



53. Jahrgang

September/ Oktober 2026

Nummer 5



Stadtfahrt nach Memmingen am 22. September

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



Inhalt

Persönliche Änderungen/ Einverständnis/ Gebühren für Nichtmitglieder	Seite	4
Spiele- und Treffnachmittag/ Durchs Murnauer Moos – Wanderung	Seite	5
Durch den Ostpark – Spaziergang/ Stockschießen	Seite	6
Maria Eich - Wallfahrerweg – Spaziergang für Hochbetagte/ Badminton	Seite	7
Säuling – Bergtour	Seite	8
Gymnastik/ Meditation	Seite	9
Inklusionswanderung entlang der Würm	Seite	10
Straßenfest in Gräfelfing/ Basteln (Elektronik und 3D-Druck)	Seite	11
Tanzkreis im Vereinsheim/ Absage Seniorentreffen Bergl-Alm	Seite	12
Quartalsversammlung/ Sitzgymnastik	Seite	13
Haspelmoor – Wanderung	Seite	14
Stadtfahrt nach Memmingen in Oberschwaben	Seite	15
Stadtfahrt nach Memmingen in Oberschwaben	Seite	16
Abpaddeln am Starnberger See	Seite	17
Klettern für alle am Turm	Seite	18
Basteln (Elektronik und 3D-Druck)/ Spiele- und Treffnachmittag	Seite	19

Lange Nacht der Demokratie/ Yoga	Seite	20
Arbeitstour Bergl-Alm/ Basteln (Elektronik und 3D-Druck)	Seite	21
Tanzkreis/ Von Puchheim nach Lochhausen – Spaziergang	Seite	22
“Die Meistersinger von Miesbach“ – Kulturveranstaltung	Seite	23
Risserkogel – Bergtour	Seite	24
Klopferspitz – BioKidsTeich – MPI – Spaziergang für Hochbetagte/ Jahresplanung	Seite	25
Putz-Event im Vereinsheim	Seite	26
Basteln (Elektronik und 3D-Druck)/ Saisonende der Kletteranlage	Seite	27
Kulturabend mit Walter und Edi im Vereinsheim	Seite	28
Halloweenfest – Familienveranstaltung	Seite	29
Auszeit mit Yoga	Seite	30
Von Mitgliedern für Mitglieder	Seite	31
Quartalsversammlung/ Vorstandssitzungen/ Redaktionsschluss	Seite	32

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.

Freitag, 4. September

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, 5. September

Durchs Murnauer Moos

Wanderung

Die Wanderung durch das Murnauer Moos, das größte zusammenhängende Moorgebiet Mitteleuropas, ist eine 11 km lange Tour (zirca 3 Stunden, kaum Höhenmeter). Höhepunkte sind das Ramsackkirchl, der Bohlenweg durch die „Lange Filze“ und der Blick auf die Alpenkette. Die Tour beginnt am Bahnhof Grafenaschau. Nach zirca 2 Stunden Wanderung durchs Moor gibt es eine Rast mit einer Brotzeitpause (selbst mitbringen). Nach der gemütlichen Pause geht's weiter bis Murnau, wo wir einkehren, bevor wir uns auf den Heimweg machen.

Tourdaten:

Treffpunkt: Am S-Bahnhof Planegg
um 8.15 Uhr

Abfahrt: Um 8.32 Uhr mit der S6 bis Tutzing
Abfahrt mit RB6 von Tutzing um 9.01 Uhr nach
Murnau, weiter mit der RB63 nach Grafenaschau.

Anmeldung bis: Mittwoch, 2. September

Anmeldung bei: Rosa Schwarz, ☎ 718 210
(bitte auf Anrufbeantworter Name
und Tel. Nr. hinterlassen).

Dieser Tourenvorschlag kommt von Werner Aumiller. - Vielen Dank dafür.



Mittwoch, 9. September

Durch den Ostpark

Spaziergang

Diesmal geht's durch Berg-am-Laim zum Ostpark.

Wir starten am U-Bahnhof Josephsburg und besuchen dort die Klosterkirche St. Michael.

Weiter spazieren wir auf einem Kiesweg, der zwischen eingezäunten Anlagen hindurchführt.

Am Ostpark umrunden wir den Ostparksee und kehren am Michaeligarten ein. Zurück geht's mit der U-Bahn.

Tourdaten:

Länge:	Zirka 5 bis 6 km
Gehzeit:	Zirka 2 bis 2 ½ Stunden
Treffpunkt:	Um 9.15 Uhr beim Kiosk in Planegg
Abfahrt:	Um 9.28 Uhr mit U6
Anmeldung bis:	Montag, 7. September
Anmeldung bei:	Rosa Schwarz, ☎ 71 82 10 (bitte auf AB Name und Telefonnummer hinterlassen).

Jeden Mittwoch ab 13.30 Uhr

Stockschießen

Wir schießen Stock auf einer Betonpflaster-Bahn (nicht Eis)

des EC Planegg - Stocksport,
Feodor-Lynen-Str. 5

Kosten je Spielnachmittag und
je Bahn: 10,00 Euro.
Diese werden auf alle Mitspieler umgelegt.



Der Verein hat ein paar Stöcke zum Verleihen.

Donnerstag, 10. September

Spaziergang für Hochbetagte ab 80 Jahren Maria Eich – Wallfahrerweg – Evang. Waldkirche

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 erbeten bis:	Spätestens Mittwoch, 9. September	
Anmeldung bei:	Stephan Fiedler, ☎ 859 82 77 e-mail: stephan.fiedler@nfwf.de	

Jeden Donnerstag, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Badminton – Badminton – Badminton

In der Dreifachturnhalle am
Feodor-Lynen-Gymnasium in Planegg.



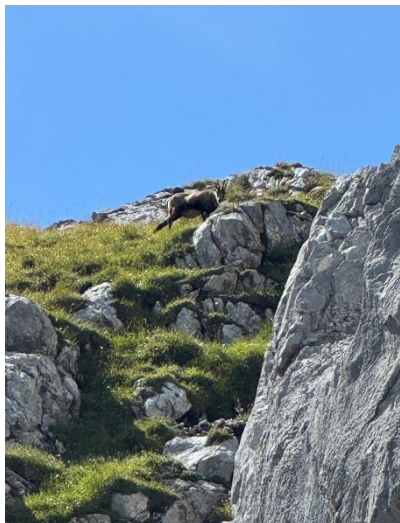
Informationen bei Helga Hanke, ☎ 859 71 62.

Samstag, 12. September

Säuling, 2047 m

Bergtour

Nachdem die Tour im Juli leider nicht stattfinden konnte,
jetzt ein neuer Versuch!



Kraxeln wie eine Gams (s. im Bild)

Wir starten zu dieser anspruchsvollen Bergtour in Hohenschwangau. Auf abwechslungsreichem, teils steilem Weg, erreichen wir nach zirka 2 ¼ 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
Gesamtgehzeit:	Zirka 7 Stunden
Anmeldung bis:	Dienstag, 8. September
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

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



(außer in den Ferienzeiten)

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

Meditation mit Christa

Jeden 2ten Montag

von 19.00 bis 21.00 Uhr
im NaturFreundeHaus

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

**Informationen und Anmeldung bei
Christa Lohr,**

Email: christa.lohr@nfwf.de oder ☎ 740 516 27.



Samstag, 12. September

Inklusionswanderung entlang der Würm

Wir haben uns für diese Tour im Herbst eine Wanderung durchs Mühltal entlang der Würm von Gauting, Würmbrücke, nach Leutstetten ausgesucht. Zurück von Leutstetten können wir entweder mit dem Bus nach Starnberg Nord und mit der S-Bahn fahren oder zu Fuß zurück nach Gauting gehen. In Leutstetten können wir in der Schlossgaststätte zu Mittag essen. Es sind alle Naturfreundinnen und Naturfreunde zum Mitwandern eingeladen. Wir freuen uns, wenn sich jemand bereit erklärt, eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer mit Sehbehinderung auf der Wanderung zu begleiten.

Tourdaten:

Gesamtgezeit:	3 bis 4 Stunden
Länge:	7 bis maximal 12 km
Ausrüstung:	Wanderschuhe, Brotzeit, Trinken, Sitzkissen, je nach Witterung Sonnenschutz oder Wind- und Regenschutz, Mückenschutz
Treffpunkt Naturfreunde:	Um 9.00 Uhr S-Bahnhof Planegg Gleis 2, S6 Richtung Tutzing, Abfahrt 9.12 Uhr. Wir fahren bis Gauting und steigen dort in den Bus X910 der uns nach einer Station zur Würmbrücke bringt.
Treffpunkt Gäste	Wir treffen uns in der S6 Richtung Tutzing im vorderen Zugteil. Der Zug fährt um 8.50 Uhr in München Hauptbahnhof ab und ist um 9.12 Uhr in Planegg. Dort steigen wir Naturfreunde zu und fahren zusammen nach Gauting.

Bei Problemen oder Unregelmäßigkeiten bitte ich um Nachricht unter ☎ 0177-368 90 46

Tourenleitung:	Roman Brugger, Rosa Schwarz.
Anmeldung bis:	Samstag 5. September
Anmeldung Gäste und Naturfreunde:	Roman Brugger, ☎ 859 88 30 und oder per E- Mail: Roman.Brugger@nfwf.de
Hinweis:	Aus Haftungsgründen sind Hunde nicht zugelassen!



Samstag, 12. September von 11.00 bis 19.00 Uhr

Straßenfest in Gräfelfing

Das Gräfelfinger Straßenfest verspricht wieder viel Unterhaltung, Spiel, Spaß und Gaumenfreuden für die ganze Familie. Angekündigt sind Hüpfburgen, die Feuerwehr, Karussells, Kinderschminken, Kunsthandwerker, ein großer Flohmarkt ... und wir 😊!

Wir freuen uns, dass die NaturFreunde an diesem Tag wieder mit dem mobilen Kletterturm vertreten und eines der zahlreichen attraktiven Angebote beim Straßenfest sind.

Wir laden alle recht herzlich ein, bei uns zum Klettern und/ oder einem kleinen Ratsch, vorbeizuschauen.

Bei Fragen wendet Euch gerne an

Andrea Merkle-Wied: ☎ 89 89 09 02

E-Mail: andrea.merkle-wied@nfwf.de



Viele Grüße im Namen des Inklusionsteams
Andrea & Martin, Alex & Peggy

Sonntag, 13. September

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@nfwf.de.

Sonntag, 13. September

Tanzkreis

Alle, die Freude am Tanzen haben, sind herzlich zu einer offenen Tanzrunde im Vereinsheim von 16.00 bis 18.00 Uhr eingeladen.

Gespielt wird Musik für jeden Geschmack, von Standard, Latein bis Discofox, Boogie,
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Auf Euer Kommen freuen sich Elfriede und Ewald Lankes.

Informationen unter ☎ 895 84 25.



Donnerstag, 17. September

Treffen der Senioren auf der Bergl-Alm

Liebe Naturfreundinnen und Naturfreunde, es tut mir wirklich leid, aber ich muss unser Treffen am 17. September auf der Bergl-Alm leider absagen.
Mich bewegen hier zwei Tatsachen:

Erstens bin ich momentan, wegen nicht funktionierender IT, meinerseits nicht in der Lage das Ganze zu organisieren und
Zweitens wird die Jachenau wegen Straßenbauarbeiten voraussichtlich nur erschwert zu erreichen sein.

Ich hoffe sehr, dass wir im nächsten Jahr diese sehr schöne Veranstaltung wieder machen können.

Beste Grüße, Euer Hüttenreferent

Günter Kindlein

Freitag, 18. September um 19.00 Uhr

Quartalsversammlung im Vereinsheim

Wir wollen uns gemütlich zusammensetzen.

Nach der Urlaubszeit und den vielen verschiedenen Veranstaltungen, die waren und noch stattfinden werden, haben wir uns sicher viel zu erzählen.

Deshalb nehmen wir uns die Zeit, um nach Herzenslust zu Ratschen.
Ich freue mich, Euch zahlreich im Vereinsheim zu treffen.

„Berg frei“ Karlheinz

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr

Sitzgymnastik

Wir treffen uns im NaturFreunde Haus.

Statt Sitzgymnastik:

**Jeden zweiten Mittwoch
im Monat findet ein
Spaziergang statt.**



Samstag, 19. September

Naturjuwel Haspelmoor

Wanderung

In der Altmoränenlandschaft der Riss-Eiszeit entstand aus einem Gletschersee in einem Toteisloch das heutige Haspelmoor.

Es ist das nördlichste Hochmoor des bayerischen Voralpenlandes und wurde 1985 zum Naturschutzgebiet erklärt.

Es wird durch die Bahngleise in zwei sehr unterschiedliche Abschnitte gegliedert.

Das sogenannte „Rote Moos“ ist ein Teil mit lichtem Buchenwald und kleineren offenen Wasserflächen.

Durch ein spezielles Bibermanagement möchte man dort schrittweise eine Wiedervernässung erreichen, weil es durch Torfabbau und Aufforstung ausgetrocknet war.

Im südlichen Teil, dem eigentlichen Haspelmoor gibt es noch einen Moorsee, an dem man Sonnentau und Wollgräser finden und unterschiedliche Libellenarten beobachten kann.

Wir kehren in Hattenhofen in ein Gasthaus mit gutbürgerlicher Küche ein.

Alle Wege sind ebene Forst- und Waldwege bzw. mit Holzplanken befestigte Moorpfade.



Tourdaten:

Länge:	Zirka 10 km
Treffpunkt:	Um 8.15 Uhr S-Bahnhof Planegg am Bahnsteig
Abfahrt:	Um 8.28 Uhr nach Pasing, dort Umstieg in den Regionalzug zum Haspelmoor, bitte Hinten einsteigen
Anmeldung bis:	Mittwoch, 16. September
Anmeldung bei:	Marianne Thelen, ☎ 820 815 72

Achtung: Wegen möglicher Fahrplanänderungen, Schienenersatzverkehr usw. können genaue Abfahrtszeiten erst bei der Anmeldung bestätigt werden.

Dienstag, 22. September

Stadtfahrt nach Memmingen in Oberschwaben

Memmingen ist die fünftgrößte Stadt in Oberschwaben mit zirka 44 000 Einwohnern.

Die Ursprünge der Stadt reichen bis in die Römerzeit.

Die Altstadt gehört mit ihren vielen Plätzen, Bürger- und Patrizierhäusern, Palästen und der Stadtbefestigung zu den am besten erhaltenen Städten Süddeutschlands.

Memmingen hat viele Facetten, die uns durch eine Stadtführung nähergebracht werden.

Nach dem Mittagessen im Brauhaus Joesepps, Am Schweizerberg 17, besteht die Möglichkeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Weitere Infos während der Fahrt.



Auf dem Heimweg ist ein Abstecher nach Ottobeuren geplant, um die Basilika zu besichtigen, eine der schönsten Barockkirchen Süddeutschlands.

Allerlei Wissenswertes in Kürze:

Rufnummer: 0160 2025195 Erika Harder

Abfahrt Planegg am Feodor-Lynen-Gymnasium		8:00
Abfahrt Planegg am Bräustüberl		8:10
Ankunft Memmingen	zirka	10:15
Stadtführung	zirka	10:30
Mittagspause	zirka	12:15
Abfahrt in Memmingen	zirka	16:00
Ankunft Ottobeuren	zirka	16:30
Abfahrt Ottobeuren	zirka	17:15
Ankunft Planegg gegen	zirka	19:00

Anmerkung:

Das Mittagessen im Brauhaus Joesepps ist nicht im Reisepreis enthalten und muss nicht abgenommen werden.

Die Preise: Busreise: 30,00 Euro - Gäste 40,00 Euro

**Anmeldung: Bei Erika Harder unter ☎ 859 83 25
bis spätestens Sonntag, 13. September.**

Die Fahrt findet bei jeder Witterung statt.

Hinweis:

An der Veranstaltung nehmen Sie/Ihr auf eigenes Risiko teil. Für Unfälle, körperliche Schäden und Schäden oder Verluste der persönlichen Ausrüstung sowie Diebstähle während der Reise wird keine Haftung übernommen.

© by Erika Harder 2026 – Änderungen im Reiseablauf vorbehalten!

Samstag, 26. September

Abpaddeln am Starnberger See

Die letzte Paddeltour des Jahres führt uns nochmal auf den Starnberger See.

Wir paddeln quer über den See Richtung Osten zur Kapelle von König Ludwig und anschließend nach Leoni. Dort gibt es entweder eine mitgebrachte Brotzeit oder wir kehren beim Café Gastl in Leoni für Cafe und Kuchen ein. Danach fahren wir zurück nach Possenhofen. Wir paddeln in unseren vereinseigenen, aufblasbaren Kayaks und Kanadiern. Die notwendige Ausrüstung, Neopren, Schwimmweste kann vom Verein gestellt werden.

Bitte denkt daran Sonnencreme, Kappe und ein Getränk mit zu nehmen.



Bei starkem Sturm oder Gewitter fällt die Tour leider aus.

Treffpunkt: Steg 1 Possenhofen, 10.00 Uhr,

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, 21. September

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

Die Vereinskollegen vom
SC Gauting Bergsport
sind herzlich eingeladen
teilzunehmen.



Samstag, 26. September

Klettern für Alle

Seid Ihr am Samstag nochmals mit dabei, wenn es darum geht unser vielfältiges Kletterjahr 2026 ausklingen zu lassen?



Zwischen 10.00 und 14.00 Uhr sind wir am Turm und freuen uns, auf viele, die Spaß haben den Kletterturm zu erobern, die Slackline auszuprobieren, sich auszutauschen, sich zu einer kleinen Brotzeit zusammenzusetzen.... einfach eine rundum schöne gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen! Also nutzt die Chance, wir freuen uns auf Euch!

Wir wollen mit genügend Leuten vor Ort sein, ausreichend Routen einhängen und für eine Kleinigkeit zu essen sorgen, dafür braucht es Vorbereitung.

Daher denkt bitte an die

Anmeldung bis:
Samstag, 19. September

Anmeldung bei:
Andrea, ☎ 89 89 09 02
E-Mail: andrea.merkle-wied@nfwf.de



Viele Grüße im Namen des Inklusionsteams,

Andrea & Martin, Peggy & Alex

Sonntag, 27. September

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.

Freitag, 2. Oktober

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.

Freitag, 2. Oktober ab 17.00 Uhr

Lange Nacht der Demokratie

Liebe Naturfreundinnen, liebe Naturfreunde,

am Freitag, 2. Oktober findet im Würmtal die "Lange Nacht der Demokratie" statt, bei der wir in Planegg als Mitveranstalter dabei sind.

Weitere Infos unter www.vhs-wuertal.de/lange-nacht.

Wir würden uns freuen, viele Naturfreunde bei der Veranstaltung im Pfarrsaal St. Elisabeth in Planegg um 17.00 Uhr begrüßen zu können.



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@nfwf.de oder ☎ 859 82 77



Freitag, 9. bis Samstag, 11. Oktober

Arbeitstour auf der Bergl-Alm

Liebe Besucher unserer Bergl-Alm,

es wird Herbst, deshalb müssen wir auf unserer Hütte alles für den Winter vorbereiten.

Wir, sprich Bettina, Edith, Heps und ich freuen uns, dass wir bei der Arbeit, die einfach geleistet werden muss, von vielen Mitgliedern unterstützt werden.

Wenn am Abend alle erledigt und doch glücklich über das Geleistete zufrieden nach Hause gehen oder noch den Abend mit uns ausklingen lassen, so ist das ein toller Erfolg.

Wie immer müssen wir Holz machen und die Hütte für die Reinigungsarbeiten auf den Kopf stellen. Zusätzlich muss alles für den Winter hergerichtet werden. Es gibt also bestimmt genug zu tun und wenn wir viele sind, geht vielleicht ein früher Feierabend her.

Schön wäre es, wenn ich einige Anmeldungen für einen Kuchen bekomme, denn unser Nachmittagskuchenbüfett ist ja seit Jahren nicht zu überbieten.

Weiter möchte ich Euch bitten, die Anmeldung telefonisch unter ☎ 857 26 58 oder 0179/ 295 18 58 zu machen, da bei mir momentan IT-mäßig nicht alles in Ordnung ist.

Anmeldung bitte bis Sonntag, 4. Oktober, damit ich das Essen für den Samstag rechtzeitig organisieren kann.

Wir freuen uns über eine rege Beteiligung und wünschen bis dahin eine schöne Zeit

i. V. Euer Hüttenreferent, Günter Kindlein

Sonntag, 11. Oktober

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.

Sonntag, 11. Oktober

Tanzkreis

Alle, die Freude am Tanzen haben, sind herzlich zu einer offenen Tanzrunde im Vereinsheim von 16.00 bis 18.00 Uhr eingeladen.

Gespielt wird Musik für jeden Geschmack, von Standard, Latein bis Discofox, Boogie,
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Auf Euer Kommen freuen sich Elfriede und Ewald Lankes.

Informationen unter ☎ 895 84 25.



Mittwoch, 14. Oktober

Von Puchheim nach Lochhausen

Spaziergang

Wir spazieren von der S-Bahn Puchheim zum Naturkneippbecken im Gröbenbach.

Anschließend umrunden wir den Böhmerweiher.

Weiter geht's ins Gebiet Aubinger Lohe und zum Aussichtspunkt, von dem man einen schönen Blick auf das Gelände hat.

Einkehrmöglichkeit am Ende der Tour, deshalb Getränke und kleine Brotzeit nicht vergessen.

Die Wege sind nur teilweise asphaltiert, kleine Steigungen.

Die Rückfahrt ist ab Lochhausen geplant.

Tourdaten:

Länge:	Zirka 7 km
Gehzeit:	Zirka 5 Stunden
Treffpunkt:	Um 9.15 Uhr am Bahnhofskiosk in Planegg
Abfahrt:	Um 9.28 mit der S6
Anmeldung bis:	Montag, 12. Oktober
Anmeldung bei:	Rosa Schwarz ☎ 718 210 (bitte auf Anrufbeantworter Name und Tel. Nr. hinterlassen).

Freitag, 16. Oktober 19.00 Uhr

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

"Die Meistersinger von Miesbach"

Diesmal haben wir ein bayrisches literarisches Schmankerl für Euch. Das Team Dollheimer, das sich jetzt "Die Spätleser" nennt, kennen wir bereits von der Aufführung "Ein Münchner in der Hölle". Diesmal bringen sie das Werk "Die Meistersinger von Miesbach" zum Besten. Bei dem Stück handelt es sich um eine humorvolle Liebesgeschichte in bayrischer Mundart, mit musikalischer Begleitung und Liedern zum Mitsingen. Es wird ein vergnüglicher Abend werden.



Der Eintritt ist frei. Ein Spendenkörbchen steht am Ende bereit.

Treffpunkt:	Naturfreunde Vereinsheim
Beginn:	19.00 Uhr
Dauer:	Zirka 1 Stunde
Anmeldung bis:	Montag, 12. Oktober
Anmeldung bei:	Rita Strobel-Brugger, ☎ 859 88 30 oder Rita.Strobel-Brugger@nfwf.de (auf AB bitte Tel.Nr. und Namen angeben)

Sonntag, 18. Oktober

Risserkogel, 1825 m

Bergtour

Nachdem die Tour im Mai leider nicht stattfinden konnte, jetzt ein neuer Versuch!

Ausgangspunkt für diese mittelschwere Bergtour in den Tegernseern ist der Parkplatz Schwaiger-Alm bei Wildbad Kreuth (793m).

Vorbei an der Scheuerer Alm führt der Aufstieg zur Ableiten-Alm, dann auf teils abgelegenen Pfaden zu einem Kamm. Weiter geht es durch Latschengassen und felsdurchsetzt am Kamm zum Gipfel.

Über einen an mehreren Stellen mit Drahtseilen gesicherten, nicht ganz einfachen Steig steigen wir ab zum Grubereck (1664m). Nun geht es zunächst auf felsigem Pfad Richtung Wallberg, nach einer Weile auf einer Forststraße hinunter zum Kreuther Ortsteil Riedlern. An der Weißach zurück zum Parkplatz.



Tourdaten:

Aufstieg: Zirka 3 ½ Stunden, 1030 Hm

Abstieg: Zirka 2 ½ Stunden

Die Gesamtgezeit der Rundtour beträgt zirka 6 Stunden.

Verpflegung aus dem Rucksack.

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

Anmeldung bis: Dienstag, 13. Oktober

Anmeldung bei: Ludwig Punscher, ☎ 0175-4025597

Donnerstag, 22. Oktober

Spaziergang für Hochbetagte ab 80 Jahren Klopferspitz – BioKidsTeich – MPI

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

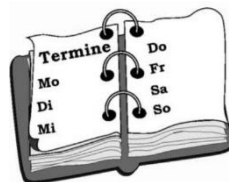
Voraussetzung: Selbstständigkeit beim Gehen,
ggfs. eigene Gehilfe mitbringen.

Anmeldung bis: Spätestens Mittwoch, 21. Oktober

Anmeldung bei: Rosa Schwarz, ☎ 718 210
(bitte auf AB Name und Telefonnummer hinterlassen)

Donnerstag, 22. Oktober

Jahresplanung 2027



Liebe Naturfreundinnen und Naturfreunde,

am Donnerstag, 22. Oktober um 19.00 Uhr treffen
wir uns zur Planung der Aktivitäten des kommenden Jahres

Wer Interesse hat, eine Wanderung oder Bergtour zu führen, eine
Veranstaltung kultureller oder sportlicher Art anzubieten oder eine
Monatsveranstaltung zu gestalten, meldet sich bitte bei uns bis
Montag, 19. Oktober.

Um eine kurze Beschreibung Eures Vorschlags bitten wir
per Post, E-Mail, Telefon oder persönlich.

Berg frei,

Karlheinz Beck, ☎ 899 795 52,

Erika Harder, ☎ 859 83 25

Samstag, 24. Oktober ab 9.00 Uhr

Einladung zum großen Putz-Event im Vereinsheim

Liebe Vereinsmitglieder,

es ist wieder so weit:

Unser Vereinsheim hat dezent angedeutet, dass es sich über eine kleine Wellnessbehandlung freuen würde. Staub und Spinnweben fühlen sich inzwischen leider etwas zu heimisch – das müssen wir ändern!

Deshalb laden wir Euch herzlich zum gemeinsamen Putztag am Samstag, den 24. Oktober ein.

Auf dem Programm stehen:

- Staub vertreiben (friedlich, aber bestimmt)
- Fenster wieder durchsichtig machen
- Böden zum Glänzen bringen
- Und gemeinsam dafür sorgen, dass unser Vereinsheim
- wieder in Bestform ist.



Keine Sorge – niemand muss Profi im Putzen sein. Gute Laune, ein bisschen Muskelkraft und Lust auf ein gemeinsames Anpacken reichen völlig aus.

Denn bekanntlich gilt:

Viele Hände, schnelles Ende – und der Dreck hat keine Chance!

Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt, damit zwischen Wischmopp und Putzeimer auch Zeit für nette Gespräche und eine kleine Stärkung bleiben.

Wir freuen uns auf viele fleißige Helferinnen und Helfer – gemeinsam macht sogar Putzen Spaß (zumindest fast)!

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung:

An die Hörer, fertig, los, ☎ 85 66 28 95

Alex & Peggy Deutschmann

Sonntag, 25. Oktober

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, 28. Oktober

Saisonende 2026 der Kletteranlage der NaturFreunde Würmtal

Nach einem ereignisreichen Sommer, schönen und warmen Tagen, neigt sich die Saison dem Ende zu.

Am Mittwoch, 28. Oktober findet der Kletterabschied der Saison 2026 statt. Bei freiem Eintritt könnt Ihr ab 16.00 Uhr klettern.

Wer einfach nur so vorbeischaun mag ist herzlich eingeladen.

Wir stellen für alle den Grill bereit und gegen einen Kostenbeitrag könnt Ihr im Vereinsheim kalte Getränke kaufen.

Wir freuen uns über zahlreiches Kommen.

Der Saisonstart 2027 ist je nach Wetterlage für den Mittwoch, 17. März 2027 ab 16.00 Uhr vorgesehen.

Für die Saison 2027 können die Jahreskarten ab März 2027 per E-Mail (sportklettern@nfw.t.de) beantragt werden.



Eine gute Zeit wünschen Euch,
Chris Borchart und Stefan Jaeger.

Referenten Sportklettern

Freitag, 30. Oktober 19.30 Uhr

Kulturabend

Freuen wir uns auf einen gemeinsamen Abend mit
Walter und Edi



WALTER & EDI
von Irland nach Bayern
irische Folksongs mit bayrischen
Texten und im Original

Naturfreundehaus Planegg 
Feodor-Lynen-Straße 7
82152 Planegg
Freitag, 30.10.2026
Konzert von
19:30 bis 22:00 Uhr

Eintritt frei
Veranstalter: NaturFreunde Würmtal e.V.
<https://www.nfwt.de/>
weitere Infos: <http://walter-and-edi.jimdofsite.com>



Immer samma am Atlantik lang –
irische Folksongs mit bayrischen Texten und im Original

Schon seit mehr als 30 Jahren spielen Walter und Edi zusammen irische Musik in einer 5-Mann-Band „CEOLAN“.

Oft wurden sie angesprochen: „Das sind ja recht flotte Melodien, aber ich versteh den Text nicht“. Sie sind deshalb auf die Idee gekommen, die Texte teils ins Bayerische zu übersetzen, mal mehr, mal weniger exakt am Original.

🕸 Samstag, 31. Oktober 10.00 bis 12.00 im Vereinsheim



Einladung an alle kleinen Monster, Geister & Zauberwesen zum HALLOWEENFEST



Unsere kleinen Gäste dürfen sich verkleiden – **bitte nicht zu gruselig**, damit auch die jüngsten Monster sich wohlfühlen.



Was erwartet Euch?



Mini-Gruselbuffet

Kleine Leckereien für mutige Hexen und hungrige Vamp



Spannende Spiele & ein Escape-Ratespiel

Mit Preisen für clevere Spürnasen!



Halloweentastische Kindermusik

Zum Tanzen, Hüpfen und Zaubern.

✂ **Bastelstationen für kreative Monster**



Kostenbeitrag 4,00 € pro Person

Die Aufsichtspflicht liegt bei den Erziehungsberechtigten.



Anmeldung

Bis **2 Wochen vorher** unter: Familien@nfwf.de



Schaurige Grüße,

Stephanie



Samstag, 14. November

Auszeit mit Yoga im Vereinsheim

Erlebe durch den bewussten Wechsel von aktiven Phasen, Momenten der Stille und tiefem Loslassen eine erholende Auszeit.



Folgender Tagesablauf ist geplant.

Am Morgen:

Ankommen & Aktivierung

Von 8.30 – 9.00 Uhr:

Ankommen

Von 9.00 – 9.30 Uhr:

Meditation und Pranayama

Von 9.30 – 11.00 Uhr:

Dynamische Yoga Praxis –
90-minütige Hatha-Yogaeinheit um den Körper
aufzuwecken und zu stärken.

Mittags:

Reflexion & Regeneration

Von 11.00 – 12.30 Uhr:

Brunch –
Jeder bringt etwas zu Essen mit und wir teilen.

Von 12.30 – 14.00 Uhr:

Stille – Zeit zur Selbstreflexion, um Erlebnisse zu
verarbeiten und den Geist zu fokussieren.
Zeit für Mittagsschlaf oder Spaziergang.

Am Nachmittag:

Loslassen & Ausklang

Von 14.00 – 15.30 Uhr:

Sanftes Yoga – Hatha-Yogaeinheit, um
Verspannungen zu lösen und
das Nervensystem zu regulieren.

Von 15.30 – 16.30 Uhr:

Ausklang – Meditation, Abschlusskreis,
Tee und gemeinsames Aufräumen.

Bitte bring etwas zu Essen (Brunch), eine eigene Matte und
eine Decke zum Kuscheln mit.

Anmeldung erbeten bis:

spätestens Sonntag, 1. November

Anmeldung bei:

Stephan, E-Mail : stephan.fiedler@nfwf.de oder

☎ 859 82 77.

„Von Mitgliedern für Mitglieder“

Wichtige Termine

Versammlung:

Quartalsversammlung: Freitag, 18. September
um 19.00 Uhr im Vereinsheim.

Vorstandssitzungen:

Die Vorstandssitzungen finden um 19.30 Uhr im Vereinsheim statt:

Geschäftsführender Vorstand: Dienstag, 15. September

Gesamtvorstand: Dienstag, 20. Oktober

Redaktionsschluss:

Für alle Berichte bis 31. Dezember ist

Dienstag, 15. September

Bitte beachtet, dass Ihr den Bericht vorzeitig abgebt, 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: Irmi 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