



Alle Teilnehmer*innen und Busfahrer vor der Basilica di San Marco
in der Mitte der Rektor des Seminario Monsignore Lino Ferrari.

NaturFreunde Würmtal *Reise* *nach Bedonia, Italien*

Besucht unsere Homepage unter: www.nfwt.de
Adresse: Vereinshaus/ Sitz der Naturfreunde
Feodor-Lynen-Str. 7, 82152 Planegg



Inhalt

Persönliche Änderungen/ Einverständnis/ Gebühren für Nichtmitglieder	Seite	3
Bericht von Italienreise - Bedonia	Seite	4 + 5
2-tägige Bootstour Tiroler Ache – Jugend	Seite	6
Bootstour auf der Würm – für die Jugend	Seite	7
Spiele- und Treffnachmittag/ Yoga	Seite	8
Klettern für “Alle“ am Kletterturm	Seite	9
Basteln, Drucken, Reparieren/ Nymphenburger Schlosspark – Spaziergang	Seite	10
Führung durch die Kunstmühle München – Kultur	Seite	11
Säuling – Bergtour/ Gymnastik	Seite	12
Von Tegernsee nach Rottach-Egern – Wanderung/ Ersatz-Bootstour auf der Würm – für die Jugend	Seite	13
Basteln, Drucken, Reparieren/ Rund um Maria Eich – Spaziergang für Hochbetagte	Seite	14
Von Ohlstadt nach Eschenlohe – Wanderung/ Schafkopfen	Seite	15
Spiele- und Treffnachmittag/ Rotwand 1884, Hochmiesing 1883 m – Bergtour	Seite	16
Basteln, Drucken, Reparieren/ In die Starzenbachschlucht – Spaziergang	Seite	17
Führung durch die Münchner Altstadt – Kultur Campus Martinsried – Spaziergang für Hochbetagte	Seite	18
Basteln, Drucken, Reparieren/ Rund um den Egglburger See – Wanderung	Seite	19
Vorstandssitzung/ Redaktionsschluss	Seite	20

Liebes Mitglied,

bitte denke daran, Dich bei Umzug, Namensänderung, Wechsel der Bank o. ä. immer auch direkt an die Mitgliederverwaltung zu wenden.

Ebenso bei sämtlichen Fragen zur Mitgliedschaft sowie einer Kündigung, damit eine schnellstmögliche Bearbeitung gewährleistet werden kann.

Vielen Dank für Deine Mitarbeit,

*Peggy Deutschmann und Christine Punscher
mitgliederverwaltung@nfw.t.de*

Einverständnis

Die Teilnehmer erklären sich bereit, Bildmaterial das während einer Tour/ Veranstaltung entsteht, für Publikationen in jeder Form freizugeben, sofern dem nicht ausdrücklich widersprochen wird.

Gebühren für Nichtmitglieder

Tagestouren/ Tagesveranstaltungen 10,00 Euro und für

Halbtagesveranstaltungen 5,00 Euro
(z. B. Badminton, Turnen, Vorträge).

Es wird nicht zwischen Senioren-, Kinder-, Jugend-, Kulturveranstaltungen usw. unterschieden.

Reise der NaturFreunde Würmtal nach Bedonia, Italien

Vom 22. bis 26. April 2026 fand die von Rita Strobel-Brugger organisierte Vereinsreise nach Bedonia, Italien unter der Leitung des Vorsitzenden der Deutsch Italienischen Gesellschaft Germering (DIG), Bruno Diazzi, statt. Unter seinem Motto „Paeso amico – Freundschaft ohne Grenzen“ ist es Bruno Diazzi ein großes Anliegen, durch Reisen und andere Aktivitäten Freundschaften zwischen Orten in Italien und Bayern zu ermöglichen und zu pflegen. So ist auch der Kontakt zu den Naturfreunden und die Idee der Reise nach Bedonia entstanden.

Der Ort, in einer wunderschönen Gegend der Emilia-Romagna, liegt etwa 60 Kilometer südwestlich von Parma.

Unser Aufenthalt und die Unterkunft mit Halbpension im ehemaligen Priesterseminar Seminario Vescovile war für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis. Es ist mit Ein- und Zweibettzimmern jeweils mit Dusche und WC gut ausgestattet. Zum Abendessen, kurz nach unserer Ankunft, war für uns im Speisesaal eine lange Tafel für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedeckt, an der das dreigängige Menü mit Wein serviert wurde.

Von unserem Standort Bedonia besuchten wir die Stadt Parma und kleinere sehr schöne Orte und Dörfer der näheren und weiteren Umgebung.

Zu erwähnen ist der mittelalterliche Ort Compiano mit der interessanten Burg, die noch bis 1987 bewohnt war. Besonders war auch der Ort Varese Ligure sowie die kurvenreiche Fahrt dorthin über den Pass Cento Croci. Der Ort ist wie Compiano Mitglied im Verein der schönsten Orte Italiens und wurde vom Touristen Club Italiens als besonders sehenswertes und ökologisches Dorf ausgezeichnet.

Beindruckend war die Besichtigung der großen Kreuze, im Oratorio die Santi, die bei Prozessionen durch den Ort getragen werden. Das schwerste wiegt 180 Kilogramm.

Interessant war der Besuch der Käserei Porcari, in der der traditionelle Bergparmigiano Reggiano Käse hergestellt wird. Uns wurden sehr anschaulich die Produktionsschritte bis zur Lagerung in einer Halle mit 13.000 Laiben vermittelt.

Am 25. April, dem italienischen Nationalfeiertag, wurde in Bedonia die Renovierung der Basilica di San Marco, die sich neben dem Seminario Vescovile befindet, gefeiert. Wir konnten am Abend an einem schönen Gospelkonzert in der Krypta der Basilika teilnehmen und wurden sehr herzlich von dem Rektor des Seminario Monsignore Lino Ferrari auch auf deutscher Sprache begrüßt.

Bei der Rückfahrt am Sonntag machten wir einen kurzen Stopp in Brescello, dem Ort von Don Camillo und Peppone, denen man dort, wie in einer Freiluftbühne, überall begegnet. Nach einer kurzen Mittagspause waren wir am Abend um 19.00 Uhr wieder in Planegg angekommen.

Es war eine wunderschöne Reise in freundschaftlicher Atmosphäre, die allen Mitreisenden lange in Erinnerung bleiben wird.

Bei einer Quartalsversammlung im Herbst werden wir Euch die Bilder der Reise zeigen.

Die Gruppe mit Peppone in Brescello



Die Tafel im Seminario Vescovile

Samstag, 27. bis Sonntag, 28. Juni

2-tägige Bootstour auf der Tiroler Ache für fortgeschrittene Paddler



Die mehrtägige Bootstour der Naturfreunde Würmtal führt uns dieses Jahr auf die Tiroler Ache.

Der Schwierigkeitsgrad liegt bei WW 1-2.

Entsprechende Erfahrung und Fahrkönnen ist also unbedingt Voraussetzung.

Höhepunkt der Tour ist die Fahrt durch die wilde und spektakuläre Entenlochklamm.

Wir fahren mit aufblasbaren Kanadiern und Kajaks und wechseln unterwegs immer wieder durch.

Als Basis dient ein Campingplatz in Flussnähe (vermutlich in Kössen).

Die notwendige Ausrüstung, vom Neopren über die Schwimmweste bis zum Helm kann vom Verein gestellt werden.

Zelte und Verpflegung müssen mitgebracht werden.

Nichtmitglieder zahlen eine zusätzliche Teilnahmegebühr.



Begrenzte Teilnehmerzahl!!

Infos und

Anmeldung bis:

spätestens 20. Juni

Anmeldung bei:

Peter ☎ 857 96 963

Naturfreunde Würmtal e.V
Jugend und Familie



Freitag, 3. Juli nachmittags (Ausweichtermin Freitag, 17. Juli)

Bootstour auf der Würm

Nachmittagsschnupperbootstour auf dem Starnberger See und der Würm.

Wir fahren mit aufblasbaren Raftingbooten und Kanadiern/ Kajaks vom Verein.

Ihr bekommt eine Einweisung und erlernt das Steuern der Boote.

Wenn alles passt, paddeln wir bis nach Leutstetten.

Ihr werdet dabei von einem Bootsführer begleitet.

Leihmaterial wie Schwimmwesten und Neopren werden gestellt.

Wasserfeste Schuhe, Badesachen sowie Sonnencreme und Kappe mitbringen. Brotzeit und Getränk nicht vergessen.



Treffpunkt:

Planegg Natufreunde Bootshaus beim Minigolfplatz um 15.30 Uhr.

Bei Gewitter oder Dauerregen ist der Ersatztermin Freitag, 17. Juli.

Materialgebühr: 10,00 Euro pro Person.

Teilnahmegebühr: Mitglieder frei; Nichtmitglieder 10,00 Euro

Achtung: Nichtschwimmer müssen von jeweils einer betreuenden Person begleitet werden.

Infos und Anmeldung bis: spätestens Montag, 29. Juni

Anmeldung bei: Peter, ☎ 857 96 963 oder Peter.Hein(at)nfwmt.de

Achtung: Anmeldung ist erforderlich.



Die Vereinskollegen vom
SC Gauting Bergsport
sind herzlich eingeladen
teilzunehmen.

Freitag, 3. Juli

Spiele- und Treffnachmittag



Dieser Nachmittag ist für alle, die Gesellschaftsspiele lieben und/ oder gesellig beisammen sein wollen.

Wir treffen uns um 15.00 Uhr im NaturFreunde Haus.
Informationen bei Marion Fiedler, ☎ 859 82 77.

Yoga

Jeden Dienstag

1. Gruppe von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr
im Naturfreundehaus
2. Gruppe von 10.45 Uhr bis 11.45 Uhr
im Naturfreundehaus



Jeden Mittwoch

von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr beim TV Planegg- Krailling
(Sportplatz 1, Krailling) in der Halle 2.

Da es nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen gibt, ist die Anmeldung vorab wichtig!

Anmeldung bei Stephan Fiedler,

Email: stephan.fiedler@nfw.de oder ☎ 859 82 77.

Samstag, 4. Juli 10.00 bis 14.00 Uhr

Klettern für alle



Nach unseren großen Veranstaltungen – Touch the clouds und das Inklusionswochenende – freuen wir uns darauf, Euch ein etwas beschaulicheres Angebot machen zu können:

Bei uns am Turm, bei hoffentlich schönem Wetter, mit netten Leuten klettern, auf der Slackline das Gleichgewicht herausfordern, ratschen....., einfach eine rundum gute Zeit miteinander haben.

Und hast Du Lust bekommen? Dann sei mit dabei!

Damit wir besser planen können und von allem genügend vor Ort haben, bitten wir um

Anmeldung bis: Samstag, 27. Juni
Anmeldung bei: Andrea.Merkle-Wied, ☎ 89 89 09 02
E-Mail: andrea.merkle-wied@nfw.de

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen – sei auch Du dabei!

Herzliche Grüße, Andrea und Martin für das ganze Inklusionsteam

Sonntag, 7. Juli

Basteln, Drucken, Reparieren

Seid Ihr zwischen 6 und 99 Jahre alt? Habt Ihr Lust, mal eine kleine elektronische Schaltung zu bauen?

Interessiert Euch schon lange, wie ein 3D-Drucker funktioniert?

Oder habt Ihr etwas zu reparieren? Stichwort „Repair-Cafè.“

Alles kein Problem!

Kommt einfach zum Basteln.

Wir starten immer zwischen 9.30 und 10.00 Uhr.

Bitte meldet Euch, wenn möglich, bis Freitag vor der Bastelaktion an.

Ansprechpartner und Anmeldung: wolfram.schecher(at)nfw.t.de.

Mittwoch, 8. Juli

Nymphenburger Schloßpark

Spaziergang

Der Nymphenburger Schloßpark ist eines der größten und bedeutendsten Gartenkunstwerke Deutschlands.

Für München ist es ein wertvolles Naturparadies.

Die Tour ist ein abwechslungsreicher Spaziergang vom Barockgarten zu Teichen, artenreichen Wiesen und Waldbeständen.

Wir fahren mit der S6 bis Laim, dort geht es weiter mit dem Bus 51.

Einkehrmöglichkeit beim Schloßcafé im Palmenhaus.

Tourdaten

Länge: Zirka 6 km

Gehzeit: Zirka 2 bis 3 Stunden

Treffpunkt: Um 8.50 Uhr beim Bahnhofskiosk

Abfahrt: Um 9.08 Uhr

Anmeldung bis: Montag, 6. Juli

Anmeldung bei: Rosa Schwarz ☎ 718 210

(bitte auf Anrufbeantworter Name und Tel. Nr. hinterlassen).



Freitag, 10. Juli

Kultur - Kunst - Tradition
- Gesellschaft - Bildung -
Lifestyle - Events

**Führung durch
die Kunstmühle München**



Wir besuchen die Hofbräuhaus-Kunstmühle in der Neuturmstr. 3. Bei einer Führung durch die einzigartig historisch und behutsam modernisierte Mühle mit 4 Stockwerken erhalten wir einen Einblick, welchen Weg ein Getreidekorn in der Mühle durchläuft bis wir das Mehl zum Backen oder Kochen verwenden können und erfahren so manche Geschichten über die Kunstmühle.

Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen in der Kammerspiel-Gaststätte "Conviva im blauen Haus".

Tourdaten:

Dauer der Führung: Zirka eine Stunde
Kosten: 6,00 Euro
Teilnehmerzahl: Begrenzt auf 16 Personen
Treffpunkt: Um 13.20 Uhr Kiosk S-Bahnhof Planegg
Abfahrt: Um 13.28 Uhr, S6 bis Marienplatz
Anmeldung bis: Montag, 6. Juli
Anmeldung bei: Rita Strobel-Brugger, ☎ 859 88 30 oder
Mail: Rita.Strobel-Brugger@nfwf.de
(Bitte auf Anrufbeantworter Name
und Tel. Nr. hinterlassen).

Anmerkung der Mühle:

Da die Böden teilweise glatt sind, bitte geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohle tragen. Für gehbeeinträchtigte Personen ist die Führung wegen den 4 Stockwerken weniger geeignet.

Samstag, 11. Juli

Säuling, 2047 m

Bergtour

Wir starten zu dieser anspruchsvollen Bergtour in Hohenschwangau.

Auf abwechslungsreichem, teils steilem Weg erreichen wir nach zirka 2 $\frac{3}{4}$ Stunden das Säulinghaus. Weiter kraxeln wir auf gutem, teils mit Seilen gesichertem Felsensteig in die Scharte zwischen Pilgerschrofen und Säuling, dann weiter zum West- und Ostgipfel.

Der Abstieg führt nach Nordost bzw. Ost in felsigem Gelände um den Säuling herum runter zur Fritz-Putz-Hütte in der Bleckenau.

Von dort mit dem Bus zurück zum Ausgangspunkt.

Tourdaten:

Aufstieg: Gesamt mit beiden Gipfeln 1240 Hm

Gesamtzeit: Zirka 7 Stunden

Anmeldung bis: Dienstag, 7. Juli

Anmeldung bei: Ludwig Punscher, ☎ 0175-402 55 97

Verpflegung aus dem Rucksack.

Details zu Abfahrt und Anreise, evtl. in Fahrgemeinschaften, werden bei der Anmeldung besprochen.

Jeden Montag von 17.15 bis 18.15 Uhr

Gymnastik



(außer in den Ferienzeiten)

**Die beste Grundlage
Zur Erhaltung der
Beweglichkeit,
Gesundheit und
Kondition**

In der Dreifachturnhalle, am
Feodor-Lynen-Gymnasium, Planegg

Mittwoch, 15. Juli

Tegernseer Höhenwanderweg von Tegernsee nach Rottach-Egern

Wanderung

Und weil's so schee war, mach ma die Tour noch mal!

Von Planegg starten wir mit der S6 bis München Hauptbahnhof.

Weiter mit der RB 57 bis zum Bahnhof Tegernsee.

Hier beginnt unsere Wanderung. Zunächst geht es ein Stück am Alpbach entlang vorbei an der *Kapelle Maria Schnee* hinauf zum Höhenweg (asphaltierte Straße).

Nach zirka 1 Stunde erreichen wir den *großen Paraplu*, wo wir einen herrlichen Ausblick und unsere mitgebrachte Brotzeit genießen können.

Weiter geht es bergauf, bergab über den Leeberghof. Nach etwa 2 Stunden verlassen wir den Höhenweg in Richtung Rottach-Egern.

Zurück in der Zivilisation im Ortsteil Hagrain überqueren wir die Rottach in Richtung *Voithhof*, wo wir zum Mittagessen einkehren.

Nach dieser erquickenden Pause haben wir noch einen Fußmarsch von etwa 20 Minuten vor uns, bis wir an der Haltestelle POST in Rottach in den Bus steigen, der uns nach Tegernsee zum Zug bringt.

Tourdaten für diese mittelschwere Bergwanderung:

Länge: Insgesamt zirka 8 km und zirka 200 Hm

Gehzeit: Zirka 4 Stunden

Treffpunkt: Um 8.15 Uhr Bahnhof Planegg auf dem Gleis

Abfahrt: Um 8.28 Uhr S6 zum Hauptbahnhof,
um 9.02 ab HBF weiter mit RB 57.

Abmeldung bis: Freitag, 10. Juli

Anmeldung bei: Birgit Filipski, ☎ 863 698 36 oder mobil 0170 48 50 907.

Bitte auf dem AB Name und Telefonnummer hinterlassen und angeben, ob ein Deutschland-Ticket vorhanden ist, oder ein Gruppenticket benötigt wird.

Trittsicherheit, feste Schuhe oder Wanderschuhe sind erforderlich!

Wanderstöcke, Getränk und kleine Brotzeit sind empfehlenswert.



Ersatztermin: Freitag, 17. Juli nachmittags

Bootstour auf der Würm

Beschreibung siehe in diesem Heft auf Seite 7.

Sonntag, 19. Juli

Basteln, Drucken, Reparieren

Seid Ihr zwischen 6 und 99 Jahre alt? Habt Ihr Lust, mal eine kleine elektronische Schaltung zu bauen?



Interessiert Euch schon lange, wie ein 3D-Drucker funktioniert?
Oder habt Ihr etwas zu reparieren?
Stichwort „Repair-Cafè.“
Alles kein Problem!
Kommt einfach zum Basteln.

Wir starten immer zwischen 9.30 und 10.00 Uhr.

Bitte meldet Euch, wenn möglich, bis Freitag vor der Bastelaktion an.

Ansprechpartner und Anmeldung: wolfram.schecher(at)nfwf.de

Donnerstag, 23. Juli

Spaziergang für Hochbetagte ab 80 Jahren Rund um Maria Eich

Regelmäßige Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten tragen zur Gesundheit und einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei.

Mit Bewegung wird unter anderem das Gleichgewicht trainiert und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert.



Tourdaten:

Länge:	Zirka 2 km
Treffpunkt:	Um 13.30 Uhr S-Bahn Planegg - Kiosk
Gehzeit:	Zirka 1 Stunde
Voraussetzung:	Selbstständigkeit beim Gehen, ggfs. eigene Gehilfe mitbringen.
Anmeldung bis:	Spätestens Mittwoch, 22. Juli
Anmeldung bei:	Stephan Fiedler, ☎ 859 82 77 e-mail : stephan.fiedler@nfwf.de

Samstag, 25. Juli

Von Ohlstadt nach Eschenlohe, Meditationswanderweg Blaues Land

Ausflug mit Bahn und Wanderung

Wir fahren mit der Bahn nach Ohlstadt und wandern von dort über die Boschetkapelle, den Heuberg und die Asamklamm nach Eschenlohe. Der Weg ist das Ziel. Wir wandern auf leicht begehren Straßen und Wegen. Eine gute Grundkondition ist nötig.



Tourdaten:

Länge: 9,4 km, 190 Höhenmeter aufwärts und 190 abwärts.
 Treffpunkt: Um 8.20 Uhr, S-Bahn Planegg (Plattform)
 Abfahrt: Um 8.32 Richtung Starnberg
 (Einstieg in den vorderen Wagen)
 Gehzeit: Zirka 2 ½ Stunden
 Verpflegung: Bitte für den Weg eine kleine Brotzeit einpacken.
 Einkehr am Ende der Tour in Eschenlohe gegen 13.00Uhr
 Ticket: Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Deutschland
 Ticket vorhanden ist bzw. Gruppen-Tagesticket
 (MVG-Gruppenticket) gebraucht wird.
 Anmeldung bis: Spätestens Mittwoch, 22. Juli
 Anmeldung bei: Stephan Fiedler,
 e-mail: stephan.fiedler@nfw.de, oder
 ☎ 859 82 77.

Dienstag, 28. Juli

Schafkopfen



Wir treffen uns um 19.00 Uhr im NaturFreunde Haus.

Freitag, 7. August

Spiele- und Treffnachmittag



Dieser Nachmittag ist für alle, die Gesellschaftsspiele lieben und/ oder gesellig beisammen sein wollen.

Wir treffen uns um 15.00 Uhr im NaturFreunde Haus.
Informationen bei Marion Fiedler, ☎ 859 82 77.

Samstag, 8. August

Rotwand 1884, Hochmiesing 1883 m

Bergtour



Vom Parkplatz in Geitau führt die außergewöhnliche Anstiegsroute zur Rotwand zunächst zum Soinsee und vorbei an der Großtiefenthalalm. Eventuell können wir die erste Etappe, knapp 3 km, mit dem MTB fahren, das klären wir kurzfristig unter den Teilnehmern.

Der Anstieg zum Miesingsattel und Hochmiesing ist einfach, zum Rotwandgipfel ist Trittsicherheit erforderlich. Ob wir für den Abstieg die Aufstiegsroute oder einen anderen Weg wählen, entscheiden wir am Gipfel.

Tourdaten:

Aufstieg: Gesamt mit beiden Gipfeln zirka 1400 Hm.

Gesamtgehzeit: Zirka 7 Stunden.

Verpflegung aus dem Rucksack.

Details zu Abfahrt und Anreise, evtl. in Fahrgemeinschaften, werden bei der Anmeldung besprochen.

Anmeldung bis: Dienstag, 4. August

Anmeldung bei: Ludwig Punscher, ☎ 0175 402 55 97

Sonntag, 9. August

Basteln, Drucken, Reparieren

Seid Ihr zwischen 6 und 99 Jahren alt? Habt Ihr Lust, mal eine kleine elektronische Schaltung zu bauen?

Interessiert Euch schon lange, wie ein 3D-Drucker funktioniert?

Oder habt Ihr etwas zu reparieren? Stichwort „Repair-Cafè“.

Alles kein Problem!

Kommt einfach zum Basteln.

Wir starten immer

zwischen 9.30 und 10.00 Uhr.

Bitte meldet Euch, wenn möglich, bis Freitag vor der Bastelaktion an.

Ansprechpartner und Anmeldung: wolfram.schecher(at)nfwtd.de

Mittwoch, 12. August

In die Starzenbachschlucht

Spaziergang

Von Possenhofen führt ein interessanter Weg durch die Starzenbachschlucht nach Feldafing.

Am Seeufer entlang geht's zurück nach Possenhofen, ein beschaulicher Spaziergang. Einkehrmöglichkeit gibt's beim Forsthaus am See.



Tourdaten

Länge: Zirka 5 km

Gehzeit: Zirka 2 ½ Stunden

Ausrüstung: Wanderschuhe, evtl. Stöcke

Treffpunkt: Um 8.50 Uhr beim Bahnkiosk in Planegg

Abfahrt: Um 9.12 Uhr mit S6 nach Possenhofen

Anmeldung bis: Montag, 10. August

Anmeldung bei: Rosa Schwarz, ☎ 718 210

(bitte auf AB Name und Telefonnummer hinterlassen).

Dienstag, 18. August

Führung durch die Altstadt mit Münchner Geschicht´n aus der alten und neuen Zeit

Unsere Naturfreundin Claudia Tillmann geht mit uns auf einen Spaziergang durch die Altstadt und hat zu den Gebäuden und Persönlichkeiten von München historische Begebenheiten, aber auch Geschichten aus der neuen Zeit im Gepäck. Lassen wir uns überraschen.

Im Anschluss kehren wir in "Berni's Nudelbrett" am Viktualienmarkt ein.

Tourdaten:

Dauer der Führung: Zirka 1 ½ Stunde
Kosten: Freiwillige Spende
Teilnehmerzahl: Begrenzt auf 15 Personen
Treffpunkt: Um 10.00 Uhr Kiosk S-Bahnhof Planegg
Abfahrt: Um 10.08 Uhr, S 6 bis Marienplatz
Anmeldung bis: Montag, 10. August
Anmeldung bei: Rita Strobel-Brugger, ☎ 859 88 30 oder
Mail: Rita.Strobel-Brugger@nfwf.de
(Bitte auf Anrufbeantworter Name und Tel. Nr. hinterlassen).

Donnerstag, 20. August

Spaziergang für Hochbetagte ab 80 Jahren – Campus Martinsried

Regelmäßige Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten tragen zur Gesundheit und einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei.

Mit Bewegung wird unter anderem das Gleichgewicht trainiert und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert.

Tourdaten:

Länge: Zirka 2 km
Treffpunkt: Um 13.30 Uhr Kirchplatz Martinsried
Gehzeit: Zirka 1 Stunde
Voraussetzung: Selbstständigkeit beim Gehen,
ggfs. eigene Gehilfe mitbringen.
Anmeldung bis: Spätestens Mittwoch, 19. August
Anmeldung bei: Rosa Schwarz, ☎ .718 210 (bitte auf AB Name und
Telefonnummer hinterlassen)



Sonntag, 23. August

Basteln, Drucken, Reparieren

Seid Ihr zwischen 6 und 99 Jahren alt? Habt Ihr Lust, mal eine kleine elektronische Schaltung zu bauen?

Interessiert Euch schon lange, wie ein 3D-Drucker funktioniert?

Oder habt Ihr etwas zu reparieren?

Stichwort „Repair-Cafè.“

Alles kein Problem!

Kommt einfach zum Basteln.

Wir starten immer zwischen 9.30 und 10.00 Uhr.

Bitte meldet Euch, wenn möglich, bis Freitag vor der Bastelaktion an.



Ansprechpartner und Anmeldung: wolfram.schecher(at)nfw.t.de

Samstag, 29. August

Rund um den Egglburger See

Wanderung

Wir fahren mit der S6 nach Ebersberg.

Dort beginnt unsere Wanderung zur Ebersberger Weiherkette mit dem Klostersee, Langweiher und Seeweberweiher, was mittlerweile ein Naturschutzgebiet ist.

Weiter geht's zum Egglburger See, den wir umrunden.

Auf dem Rückweg stärken wir uns im Wirtshaus „zur Gass“.

Tourdaten:

Länge:	Zirka 10 km
Gehzeit:	Zirka 3 bis 4 Stunden
Ausrüstung:	Brotzeit, Trinken, Sitzkissen und Sonnenschutz.
Treffpunkt:	Um 8.55 Uhr am Bahnsteig in Planegg
Abfahrt:	Um 9.08 Uhr
Anmeldung bis:	Mittwoch, 26. August
Anmeldung bei:	Rosa Schwarz, ☎ 718 210 (bitte auf Anrufbeantworter Name und Tel. Nr. hinterlassen).

Wichtige Termine

Vorstandssitzungen

Die Vorstandssitzungen finden um 19.30 Uhr im Vereinsheim statt.

Gesamtvorstand: Dienstag, 21. Juli

Redaktionsschluss

für alle Berichte bis 31. Oktober ist

Mittwoch, 15. Juli

Bitte beachtet, dass Ihr den Bericht vorzeitig abgibt, wenn der Anmeldeschluss in diesen Zeitraum fällt!



Herausgeber: NaturFreunde Würmtal e.V. - 82152 Planegg

1. Vorsitzender: Karlheinz Beck – Heimstättenallee 15a - 82152 Planegg, ☎ 899 795 52,

E-Mail: Karlheinz.Beck@nfwf.de

Internetadresse: <http://www.nfwf.de>

Redaktion: Christine Punscher - Starnberger Straße 32 - 82335 Berg, ☎ 08171/ 81 82 645

E-Mail: redaktion@nfwf.de

Herstellung u. Vertrieb: Irmis Bohnenberger - Sonnwendstr. 39 - 82152 Krailling, ☎ 8 57 62 46

Bankverbindung: Kto.Nr. 50 320 266, Kreissparkasse München Starnberg - BLZ 702 501 50

IBAN: DE64702501500050320266, BIC: BYLADEM1KMS