebühr € 127,40 | Mitglieder € 92,40

YIN-YOGA | 0435 F

Auch für Yogaeinsteiger geeignet – Langsame und statische Yogapraxis

Termine: 10 x Montag, 04. 02. bis 29.04.19, 19.45 bis 20.35 Uhr | **Leitung:** Andrea Praml, Yogalehrerin (BTV), Yin-Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** warme! bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Wasserflasche

Gebühr € 76,00 | Mitglieder € 53,00

HATHA YOGA | 0402 F

Mit Vorkenntnissen

Termine: 15 x Mittwoch, 06.02. bis 10.07.19, 20.00 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

KUNDALINI-YOGA | 0420 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 14 x Mittwoch, 20.02. bis 10.07.19, 18.15 bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Michaela Brink, Kundalini-Yoga Lehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10 | **Bitte mitbringen:** Getränk (wichtig!), bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch



(Matte vorhanden), Decke, evtl. Sitzkissen

Gebühr € 140,00 | Mitglieder € 110,60

NEU | KUNDALINI-YOGA | 0421 F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 9 x Mittwoch, 20.02. bis 22.05.19, 20.00 bis 21.00 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 € 72,00 | Mitglieder € 57,60

GRUNDKURS WIRBELSÄULEN QI GONG | 0201 F

Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“

Termine: 15 x Dienstag, 26.02. bis 09.07.19, 19.00 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Detlef Gloga, Qi Gong-Lehrer („Stilles Qi Gong“) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB

Gebühr € 102,- | Mitglieder € 67,50

VERTIEFTER GRUNDKURS WIRBELSÄULEN QI GONG | 0202 F

Voraussetzung ist Kurs 0201 – Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“

Termine: 15 x Dienstag, 26.02. bis 09.07.19, 20.10 bis 21.10 Uhr | **Leitung:** Detlef Gloga, Qi Gong-Lehrer („Stilles Qi Gong“) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB

Gebühr € 102,- | Mitglieder € 67,50

TAI CHI CHUAN | 0301 F

Für Anfänger



Termine: 10 x Montag, 21.01. bis 01.04.19, 19.45 bis 20.45 Uhr | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB

Gebühr € 68,00 | Mitglieder € 45,00

KEINE KURSE WÄHREND DER OFFIZIELLEN SCHULFERIEN!

TAI CHI CHUAN | 0302 F

Für Fortgeschrittene

Termine: 10 x Montag, 21.01. bis 01.04.19, 19.45 bis 21.15 Uhr | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10

Gebühr € 81,00 | Mitglieder € 57,00

FELDENKRAIS | 0501 F

Sich leichter, kraftvoller und effektiver bewegen

Termine: 11 x Mittwoch, 13.02. bis 22.05.19, 17.00 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 € 97,90 | Mitglieder € 70,40

FELDENKRAIS | 0502 F

Sich leichter, kraftvoller und effektiver bewegen



Termine: 11 x Mittwoch, 13.02. bis 22.05.19, 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 € 104,50 | Mitglieder € 81,40

TANZ & MUSIK

LINE DANCE ★ | 1641 F

Tanzspass ohne Partner – mit Vorkenntnissen

Termin: 14 x Mittwoch, 13.03. bis 17.07.19, 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

WIEDER DA | BAUCHTANZ I ★ | 1621 F

Für Anfängerinnen



Termine: 10 x Donnerstag, 07.02. bis 06.06.19, 18.00 bis 19.00 Uhr | **Achtung:** Kein Kurs am 2. Donnerstag im Monat! | **Leitung:** Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko) | **Ort:** Bürgersaal im Mehr- generationenhaus, Am Sulzbogen 56, Fürstenfeldbruck

Gebühr € 65,00 | Mitglieder € 50,00

WIEDER DA | BAUCHTANZ II | 1622 F

Für Fortgeschrittene

Termine: 10 x Donnerstag, 07.02. bis 06.06.19, 19.15 bis 20.15 Uhr | **Achtung:** Kein Kurs am 2. Donnerstag im Monat! | **Leitung:** Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko) | **Ort:** Bürgersaal im Mehr- generationenhaus, Am Sulzbogen 56, Fürstenfeldbruck

Gebühr € 65,00 | Mitglieder € 50,00

TANZKURS | 1612 F

Zum Auffrischen und für Fortgeschrittene

Termine: 6 x Mittwoch, 20.02. bis 03.04.18, 19.00 bis 20.15 Uhr | **Leitung:** Birgitta und Florian | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** Turn- oder Gymnastikschuhe mit hellen Sohlen – keine Straßenschuhe

Gebühr € 44,40 | Mitglieder € 31,20 pro Person



TANZKURS | 1613 F

Nur für Fortgeschrittene

Termine: 6 x Mittwoch, 20.02. bis 03.04.18, 20.30 bis 21.45 Uhr | **Leitung:** Birgitta und Florian | **Ort:** Pestalozzischule | **Bitte mitbringen:** Turn- oder Gymnastikschuhe mit hellen Sohlen – keine Straßenschuhe

Gebühr € 44,40 | Mitglieder € 31,20 pro Person

Anmerkungen zur Kennzeichnung einzelner Kurse:

- ★ im Internet auch als Schnupperkurs buchbar (drei Übungsstunden)
- 🏠 Seminar/Workshop eintägig
- Jahreskurs

Verantwortlich für den Inhalt: MachMit-Verein® FFB + Lkrs. e.V., Livry-Gargan-Straße 10, 82256 Fürstenfeldbruck

WANDERUNGEN MIT LILO & KLAUS

WANDERUNG 1

Vom S-Bahnhof Buchenau der Amper entlang nach FFB. Einkehr und Mittagessen im Wirtshaus auf der Lände, ca. 8 km

Termin: Samstag, 19.01.2019, 10.0 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführerin:** Lilo Böhm, Telefon 08141/6917



WANDERUNG 2

Winterwanderung nach Maisach mit Einkehr, ca. 10 km. Gruppentageskarte Außenraum ca. 4,00 € pro Person.

Termin: Samstag 02.02.2019, 9.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. FFB, Busbahnhof, Bus 839 nach Mammendorf | **Wanderführer:** Klaus Zillmann, Telefon 08141/33903

WANDERUNG 3

Wir wandern rund um Fürstenfeldbruck, ca. 9 km mit Einkehr.

Termin: Samstag, 16.02.2019, 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Fürstenfeldbruck | **Wanderführer:** Lilo Böhm, Telefon 08141/69 17

WANDERUNG 4

Hopfen-Museum Wolnzach, Wanderung vom Bahnhof Rohrbach zum Hopfenmuseum mit Führung und Essen/Käse/Bierverkostung, Eintritt, Taxi zum Bahnhof, Bayernticket ca 42,00 € (ohne Essen und ohne Bierverkostung ca. 22,00 €, ca. 7 km.

Termin: Samstag, 02.03.2019, 9.08 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführer:** Klaus Zillmann, Telefon 08141/33903

WANDERUNG 5

Vom Bahnhof Lochhausen durch die Aubinger Lohe nach Puchheim Bahnhof, Einkehr in Puchheim, ca. 8 km.

Termin: Samstag, 16.03.2019 9.08 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführer:** Lilo Böhm, Telefon 08141/69 17

WANDERUNG 6

Fahrt zum Bavaria Filmpark. Mit Führung, 4-D-Kino und Sonderveranstaltung, inkl. Gemeinschaftsticket ca. 32,00 €. Einkehr amerikanisch (nicht im Preis enthalten). Je nach Wunsch und Kondition Wandern zum S-Bhf. Furth, ca. 6 km. Nur in 5er Gruppen!

Termin: Samstag 06.04.2019, 9.08 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführer:** Klaus Zillmann, Telefon 08141/33903

WANDERUNG 7

Vom Bahnhof Geltendorf über den Ulrichsbrunnen nach Eresing, St. Ottilien und zurück nach Geltendorf, ca. 10 km.

Termin: Karsamstag 20.04.2019 8.31 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. FFB | **Wanderführerin:** Lilo Böhm, Telefon 08141/69 17

WANDERUNG 8

Wir erkunden den Westpark München im Frühling, ca. 7 km. Gemeinschaftsticket ca. 5,00 €.

Termin: Samstag 04.05.2019, 9.28 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführer:** Klaus Zillmann, Tel. 08141/33903

WANDERUNG 9

Vom Bhf Ebersberg rund um den Eglburger See und zurück nach Ebersberg, ca. 10 km.

Termin: Samstag 18.05.2019 8.28 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführerin:** Lilo Böhm, Telefon 08141/69 17



WANDERUNG 10

Führung durch das Haspelmoor. Näheres beim Stammtisch am 04.05.2019.

Termin: Samstag 01.06.2019, 9.14 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. FFB, Busbahnhof Bus 839 | **Wanderführer:** Klaus Zillmann, Telefon 08141/33903

WANDERUNG 11

Von Starnberg durch die Maisinger Schlucht zum Maisinger See und zurück nach Starnberg, ca. 10 km.

Termin: Samstag 15.06. 2019, 9.31 Uhr | **Treffpunkt:** FFB-Busbahnhof Bus 900 | **Wanderführerin:** Lilo Böhm, Telefon 08141/69 17



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 2019: 1. Februar | 1. März | 5. April | 3. Mai | 7. Juni | 5. Juli | 2. August | 6. September | 4. Oktober | 1. November | Schauen Sie mal vorbei!



WANDERUNG 12

Wanderung zum Versuchsgarten nach Grafrath. Näheres beim Stammtisch am 05.07.2019.

Termin: Samstag 06.07.2019, 9.14 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführer:** Klaus Zillmann, Telefon 08141/33903

WANDERUNG 13

Von Grafrath über den Jexhof nach Holzhausen und weiter nach FFB, ca. 10 km.

Termin: Samstag 20.07.2019, 8.48 Uhr | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB | **Wanderführerin:** Lilo Böhm, Telefon 08141/69 17

WANDERUNG 14

Vom Bahnhof Buchenau zur Edignalinde nach Puch, über Kaiser-Ludwig-Säule zum Pucher Meer. Einkehr am Pucher Meer oder im Restaurant Pula. 9 km.

Termin: Samstag 01.08.2019, 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau | **Wanderführer:** Klaus Zillmann, Telefon 08141/33903

WANDERUNG 15

Vom Bahnhof Steinebach zum Weißlinger See, ca. 7 km.

Termin: Samstag 15.06.2019, 9.31 Uhr | **Treffpunkt:** FFB-Busbahnhof, Bus 845X, 9.10 Uhr | **Wanderführerin:** Lilo Böhm, Telefon 08141/69 17

Die Teilnehmerzahl bei Lilos und Klaus Wanderungen ist begrenzt – eine Anmeldung ist erforderlich!

Bitte telefonisch oder per E-Mail spätestens am Montag vor dem Termin beim jeweiligen Wanderführer mit Name und Telefonnummer anmelden. Änderung von Streckenführung, Verkehrsmitteln und Einkehrmöglichkeiten vorbehalten. Lilo Böhm, Telefon 08141-6917, E-Mail: boehm.lilo@t-online.de oder Klaus Zillmann, Telefon 08141-33903, E-Mail: klaus.zillmann@outlook.de.

Detaillierte Informationen finden Sie unter: www.machmitverein.de

SIEGIS WANDERUNGEN

WANDERUNG 1

Von Dachau an der Amper entlang über Ampermoching und Mariabrunn nach Röhrmoos

Termin: Mittwoch, 6. März 2019, 8.50 Uhr | **Strecke:** 14,2 km, Steigung 96 m, Gefälle 78 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 2

Von Lenggries an der Isar entlang bis Bad Tölz

Termin: Mittwoch, 20. März 2019, 9.10 Uhr | **Strecke:** 12 km, Steigung 44 m, Gefälle 52 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB



WANDERUNG 3

Von Landsberg dem Lech entlang bis Pitzling und zurück nach Landsberg

Termin: Mittwoch, 3. April 2019, 9.30 Uhr | **Strecke:** 15 km, Steigung 188 m, Gefälle 187 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 4

Von Benediktbeuern wandern wir auf dem Prälatenweg an der Loisach entlang nach Kochel am See. Nach einer Einkehr im Ortskern und einem Rundgang am Franz

Marc Museum vorbei geht es zur Heimfahrt zum Bahnhof in Kochel am See

Termin: Mittwoch, 17. April 2019, 8.15 Uhr | **Strecke:** 12,8 km, Steigung 81 m, Gefälle 69 m | **Treffpunkt:** Bhf. FFB |

WANDERUNG 5

Von Buchenhain über Höllriegelsreuth und Pullach zum Isartaler Brauhaus

Termin: Mittwoch, 1. Mai 2019, 8.35 Uhr | **Strecke:** 7,0 km, Steigung 44 m, Gefälle 84 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB | **Wanderungsbeginn** 10.00 Uhr S-Bhf. Buchenhain

WANDERUNG 6

Von Tutzing am Starnberger See entlang über Seeseiten nach Seeshaupt und je nach Wetter und/oder Jahreszeit zum HP Seeshaupt oder mit dem Dampfer nach Starnberg

Termin: Mittwoch, 15. Mai 2019, 8.15 Uhr | **Strecke:** 12 km, Steigung 73 m, Gefälle 85 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 7

Von Bernried zum Nußberger Weiher und weiter über Jenhausen sowie Oppenried nach Seeshaupt anschließend mit dem Schiff nach Starnberg

Termin: Mittwoch, 29. Mai 2019, 7.20 Uhr | **Strecke:** 17 km, Steigung 158 m, Gefälle 203 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 8

Von Herrsching über Hörndl, Ramsee-Denkmal und Mühlfeld zurück nach Herrsching

Termin: Mittwoch, 12. Juni 2019, 08.50 Uhr | **Strecke:** 10,5 km, Steigung 204 m, Gefälle 204 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 9

Von Untergrainau über den Kramerplateauweg zum Pfliegersee und zurück über die Ruine Werdenfels nach Garmisch

Termin: Mittwoch, 26. Juni 18, 7.50 Uhr | **Strecke:** 13,7 km, Steigung 266 m, Gefälle 298 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB



WANDERUNG 10

Von Zellsee aus wandern wir durch das größte Eibenvorkommen Deutschlands zum Kloster Wessobrunn und von dort aus an der ca. 1300 Jahre alten Tassilolinde vorbei zur Bushaltestelle in Wessobrunn

Termin: Mittwoch 10. Juli 2019, 10.15 Uhr | **Strecke:** 10,3 km, Steigung 306 m, Gefälle 201 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 11

Vom HP Hopferau über die Ruinen Hohenfreyberg und Eisenberg um den Schweinegger Weiher herum nach Speiden und zurück zum HP Hopferau

Termin: Mittwoch, 24. Juli 2019, 8.30 Uhr | **Strecke:** 11,4 km, Steigung 369 m, Gefälle 369 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 12

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

Termin: Mittwoch, 31. Juli 2019, 7.50 Uhr | **Strecke:** 10,5 km, Steigung 212 m, Gefälle 231 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 13

Von Mittenwald durch die Leutaschkamm und zurück nach Mittenwald

Termin: Mittwoch, 7. August 2019, 8.50 Uhr | **Strecke:** 9,0 km, Steigung 194 m, Gefälle 187 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 14

Im Altmühltal von Solnhofen über Esslingen an den „Zwölf Aposteln“ vorbei nach Dollnstein

Termin: Mittwoch, 14. August 2019, 8.10 Uhr | **Strecke:** 13,2 km, Steigung 382 m, Gefälle 357 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

WANDERUNG 15

Von Füssen aus wandern wir durch die Fußgängerzone über die Lechbrücke auf den Kalvarienberg und weiter ins Tal zum Schwansee. Auf dem Rückweg besuchen wir das Walderlebniszentrum mit dem Baumkronenweg. Über den Maxsteg geht's zurück nach Füssen

Termin: Mittwoch, 28. August 2019, 8.30 Uhr | **Strecke:** 10,0 km, Steigung 288 m, Gefälle 288 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

Die Teilnehmerzahl bei Siegis Wanderungen ist begrenzt – eine Anmeldung ist erforderlich!

Bitte telefonisch spätestens vier Tage vorher beim Wanderführer Siegi Schmidt mit Name und Telefonnummer anmelden. Änderung von Streckenführung, Verkehrsmitteln und Einkehrmöglichkeiten vorbehalten. Siegfried Schmidt, Tel. 081 41-527 22 40.

Detaillierte Informationen finden Sie unter: www.machmitverein.de

ÜBER UNSEREN MACHMIT-VEREIN

Sie erreichen uns über unsere Homepage www.machmitverein.de, oder 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 jeweiligen Kursleiter, Wanderführer und Radtourenführer sowie der beteiligten Vereine möglich. Ausführliche Informationen über unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen können Sie über unsere Homepage www.machmitverein.de erfahren.

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 ZZ0 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.