



Landeshauptstadt
München
Mobilitätsreferat

München neu entdecken



**MÜNCHEN
UNTERWEGS**

Impressum

Landeshauptstadt München
Mobilitätsreferat
Mobilitätsmanagement und -marketing
Marienplatz 8, 80331 München
mobilitaetsmanagement.mor@muenchen.de

Hinweis

Das vorliegende Magazin beschreibt Mobilitätsangebote in München ohne mögliche Restriktionen einer Pandemie. Dies bittet die Herausgeberin auch bei den Formulierungen zu berücksichtigen.

Redaktion und Gestaltung:
O.phon GmbH Leipzig · phon.ogroup.de
Druck: Stoba-Druck GmbH, Lampertswalde
Stand: Februar 2022



Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier
(Circle Silk Premium White, FSC® Recycling)

Termine und Veranstaltungen zur Mobilität

Einen Überblick über aktuelle Termine sowie Veranstaltungen der Stadt rund um das Thema Mobilität, wie etwa Infoveranstaltungen oder Termine der Radsicherheitschecks, finden Sie unter muenchenunterwegs.de/termine-und-veranstaltungen.

Abkürzungsverzeichnis

| | |
|------|-------------------------------------|
| ADFC | Allgemeiner Deutscher Fahrradclub |
| BRB | Bayerische Regiobahn |
| DAV | Deutscher Alpenverein |
| LHM | Landeshauptstadt München |
| MVHS | Münchner Volkshochschule |
| MVG | Münchner Verkehrsgesellschaft |
| MVV | Münchner Verkehrs- und Tarifverbund |
| SWM | Stadtwerke München |
| TUM | Technische Universität München |



Inhalt

- 03 Initiative zeigen
- 04 Informationsmaterialien
- 06 Aktivangebote

07 München aktiv

- 08 Fit und gesund
- 10 Engagement und Ehrenamt
- 13 Geselligkeit und Begegnung
- 14 Freunde und Familie
- 15 Kunst und Kultur
- 16 Digital und vernetzt

17 Unterwegs zu Fuß und mit dem Rad

- 18 Zu Fuß durch München
- 19 Schritt für Schritt erleben
- 20 Der Trend geht zum Fahrrad
- 24 Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad

25 Mit Bus und Bahn durch München

- 26 Nachhaltig unterwegs
- 27 Das Tarifsystem
- 28 Der einfache Weg zum Ziel
- 30 Die Fahrscheine, bitte
- 32 Ticketkauf am Automaten
- 33 Barrierefreiheit
- 34 So bleiben Sie sicher

35 Mobil auf vier Rädern

- 36 Automobil und noch viel mehr
- 37 Gute Luft für alle
- 38 Rücksichtnahme und Verantwortung
- 39 Von Abstellen bis Park+Ride



Initiative zeigen

Informieren. Bestellen. Gewinnen.

Bestellung von Informationsmaterialien und Aktivangeboten

Sie finden rückseitig am Außenumschlag dieses Magazins Ihre persönliche Antwortkarte. Diese bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Informationsmaterialien rund um die Themen Mobilität und Freizeit in und um München zu bestellen. Zudem haben wir ausgewählte Aktivangebote für Sie im Angebot, aus denen Sie wählen können. Unsere Informations- und Aktivangebote stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten genauer vor. Bei Interesse an einem unserer Aktivangebote tragen Sie unbedingt Ihre Telefonnummer auf der Antwortkarte ein. Wir melden uns telefonisch bei Ihnen, um Sie zum ausgewählten Aktivangebot zu beraten und mit Ihnen einen Termin abzustimmen.

Ihre Bestellung können Sie auch telefonisch unter **089 233 39898** oder online unter muenchenunterwegs.de/bestellen aufgeben. Ihre Zugangsdaten finden Sie im beiliegenden Anschreiben.



Dieses Symbol gibt Ihnen im Verlauf des Magazins Hinweise auf die auswählbaren Informationsmaterialien der Antwortkarte.

Das Beste kommt zum Schluss: Sie möchten an unserer Verlosung teilnehmen und attraktive Preise gewinnen? Dann lösen Sie unser Rätsel! Beantworten Sie hierzu alle Fragen, die im Magazin verteilt zu finden sind. Jede richtige Antwort verrät Ihnen einen Buchstaben des Lösungswortes. Wenn Sie alle Fragen richtig beantworten, erhalten Sie am Ende das korrekte Lösungswort. Unter allen Antworten mit der richtigen Lösung verlosen wir hochwertige Preise ganz im Sinne nachhaltiger und vielfältiger Mobilität. Um an der Verlosung teilzunehmen, senden Sie Ihre Antwortkarte bitte bis zum **31. Mai 2022** zurück.

Das können Sie gewinnen:

- Einen Gutschein für Stadtrad089 München im Wert von 500 Euro.
- Eine von zehn eRiksacha-Stadtrundfahrten für zwei Personen bei Pedalhelden.
- Eines von 20 Bayerntickets für zwei Personen.
- Eine von 50 IsarCard Wochenkarten in der Zone M.



Informationsmaterialien

1

München zu Fuß erkunden

Einer aus drei spannenden und historischen Stadtspaziergängen mit Wegbeschreibung und Informationen, Auswahl durch uns je nach Verfügbarkeit.

Gabriel von Seidl – Pfad
Ein Rundgang durch die Münchner Innenstadt



2

München auf dem Rad erkunden

Wählen Sie eine aus fünf interessanten Radtouren quer durch München auf der Antwortkarte aus.

Zwischen Olympiapark
und Kasernenflächen –
der vielseitige Münchner Norden



3

Münchner Radstadtplan

Stadtplan mit vielen nützlichen Informationen für Radfahrende wie Radwege und freigegebene Einbahnstraßen.

Münchner
Radstadtplan



4

Bayernnetz für Radler

Übersichtliche Karte mit etwa 9.000 Kilometern Freizeit- und Fernradrouten fürs Radl in ganz Bayern.



5

Ausflugsziele und Ticketangebot der BRB

Übersicht über die Ticketangebote sowie mit den schönsten Ausflugsziele im Gebiet der Bayerischen Regiobahn.



6

München erkunden

Sammlung von Sehenswürdigkeiten im Tarifgebiet des MVV und wie Sie diese mit Bus und Bahn erreichen.



7

Pläne und Fahrkartenangebot

Alle Fahrkarten und Fahrpreise auf einen Blick, dazu der Liniennetzplan sowie Tarifzonenplan des MVV.



Minifahrplan 2022

Minifahrpläne

Minifahrpläne für die Bus- und Bahnlinien Ihrer Wahl, tragen Sie Ihre Wunschlinien auf der Antwortkarte ein.

8

Barriere- freier Zugang

Barrierefreier Zugang zu Bus und Bahn

Liniennetzplan mit Zusatzinformationen zum barrierefreien Zugang an Haltestellen und Bahnhöfen.

9

7 min-Workout für Senioren
Neben Ausdauer täglich Kraft, Koordination
und Beweglichkeit trainieren



Fitnessstipps für den Alltag

Flyer mit wertvollen Tipps und Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Koordination von den Profis der präventiven Sportmedizin an der TUM.

10



Informationen zu Sharing-Angeboten

Informationsmaterialien zum Carsharing, Bikesharing oder Rollersharing verschiedener Anbieter von geteilter Mobilität in München. Wählen Sie auf der Antwortkarte aus.

11

MIT
EINGEBAUTEM
RÜCKENWIND
SO FINDEN SIE DAS RICHTIGE
PEDELEC FÜR SICH

Tipps und Hinweise zum Kauf und Umgang mit dem Pedelec

Nützliche Informationen rund um die Fahrräder mit Elektromotor, deren Kauf und Benutzung.

12

SICHER
UNTERWEGS
MIT DEM PKW

Sicher am Steuer

Wissenswertes über sichere Automobilität und die Gefahren durch Ablenkung am Steuer sowie deren Vorbeugung.

13

Der DEKRA Gesundheits-
Check.
Fit für den Straßenverkehr?



Fahrtauglichkeitscheck TÜV Süd und Dekra

Faltblatt mit Informationen über freiwillige Sicherheits- und Fitnesschecks zur Fahrtauglichkeit namhafter Prüfstellen.

14



Aktivangebote

A

Schnupperwanderung mit dem Deutschen Alpenverein

Gleichgesinnte treffen und gemeinsam unterwegs sein: Mit den Wandergruppen des DAV ist das kein Problem. Freizeitaktivitäten in den Bergen sind jedoch nicht alles, was der DAV zu bieten hat. Schnuppern Sie gern rein!

B

Fitness und Bewegungstraining

Bewegung und Sport hält fit und macht Spaß. Unter dem breiten Angebot an Bewegungs- und Fitnessterminen von MVHS und Referat für Bildung und Sport ist auch für Sie das Richtige dabei, um die Freude an körperlicher Aktivität zu entfachen.

C

Die etwas andere Stadtführung mit Richard Roth

Mit Richard Roth erleben Sie München individuell und neu. Selbst gestandene Münchner*innen können bei den Stadtführungen mit dem Original etwas dazu lernen. Die Führungen finden wahlweise zu Fuß, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf dem Pedelec statt.

D

Routenplanung am Smartphone und Hilfe in der digitalen Welt

Informationen werden digitaler und die Wege der Kommunikation verändern sich stetig. Erhalten Sie Unterstützung bei der Routenplanung für Bus und Bahn auf dem Smartphone sowie bei anderen Fragen rund um das Thema Digitalisierung und Internet.

E

Sicherheitstraining mit dem Fahrrad oder Pedelec

Sicher auf dem Radl durch München: Die erfahrenen Trainer*innen von ADFC oder Verkehrswacht zeigen Ihnen, wie Sie sich sicher mit dem Fahrrad bewegen und worauf es in alltäglichen Gefahrensituationen ankommt, ob mit oder ohne Elektroantrieb.

F

Mobil im Alter aber sicher

Das Stationstraining unter Leitung der Verkehrspolizei München konfrontiert Sie mit verschiedenen Situationen im Straßenverkehr und gibt Ihnen eine Hilfestellung zur Selbsteinschätzung und Bewältigung dieser Situationen.

G

„POLIZEI-Kurs“

Ein kostenloses Kursangebot der Münchner Polizei für Ihre Sicherheit. Lernen Sie im „POLIZEI-Kurs“ anhand realistischer Situationen interaktiv den Umgang mit Gefahrensituationen und stärken Sie Ihre Zivilcourage.

München aktiv

München als Großstadt der kurzen Wege bietet Ihnen unzählige Möglichkeiten, aktiv zu werden: Von Sport-Angeboten in München und im Umland über die Alltagsmobilität bis hin zu Kulturausflügen. Sie erreichen alle Ihre Ziele einfach und umweltfreundlich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn Sie zu Fuß oder auf dem Fahrrad unterwegs sind, bleiben Sie zudem körperlich auf der Höhe. Von einer nachhaltigen Mobilität profitiert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch die Lebensqualität in der Stadt und das Klima.



Fit und gesund

Die Vielfalt der Bewegung

Auf in die Berge

Die Nähe zu den Bergen macht München zu einer besonders attraktiven Stadt. Oberbayern lädt zu vielen Aktivitäten ein, wie zum Beispiel Wandern, Nordic Walking oder zum Langlauf im Winter. Viele der Ausgangspunkte für Touren erreichen Sie bequem mit Bus und Bahn. Mit dem Münchner Bergbus des DAV gibt es ein weiteres attraktives Angebot, um umweltfreundlich Regionen zu erreichen, die per Zug nicht so gut erschlossen sind. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite alpenverein.de unter dem Suchwort „Öffis clever nutzen“. Und mit einem der verschiedenen Skibusse kommen Sie auch im Winter umweltfreundlich in die Berge.



Schwimmen, Baden, Saunieren

Insgesamt 14 Hallen- und Freibäder laden in München zum Schwimmen und Sonnenbaden ein. Zum Angebot der Hallenbäder gehören häufig ein eigener Fitnessbereich und Saunen, die zum Entspannen einladen. Die Freibäder öffnen im Mai und schließen Mitte September. Alle Bäder sind gut mit Bus und Bahn oder dem Fahrrad zu erreichen. Mit der



M-Bäderkarte erhalten Sie bei jedem Eintritt in eines der M-Bäder oder der M-Saunen zehn Prozent Rabatt. Mehr zu den städtischen Bädern finden Sie auf swm.de/baeder. Wenn Sie lieber in der Natur schwimmen und baden, erfrischen Sie sich in einem der zahlreichen Badeseen in und um München, die Sie meist gut mit Bus und Bahn erreichen.

Unterwegs mit dem Rad

Der MVV hat in Kooperation mit dem ADFC 29 Radtouren zusammengestellt, zum Beispiel zur bekannten Ausflugsgaststätte „Kugleralm“, der Geburtsstätte des Radlers im Perlacher Forst, zum Kloster Schäftlarn oder durchs Ampertal zum Weihenstephaner Hügel. Jede dieser Touren startet und endet an einem U- oder S-Bahnhof. Ausführliche Routenbeschreibungen inklusive Streckenbuch und Höhenprofilen finden Sie unter mvv-muenchen.de/mobilitaetsangebote/radfahren. Ihr Fahrrad können Sie, wenn Ihnen beispielsweise der Rückweg zu lang wird, in Regionalzügen sowie S- und U-Bahnen mitnehmen. **Mehr dazu auf Seite 20.**



Nr. 2: München auf dem Rad erkunden

1 Wie heißt die beliebte Ausflugsgaststätte im Perlacher Forst?

D Kegelalm

P Kuhalm

H Kugleralm



Wie bleibe ich fit?

Um Verletzungen und auch Krankheiten vorzubeugen, ist ein aktiver Alltag wichtig. Ob Yoga, Radfahren, Wandern oder Tennis: Jede Sportart stärkt Ihre Gesundheit. Auch kleine Entscheidungen im Alltag können wesentlich dazu beitragen, Ihre Fitness und Ausdauer zu steigern oder zu erhalten. Verzichten Sie zum Beispiel auf den Aufzug und nehmen Sie die Treppe, ersetzen Sie das Auto durch ein Fahrrad oder Pedelec und gehen Sie kurze Wege zu Fuß. Achten Sie ergänzend auf eine gesunde Ernährung. Regelmäßige Mahlzeiten sowie der Verzicht auf zu viel Fleisch und Kohlenhydrate helfen Ihnen, sich fit und gesund zu fühlen. Nicht zuletzt trägt „Gehirnjogging“ wie Kreuzworträtsel lösen, Entspannungstechniken nutzen und die Pflege sozialer Kontakte zu einem gesunden Leben bei.



Trainingsprogramm für den Alltag

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat ein spezielles Programm entwickelt, mit dem Sie lernen, Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeiten zu erkennen. Sie müssen sich also nicht für jedes Training umziehen oder eine Anreise planen, sondern können durch kleine Tipps und Kniffe mehr Bewegung in Ihr Leben bringen. Neben verschiedenen Videos mit Übungen zum Nachmachen werden im Rahmen des Programms Online-Veranstaltungen angeboten. Mehr finden Sie auf aelter-werden-in-balance.de/atp.



Auf den Hund gekommen

Manchmal hilft ein guter Grund, sich zu bewegen. Und was könnte da besser sein als ein eigener Hund? Neben der Bewegung durchs Gassigehen bringt ein Hund einige weitere Vorzüge. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Zusammenleben mit einem Hund Menschen optimistischer und ausgeglichener macht. Hunde tragen zur Entspannung bei und es entstehen neue soziale Kontakte, zum Beispiel an der Hundewiese. Etwas Gutes tun Sie, wenn Sie einem Hund aus der Tierversmittlung des Tierschutzvereins ein neues Zuhause geben, mehr auf tierschutzverein-muenchen.de.



Nr. 10: Fitnessstipps für den Alltag

Tipp

Die MVHS bietet viele verschiedene Sportkurse wie zum Beispiel Pilates oder Aquafitness an. Mehr auf mvhs.de.

Engagement und Ehrenamt

Die Freude am Helfen



Sie wollen sich engagieren? Gerade in den Bereichen Mobilität, Soziales und Nachhaltigkeit gibt es in unserer Stadt viele Möglichkeiten, mit anzupacken. Zusätzlich finden Sie auf den folgenden Seiten zahlreiche interessante Aktivitäten und Fortbildungen.



Werden Sie Schulweghelfer*in

Ihnen liegen Kinder und deren Sicherheit am Herzen? Die Landeshauptstadt München sucht Ehrenamtliche, die den Schulweg von Grundschulkindern sicherer machen. Wenn Sie noch unsicher sind, können Sie als Schulweghelfer*in ganz unverbindlich für einen „Schnuppertag“ dabei sein. Mehr dazu finden Sie auf muenchenunterwegs.de/angebote/schulweghelferinnen-und-schulweghelfer.

Schrauben und schrauben lassen

In den Selbsthilfwerkstätten des ADFC können Sie selbst an Ihrem Zweirad Hand anlegen. Wenn Ihnen das Werkeln am eigenen Rad nicht reicht, können Sie sich in der Arbeitsgruppe Technik engagieren. Diese betreut die Werkstätten und bietet Schrauberkurse für Interessierte an.

Der Schraubenzieher ist nicht Ihr bester Freund, Sie wollen den ADFC aber dennoch unterstützen? Auf dessen Webseite finden Sie zahlreiche weitere Möglichkeiten, sich einzubringen. Diese reichen von der Radtourenleitung über das Helfen bei Veranstaltungen bis hin zum Fotografieren von Events. Mehr auf adfc-muenchen.de/mach-mit.



Trambahn-Museum

Seit über 140 Jahren gibt es die Trambahn in München. Ihre Geschichte wird in Münchens Trambahn-Museum erzählt. Hinter dem Museum steht der Verein „Freunde des Münchner Trambahn-Museums e.V.“. Über 300 Mitglieder freuen sich auf neue helfende Hände. Mehr auf trambahn.de/der-verein.

Sicherheit für den Verkehr

Die Deutsche Verkehrswacht klärt zu Verkehr und Sicherheit auf, berät Verkehrsteilnehmende und trainiert Menschen für den Alltag im Straßenverkehr. Bei den vielfältigen Aufgaben kommen vor allem Ehrenamtliche zum Einsatz. Wenn Sie sich für mehr Sicherheit im Straßenverkehr einsetzen wollen, finden Sie mehr auf der Webseite deutsche-verkehrswacht.de/arbeitsweise.

Engagement im Umweltschutz

Green City e.V. setzt sich mit zahlreichen Aktionen vor Ort für Klima und Umwelt und eine nachhaltige Mobilität ein. Sie wollen mitmachen? Kein Problem, denn der Verein hat eine eigene Mitmachbörse, bei der Sie sich einbringen können. So können Sie sich zum Beispiel beim Mobilitätsstammtisch engagieren, die Wanderbaumallee begleiten oder den Giesinger Grünspitz pflegen. Mehr Infos auf greencity.de/mitmachen.



Fit am Computer

Sie kennen sich am Computer bestens aus und wollen anderen helfen? Dann engagieren Sie sich und geben Ihr Wissen an andere weiter. Mehr Informationen dazu finden Sie auf senioren-computerschule-moosach.de, sccm.de oder seniorennet-sued.de.

Die Berge im Blick

Der Deutsche Alpenverein ist der größte Bergsportverein der Welt und unterstützt Bergbegeisterte. Gleichzeitig setzt er sich für den Erhalt der Natur ein. Den DAV kann man neben einer Mitgliedschaft ebenso durch ein Ehrenamt aktiv unterstützen. Mehr erfahren Sie auf alpenverein-muenchen-oberland.de/ehrenamt.

Alles für die Tiere

Beim Tierschutzverein München können Sie sich auf vielfältige Weise einbringen. Ob beim Gassigehen, bei Nachkontrollieren von Vermittlungen oder auch beim Verteilen von Informationsmaterial, der Verein und die Tiere freuen sich über Ihre Mithilfe. Anmelden können Sie sich direkt im Internet, alternativ können Sie sich das Anmeldeformular auch ausdrucken und es per Post verschicken. Mehr Informationen finden Sie auf tierschutzverein-muenchen.de/ehrenamt.

2 Wie lautet der Name eines bekannten Münchner Umweltvereins?

B Blue Village

W Green City

O Yellow Stone



Frühstück für Kinder vorbereiten

Der Verein „brotZeit e.V.“ organisiert Frühstücksbuffets an Schulen, weil noch immer viel zu viele Kinder hungrig und ohne Pausenbrot in die Schule kommen. Die Buffets werden dabei von Ehrenamtlichen in Zusammenarbeit mit der jeweiligen Schule vorbereitet. Helfende Hände werden dabei stets gesucht, mehr auf brotzeitfuerkinder.com/fruehstueckshelfer-werden.

Essen für Bedürftige

Die Münchner Tafel verteilt Essen kostenlos an Bedürftige. Hier können Sie sich unter anderem an einer der Verteilstellen engagieren. Anmelden können Sie sich auf muenchner-tafel.de/helfen.

Engagement für Geflüchtete

Das Bellevue di Monaco ist ein Wohn- und Kulturzentrum für Geflüchtete und Gäste. Seit 2018 betreibt es neben dem Café im Erdgeschoss auch Kulturräume mit Theateraufführungen, Lesungen, Konzerten und Diskussionen. Das Bellevue sucht für seine Angebote Ehrenamtliche, mehr finden Sie auf bellevuedimonaco.de/ehrenamtliche.

Einsatz für die Kultur

Der gemeinnützige Verein KulturRaum München vermittelt kostenfreie Karten für kulturelle Veranstaltungen an Menschen, die sich Kultur nicht oder nur schwer leisten können. Sie können die Arbeit des Vereins unterstützen, zum Beispiel bei Kartenvermittlung, Recherche, Informationsständen und Benefiz- sowie Spendenveranstaltungen. Nehmen Sie hier Kontakt auf unter kulturraum-muenchen.de/kontakt.

Anderen helfen

Der Verein „deinNachbar e.V.“ vermittelt konkrete Hilfe und Alltagsbegleitung für hilfsbedürftige Menschen. Die Anmeldung

zum Mitmachen erfolgt über das Kontaktformular auf der Webseite deinnachbar.de/helfer-werden.

Einsatz für Zivilcourage

Der Verein „Zivilcourage für alle e.V.“ informiert über couragiertes Verhalten und Handeln. Bei Trainings lernen Sie, sich in Not-situationen richtig zu verhalten und anderen zu helfen, ohne sich selbst zu gefährden. Sie können den Verein auch aktiv unterstützen, indem Sie beispielsweise in der Abteilung für Technik oder Öffentlichkeitsarbeit mitwirken. Sachspenden für die Trainings sind ebenfalls sehr willkommen. Mehr auf zivilcourage-fuer-alle.de. Die Münchner Polizei bietet ebenfalls regelmäßig Kurse an, bei denen Sie lernen anderen zu helfen und Zivilcourage zu zeigen. Zudem erhalten Sie Tipps zum Aufbau Ihrer Selbstsicherheit, um herausfordernde Situationen besser zu meistern. Mehr dazu finden Sie in den Aktivangeboten auf [Seite 4](#).

Aktiv im Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat tritt für die Interessen von mehr als 300.000 Menschen in München über 60 in Gesellschaft und Politik ein. Zu den Aufgaben gehört es, die kommunalen Behörden und die Öffentlichkeit auf die Anliegen der älteren Generation aufmerksam zu machen, an Lösungen und Verbesserungen aktiv mitzuarbeiten. Wenn Sie mitwirken wollen, treten Sie über seniorenbeirat-muenchen.de oder **089 233 21166** in Kontakt.

Tipp

Für Sie ist das Richtige noch nicht dabei? Kein Problem. Auf muenchen.de/ehrenamt finden Sie verschiedene Freiwilligenagenturen, die zwischen Vereinen und Projekten sowie potenziellen Ehrenamtlichen vermitteln.



Geselligkeit und Begegnung

Zusammen ist man nie allein

Sie wollen sich mehr unter andere Leute mischen? Bei unseren Tipps und Angeboten ist sicherlich etwas Passendes für Sie dabei.

Gemeinsam spielen

Die „GamersWelcome“ sind seit 2016 aktiv und bringen Geflüchtete, Zugereiste und Einheimische an einen Spieltisch, denn hier dreht sich alles um regelmäßige Brettspieleabende. Wollen Sie mitspielen? Dann schauen Sie sich auf gamerswelcome.org/de um.

Singen im Go-Sing-Choir

Der „Go-Sing-Choir“ ist ein offener Chor ohne Anmeldung, der einmal monatlich ein Stück einstudiert und dann aufnimmt, mehr unter gosingchoir.de. Eine Liste weiterer Münchner „Chöre zum Mitsingen“ finden Sie im auf muenchen.de/dienstleistungsfinder/.



Tanzen im Feuerwerk

Beim offenen Tanzkreis für Erwachsene im Feuerwerk gibt es Kreis- und Gruppentänze. Die Veranstaltung findet jeden Freitag von 11.30 bis 13 Uhr statt, eine Schnupperstunde und der Einstieg in den Tanzkreis sind jederzeit möglich. Mehr Informationen bietet das Programm auf feierwerk.de.

Seniorenbörse München

Seit 1995 organisieren Ehrenamtliche bei der Seniorenbörse München gemeinsame Aktivitäten für sich und andere. Die Bandbreite reicht von Quiz-Nachmittagen über eine Diskussionsrunde zu Wirtschaftsthemen, Sprachkursen, den gemeinsamen Besuch von kulturellen Veranstaltungen bis hin zu Informationsveranstaltungen für Fitness und Gesundheit. Mehr finden Sie auf muenchner-seniorenboerse.de.

Vor der eigenen Tür

In München gibt es viele lokale Angebote für Menschen, die sich gern mit anderen Menschen treffen. Die Münchner Nachbarschaftstreffs bringen Menschen für gemeinsame Aktivitäten zusammen. Mehr als 40 Treffs gibt es in unserer Stadt. Alle Informationen dazu finden Sie auf

nachbarschaftstreff-muenchen.de.

Darüber hinaus bieten die Familienzentren und die 32 Alten- und Servicezentren als städtische Einrichtungen ein umfangreiches Programm und viele Service-Angebote.

3 Was können Sie bei „GamersWelcome“ spielen?

S Brettspiele

E Glücksspiel

I Rollenspiele



Freunde und Familie

Gemeinsam die Stadt erkunden

Sie haben öfter mal Besuch von außerhalb? Egal ob mit Familie oder Freunden, erkunden Sie die Stadt zusammen. Zum gemeinsamen Unterwegssein braucht es nicht viel.

Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit Bus und Bahn sind Sie als Gruppe besonders gut unterwegs. Die MVG und der MVV haben spezielle Angebote, von denen Sie und Ihr Besuch profitieren. Die CityTourCard der MVG sowie die München Card des MVV bieten flexiblen Zugang zu den öffentlichen Verkehrsmitteln in Verbindung mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Rabattangeboten. Egal ob Einkaufsbummel, Restaurantbesuch oder Kulturveranstaltung, genießen Sie die Vorteilsangebote und nutzen alle Verkehrsmittel des MVV. Dabei haben Sie bezüglich Personenanzahl, Reichweite und Gültigkeitsdauer die Wahl.

Gemeinsam radeln

Am schönsten ist München auf dem Rad. So wird die Stadtrundfahrt zum gemeinsamen Aktiv-Erlebnis, bei dem Sie jederzeit anhalten und ihre Pläne spontan ändern können. Damit ihre Gäste mitfahren können, gibt es zahlreiche Leihangebote, unter anderem die MVG Bikes. Einen Überblick über alle Anbieter erhalten Sie auf muenchenunterwegs.de/angebote/bikesharing. Dort finden Sie übrigens nicht nur Anbieter für normale Fahrräder, sondern auch für Lastenräder und Pedelecs.

Mit der Rikscha durch die Stadt

Erleben Sie München doch einmal aus einer anderen Perspektive, beispielsweise auf einer Rikschafahrt. Eine Rikscha ist ein Fahrrad mit Rückbank und damit die umweltfreundliche Taxi-Alternative. Mit der Rikscha kommen Sie zudem an Orte, die mit dem Taxi nicht erreichbar sind. Zum Beispiel die weitläufigen Münchner Parks, allen voran der Englische Garten. Mit ein wenig Glück erzählen die Rikscha-Fahrer*innen Ihren Gästen zudem Wissenswertes über München. Zahlreiche Münchner Rikscha-Unternehmen finden Sie leicht mit einer entsprechenden Suchabfrage im Internet.



Nr. 11: Sharing Informationen

Kunst und Kultur

Der Sinn fürs Schöne

Kultur mit Bus und Bahn

Was haben der öffentliche Nahverkehr und kulturelle Angebote miteinander zu tun? In München eine ganze Menge. Zum Beispiel bringt Sie der Stadtbus 100, der auch als Museumslinie bekannt ist, entlang der großen und kleinen Kunstorte Richtung Osten. Eine Stadtrundfahrt entlang historischer und kultureller Bauten und Einrichtungen können Sie alternativ zum Touristenbus mit der Tram-Linie 19 machen.



Auch viele Münchner U-Bahnhöfe sind deutlich mehr als nur der Zugang zur U-Bahn. Dank des Programms QUIVID, das sich der Kunst am Bau widmet, sind einige U-Bahnhöfe echte Kunstwerke. Mehr auf quivid.de und muenchnerubahn.de.

Halten Sie auf Eintrittskarten, Kongressausweisen oder Einladungskarten Ausschau nach dem MVV-Aufdruck. Dieser berechtigt Sie ab drei Stunden vor Beginn der Veranstaltung sowie bis sechs Uhr des Folgetages zur An- und Abreise mit Bus und Bahn innerhalb des MVV-Verbundgebietes.



Nr. 6: München erkunden

4 Was sind die KulturGeschichtspfade?

U Unterirdisches Labyrinth

K Lokale Kultureinrichtung

E Rundgänge durch München



Kultur zu Fuß

Zahlreiche Kulturangebote können Sie zu Fuß entdecken. Zum Beispiel die KulturGeschichtspfade. Sie bieten spannende Rundgänge durch die Geschichte der verschiedenen Münchner Stadtbezirke. Die einzelnen Touren finden sich online auf muenchenunterwegs.de/angebote/kulturgeschichtspfade.

Die MVHS bietet eine Vielzahl an Stadtführungen, die nahezu alle Viertel und Besonderheiten der Stadt beleuchten. Teilnehmende können versteckte Pfade erkunden oder einen Blick hinter die Kulissen des Bayerischen Landeskriminalamts oder der Hauptfeuerwache werfen. Mehr auf mvhs.de.

Der Plantreff des Referats für Stadtplanung und Bauordnung bietet geführte Stadtspaziergänge an, bei denen Ihnen aktuelle Projekte der Stadtentwicklung vorgestellt werden. Aktuelle Termine finden Sie unter muenchen.de/plantreff.

Tipp

Der KulturRaum München hat eine ganz besondere Übersicht im Internet erstellt. Unter eintrittfrei-muenchen.de finden Sie kulturelle Veranstaltungen, für die kein Eintritt verlangt wird.

Digital und vernetzt

Gut informiert unterwegs

Die Informationsangebote werden immer digitaler. Ob für den Ticketkauf, das Ausleihen eines Fahrrads oder zum Suchen von Verbindungen, meist sind Sie auf das Internet oder das Smartphone angewiesen. Machen Sie sich fit für die digitale Welt!

Der Digitalkompass

Der sogenannte Digitalkompass ist eine Initiative der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und des Deutschland sicher im Netz e.V. An 100 Standorten in Deutschland unterstützen Internetlotsen ältere Menschen dabei, digitale Angebote selbst auszuprobieren. Den Münchner Standort betreibt die Evangelische Arbeitsgemeinschaft Medien. Mehr Informationen auf digital-kompass.de.

„Digitale Hilfe“ in München

Sie haben eine konkrete Frage zu digitalen Medien? Dann wenden Sie sich an die Münchner Digitale Hilfe, die der KulturRaum e.V. und PIXEL München organisieren. Es handelt sich um eine kostenfreie, telefonische Beratung für sämtliche digitale Anliegen. Unter **089 2152 8594** erreichen Sie die Beratung. Jeden Dienstag findet von 12 bis 16 Uhr zudem eine Beratung im Gasteig in den Räumen von PIXEL statt. Weitere Informationen gibt es auf kulturraum-muenchen.de/kulturraum-plus/digitale-hilfe.



IT-Kurse an der MVHS

Die MVHS bietet Kurse zur Nutzung digitaler Medien und mobiler Endgeräte für alle Schwierigkeitsgrade von Einstieg bis zu Fortgeschritten an. Weitere Informationen finden Sie auf mvhs.de/programm/it-digitales.

Weitere Angebote rund um digitale Medien

Neben gemeinnützigen Angeboten gibt es kommerzielle Anbieter, die spezielle Angebote für ältere Menschen haben. Neben Kursen zur Nutzung verschiedener Anwendungen bietet der MC50 Plus beispielsweise auch eine Beratung zum Kauf sowie zur Installation von elektronischen Geräten an. Mehr auf mc50plus.de.

Tipp

Die Stadt gewährt bei Anspruch einen Zuschuss beim Kauf eines Tablets, Laptops oder Druckers für Menschen ab 60. Beantragt werden kann der Zuschuss im Amt für Wohnen und Migration oder in den Sozialbürgerhäusern.

5 In welchem Kulturzentrum findet die Sprechstunde „Digitale Hilfe“ statt?

U Gasteig

R Feierwerk

F GOROD

Unterwegs zu Fuß und mit dem Rad

München ist bekannt für seine Sehenswürdigkeiten, die Isar, den Englischen Garten, die Altstadt und die vielen Parks und Seen. Eine Besonderheit ist, dass Sie alles bequem und sicher mit Fuß und Fahrrad erreichen und genießen können. Und das lohnt sich, denn beim Flanieren zu Fuß oder beim Radeln im eigenen Tempo erschließt sich einem München auf eine ganz besondere Art. Man hört die Geräusche der Stadt und der Natur, ist in unmittelbarem Kontakt mit der Umgebung und hält sich gleichzeitig gesund und fit. Damit dies immer mehr Menschen genießen können, stärkt die Landeshauptstadt München die Fuß- und Radmobilität und setzt dabei auf Sicherheit und Komfort für alle.



Zu Fuß durch München

Da geht was

München macht Platz, vor allem für den Fußverkehr, neue Aufenthaltsbereiche, Spielflächen und Gastronomie.

Verkehrswende – Zufußgehen im Fokus

München hat die Verkehrswende beschlossen und bis 2025 sollen 80 Prozent der Wege emissionsfrei zurückgelegt werden. Damit wird auch die Rolle des Fußverkehrs aufgewertet. So ist beispielsweise der Bahnhofplatz in Zukunft nur noch Fußgänger*innen, Fahrradfahrenden sowie Bus und Bahn vorbehalten. Ebenso in der Altstadt: Die Landeshauptstadt München gestaltet diesen innerstädtischen Bereich Schritt für Schritt zu einem autoarmen Bereich, unter anderem wird das Tal deutlich fußgängerfreundlicher gestaltet.

Orientierung in der Innenstadt

Damit sich alle Zufußgehenden gut in der Innenstadt zurechtfinden, wurde ein Orientierungssystem entwickelt. Gut sichtbare Stelen informieren vor allem in der Altstadt über den aktuellen Standort, das nahe Umfeld sowie über Stadthistorisches und bieten kostenfreies WLAN. Erste dieser barrierefreien Stelen finden sich bereits am Marienplatz und Isartor sowie an der Briener Straße; weitere werden folgen.

Platz für alle auf Münchens Freiflächen

Die Landeshauptstadt München wertet bestehende Plätze schrittweise mit zusätzlichen Sitzgelegenheiten, neuen Bepflanzungen oder Wasserelementen auf. Straßen wie die Augustenstraße werden zugunsten des Fuß- und Radverkehrs umgestaltet. Hierzu werden



beispielsweise Tempo-30-Zonen ausgewiesen und breite Gehwege laden zum Flanieren ein. Auch die Radwege sollen zukünftig breiter werden. Dies erhöht die Sicherheit.

Münchens Sommerstraßen

Mit den Sommerstraßen schafft München temporäre Erlebnisräume. Normale Straßen werden vorübergehend zu Spielstraßen oder verkehrsberuhigten Bereichen, laden zum Aufenthalt und Spiel im Freien ein. Erstmals wurde das Konzept im Jahr 2020 erprobt. Auch 2021 wurden stadtweit zehn verschiedene Straßen zu Treffpunkten und Bewegungsräumen für Groß und Klein. Eine Fortsetzung ist bereits beschlossen.

Schanigärten

Mit der Einrichtung von Schanigärten können die Freischankflächen von Restaurants und Bars ausgeweitet werden. Die Gastronomen dürfen von April bis Oktober Parkplätze in Schanigärten umwandeln. In München gibt es die beliebten Schanigärten seit dem Sommer 2020. Ab sofort sollen sie jedes Jahr erlaubt sein.

6 Wer gab in München seinen Namen für einen Platz und einen Tunnel?

G Herr Petuel

T Frau Kieselbach

L Herr Heckenstaller

Schritt für Schritt erleben

Schöne Ziele ganz nah

Das Spazieren, Wandern oder Flanieren ist die schönste Art sich fortzubewegen und gleichzeitig die nachhaltigste. München als Stadt der kurzen Wege bietet sich hierfür besonders an. Jeder innerstädtische Ausflug führt Sie entlang zahlreicher toller Zwischenstopps.

Parks zum Entdecken

Der Englische Garten ist bekannt, es gibt aber noch viele weitere Parkanlagen zu entdecken. Der Taxispark in Gern beispielsweise wurde erst 2018 eröffnet und ist das Ergebnis aktiver nachbarschaftlicher Zusammenarbeit. Oder der Petuelpark, der sich direkt über dem Mittleren Ring erstreckt. Er ist ein ruhiges Kleinod mit eigenem Skulpturenparcours und mit 60 Metern Breite einer der schmalsten Parks. Der Riemer Park entstand auf dem Gelände des ehemaligen Münchner Flughafens und wurde mit dem deutschen Landschaftsarchitekturpreis ausgezeichnet. Weitere Tipps finden Sie hier unter muenchen.de/parks. Ausgewählte Spaziergänge präsentiert die städtische Klimaschutzkampagne München Cool City auf coolcity.de/muenchen-geht-voran.

Tipp

Ganz gleich wohin sie gehen, zählen Sie Ihre zurückgelegten Schritte mit einer der zahlreichen Smartphone-Apps. Sie werden erstaunt sein, wieviel da zusammenkommt. Damit leisten Sie einen großen Beitrag für Ihre Gesundheit und Fitness.



Jubel, Trubel, Leckeres auf Münchens Märkten

Märkte haben eine lange Tradition, allen voran der Viktualienmarkt, der seinen Namen dem lateinischen Wort für Lebensmittel verdankt. Doch die modernen Märkte halten noch weitaus mehr bereit. Ein besonderes Markterlebnis bieten die über 40 Wochen-, Bauern- und Ökomärkte auf denen Sie regionale und frische Lebensmittel kaufen können. Mehr dazu finden Sie auf muenchner-bauernmaerkte.de.

Nicht zu vergessen die Auer Dult. Europas größter Geschirrmarkt findet drei Mal im Jahr statt, mehr dazu auf auerdult.de.

Kitsch, Trödel und echte Perlen erwarten Sie bei den Münchner Hofflohmärkten, die Anwohnende dazu nutzen, ihre Kostbarkeiten zu verkaufen. Mehr auf hofflohmaerkte.de/muenchen.

Wenn Sie nicht auf den nächsten Hofflohmmarkt warten wollen, können Sie das Gebrauchtwarenkaufhaus des Abfallwirtschaftsbetriebs besuchen. Mehr auf awm-muenchen.de/vermeiden/halle-2.



Nr. 1: München zu Fuß erkunden



Der Trend geht zum Fahrrad

Aktiv unterwegs

Auch aufgrund der bisherigen Anstrengungen der Landeshauptstadt München steigen immer mehr Menschen aufs Rad. Das ist Grund genug, das Radfahren noch einfacher und sicherer zu machen.

Einfache Orientierung durch Fahrradrouten

Alle 14 Fahrradhaupttrouten starten sternförmig vom Marienplatz und führen zu den Stadtteilen am Stadtrand. Damit Sie die Strecken genießen können, verlaufen sie überwiegend in Tempo 30- und verkehrsberuhigten Zonen sowie durch Parks und Grünanlagen. An größeren Kreuzungen und dort, wo sich die Richtung ändert, sind Radrouten-Schilder zur Orientierung angebracht. Zusätzlich zu den Fahrradhaupttrouten gibt es den inneren und äußeren Radring. Die beiden Ringe sind ebenfalls mit weiß-grüner Beschilderung gekennzeichnet. Weitere Informationen zum Radfahren und zu den Radlrouten finden Sie auf muenchenunterwegs.de.

Wie es mit dem Radverkehr weitergeht

Mit der Übernahme der beiden Bürger*innenbegehren „Altstadt-Radring“ und „Rad-Entscheid“ wurden im Juli 2019 wichtige Weichen für den Ausbau des Radverkehrs gestellt. Erste Bauabschnitte des durchgängigen und sicheren Radlringes um die Altstadt sind in der Blumenstraße bereits fertiggestellt. Die nächsten Abschnitte, unter anderem am Lenbachplatz sind bereits in der konkreten Planung. Zudem wird durch die Umsetzung des Münchner Radentscheids die weitere Radverkehrsinfrastruktur in den kommenden Jahren massiv ausgebaut. Zahlreiche Einzelmaßnahmen schaffen neue, breitere und sicherere Radwege, stellenweise durch die Umnutzung von Auto-Stellplätzen und Fahrspuren. Weitere Maßnahmen sehen unter anderem vor, dass zusätzliche Abstellplätze geschaffen, mehr Grüne Wellen für Radfahrende eingerichtet und Kreuzungen sicherer gestaltet werden. Wichtig hierbei ist die Einbindung und Information der Anwohnenden und weiterer Interessensgruppen. Mehr erfahren Sie unter muenchenunterwegs.de/radentscheid/termine



Sicher unterwegs auf Fahrradstraßen

Stetig werden weitere Straßen als Fahrradstraßen ausgewiesen. Auf diesen wird die ganze Fahrbahn zum Radweg. Radfahrende haben hier Vorrang, dürfen nebeneinander fahren und die Geschwindigkeit bestimmen. Das ist ein großes Plus für die Sicherheit aller. Die Maximalgeschwindigkeit liegt für alle bei 30 Stundenkilometern. Eine Fahrradstraße erkennen Sie an der entsprechenden Beschilderung und den großen Piktogrammen auf der Fahrbahn. Nur mit dem Zusatzschild „Kraftfahrzeuge frei“ dürfen hier auch andere motorisierte Verkehrsteilnehmende fahren.



Mit dem Radlstadtplan die Stadt im Blick

Der Münchner Radlstadtplan erscheint alle zwei Jahre und liegt kostenlos unter anderem in der Stadt-Information im Rathaus aus. Der Plan zeigt alle Radverbindungen auf einen Blick. Doch nicht nur das, denn zusätzlich bietet er Informationen, zum Beispiel zum Radwegenetz, zu den Forst- und Feldwegen, Fahrradstraßen und freigegebenen Einbahnstraßen sowie zu den ausgeschilderten Fahrrad-Haupttrouten. Digitale Hilfe zur Wegeplanung mit dem Radl erhalten die in der Smartphone-App „MVV Radroutenplaner“ sowie im Internet unter muenchenunterwegs.de/service/radroutenplaner.



Nr. 3: Münchner Radlstadtplan



Bike & Ride: Die perfekte Verbindung

Wenn Ihnen Ihre geplante Strecke für das Fahrrad mal zu weit ist, ist das gar kein Problem! Das Fahrrad, ob das eigene oder ein geliehenes, lässt sich optimal mit dem Angebot der öffentlichen Verkehrsmittel kombinieren, denn mit dem Rad sind Sie oft in wenigen Minuten an der nächsten S-Bahn-, U-Bahn-, Bus- oder Tramhaltestelle. Insgesamt stehen über 50.000 Fahrradstellplätze an vielen Bahnhöfen in und um München zur Verfügung. Hier können Sie das Rad sicher, teilweise sogar überdacht, parken und mit Bus und Bahn weiterfahren.

Alternativ können Sie Ihr Fahrrad in S- und U-Bahn mitnehmen. Hierfür gelten die folgenden Regeln:

- Räder können in allen U- und S-Bahnen sowie freigegebenen Regionalzügen mitgenommen werden.
- Für die Mitnahme in den Bahnen gelten Montag bis Freitag wegen des hohen Fahrgastaufkommens die Sperrzeiten 6 bis 9 Uhr und 16 bis 18 Uhr. In den Ferien gibt es keine Nachmittagssperrzeit.
- Eine Fahrradtageskarte kostet 3 Euro und gilt im gesamten Tarifgebiet des MVV, außer Sie haben ein Klapprad oder die Räder Ihres Fahrrads haben einen Durchmesser von 20 Zoll und weniger, dann ist die Mitnahme sogar kostenlos und auch in Bussen möglich!

7

Wieviel kostet aktuell eine Fahrrad-Tageskarte im MVV-Tarifgebiet?

S

1 Euro

R

3 Euro

T

5 Euro



Sicher mit dem Rad und zu Fuß

Fakten, Tipps und Tricks

Die Vision Zero

Hier stehen besonders die weniger geschützten Verkehrsteilnehmenden wie zu Fuß- und Radfahrende im Fokus. Der Stadtrat hat deshalb 2018 die „Vision Zero“ beschlossen, um die Verkehrssicherheit zu erhöhen. Keine Schwerverletzten und Toten mehr im Münchner Straßenverkehr ist das erklärte Ziel. So werden kontinuierlich gefährliche Kreuzungen umgebaut und Spiegel installiert, um den toten Winkel für rechtsabbiegende Lastwagen besser einsehbar zu machen. Zudem werden die Gefahrenschwerpunkte proaktiv untersucht, um diese zu entschärfen.

Die Radl-Sicherheitschecks

Lassen Sie bei einem unserer vielen kostenfreien Sicherheitschecks Ihr Fahrrad auf seine Verkehrstauglichkeit prüfen, zum Beispiel hinsichtlich sicherer Beleuchtung. Aktuelle Termine finden Sie auf muenchenunterwegs.de/termine-und-veranstaltungen. Wenn Sie unterwegs schnelle Hilfe bei platten Reifen benötigen, hält die Landeshauptstadt München zudem an zwölf Plätzen öffentliche Pumpstationen bereit. Die genauen Standorte finden Sie auf muenchenunterwegs.de/angebote/oeffentliche-radlpumpen.

Radfahrschule für Erwachsene

Radfahren verlernt man nicht, sagt man so schön. Wenn Sie dennoch nach längerer Zeit wieder aufsteigen möchten und sich noch unsicher fühlen oder Radneuling sind, bietet der ADFC München Kurse und Schnuppertouren an. Mehr Informationen auf adfc-muenchen.de/radfahrschule. Wenn Sie spontan das Radeln trainieren möchten, können Sie den kostenlosen und frei zugänglichen Fahrrad-Übungsplatz auf der Südhälfte der Theresienwiese besuchen.



Service rund um die Radwege

Neue Radwege werden gebaut, deren Befahrbarkeit und Beschaffenheit stetig überprüft und instand gehalten. Da immer mehr Menschen auch im Winter radeln, hat die Stadt einen umfangreichen Winterdienst auf allen Haupttrouten des Radwegnetzes eingerichtet. Auch im Sommer sorgt die Straßenreinigung für gute Fahrt, indem die ausgewiesenen Radwege sauber gehalten werden.



So sind Sie sicher unterwegs

Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste. Überqueren Sie die Fahrbahn an Ampeln, Zebrastreifen oder Mittelinseln, auch wenn dafür ein paar Extraschritte nötig sind. Nehmen Sie beim Überqueren der Fahrbahn grundsätzlich Augenkontakt mit den anderen Verkehrsteilnehmenden auf und machen Sie gegebenenfalls durch Handzeichen deutlich, dass Sie die Straße überqueren möchten. Damit Sie besser gesehen werden, sollten Sie sich generell eher hell und bunt kleiden. Müssen Sie die Gleise einer Tram überqueren, schauen Sie mehrfach nach links und rechts, da Straßenbahnen grundsätzlich Vorrang haben. Denken Sie bei Schnee und Glatteis an gutes Schuhwerk. Wählen Sie ein geeignetes Profil, im Zweifelsfall auch Schuhspikes oder einen Fersengleitschutz, die jeweils einfach über die Schuhe gezogen werden können.

Schutzzeiten an Ampeln

Lassen Sie sich nicht verunsichern. Auch wenn die Fußgängerampel auf Rot wechselt, während Sie noch auf der Fahrbahn sind, dürfen Sie Ihren Weg fortsetzen. Damit Sie hierbei auch sicher sind, gibt es so genannte Schutzzeiten. Wenn die Fußgängerampel auf Rot springt, haben Sie noch genügend Zeit, die Kreuzung zu überqueren, bevor der Verkehr wieder losrollt.

Tipps

München ist zwar eine sehr sichere Stadt, dennoch sollten Sie Ihr Fahrrad gut absichern. Neben der Wahl eines guten Schlosses sollten Sie darauf achten, dass Ihr Fahrrad an einem fest verankerten Objekt angeschlossen ist. Am wichtigsten ist es, den Rahmen und das Hinterrad anzuschließen und nicht nur das Vorderrad.

8

Wie nennt man den Sicherheitspuffer für Zufußgehende bei Ampelschaltungen?

A

Schonzeit

B

Schätzzeit

N

Schutzzeit

Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad

Fahrradtypen für alle Gelegenheiten

Das ganz „normale“ Fahrrad mit zwei Rädern und mechanischen Pedalen war einmal der Standard. Mittlerweile ist die Auswahl jedoch viel größer.

Das Pedelec

Das Pedelec ist ein Fahrrad mit elektrischem Antrieb und mittlerweile weit verbreitet. Sie müssen selbst treten, der Motor unterstützt Sie bis 25 Kilometer pro Stunde. Schneller fahren Sie ausschließlich mit Muskelkraft. Rechtlich wird das Pedelec daher wie ein Fahrrad eingestuft.

Das S-Pedelec

Das S-Pedelec rollt ebenfalls mit einer Kombination aus Muskel- und Motorkraft. Allerdings werden Sie bis 45 Kilometer pro Stunde unterstützt. Das S im Namen steht für Speed, also Schnelligkeit. Mit dem S-Pedelec dürfen Radwege nicht benutzt werden. Zudem besteht eine Helm- und Kennzeichenpflicht.

Das E-Bike

Auch das E-Bike ist elektrisch motorisiert, allerdings müssen Sie hier nicht selbst treten. Stattdessen beschleunigen Sie mit einem Gasgriff. Innerorts dürfen Sie mit dem E-Bike nur auf der Straße fahren. Ein Helm ist ab einer Höchstgeschwindigkeit von 20 Stundenkilometern verpflichtend.

 **Nr. 12: Tipps und Hinweise zum Pedelec**



Das Lastenfahrrad

Lastenfahrräder fahren mit zwei oder auch drei Rädern. Letzteres bietet mehr Stabilität. Der Lastenbereich befindet sich entweder vor dem Lenker oder auf einem verlängerten Gepäckträger hinten. Gerade für Einkäufe sind Lastenräder eine sinnvolle Alternative zum Auto. Und Lastenfahrräder mit elektrischer Unterstützung wurden bisher sogar von der Landeshauptstadt München gefördert! Wie es weitergeht erfahren Sie auf muenchen.de/emobil.

Das Trike

Ein normales Fahrrad ist Ihnen zu wackelig? Dann ist vielleicht ein Trike das Richtige für Sie. Denn mit drei Rädern liegt es sehr stabil und sicher auf der Straße. Trikes gibt es ebenfalls mit und ohne elektrischen Hilfsmotor.

Tipps

Es geht auch ohne eigenes Fahrrad! „Sharing“ lautet der Sammelbegriff für die Möglichkeiten, Fahrräder und Roller zu mieten. Mehr dazu auf muenchenunterwegs.de/angebote/bikesharing.

9 Wofür steht das „S“ beim S-Pedelec?

V Super

A Sport

C Speed

Mit Bus und Bahn durch München

Die öffentlichen Verkehrsmittel bringen Sie jeden Tag sicher und umweltfreundlich ans Ziel. Dabei profitieren Sie von einem engmaschigen Netz. An fast jedem Ort der Stadt finden Sie im Umkreis von rund 500 Metern eine Haltestelle von Bus oder Bahn. Die öffentlichen Verkehrsmittel bieten Ihnen dabei viele Vorteile. Sie sind nicht auf einen Parkplatz angewiesen, stehen nicht im Stau und können die Fahrzeit, anders als im Auto, beispielsweise aktiv zum Lesen nutzen. Sie profitieren davon, dass das Angebot stetig ausgebaut wird, sei es mit der zweiten S-Bahn-Stammstrecke, der Verlängerung von U-Bahnlinien oder neuen Tram- und Buslinien. Der barrierefreie Zugang zu Bus und Bahn wird fortlaufend verbessert und das vielfältige Ticketangebot bietet zu jeder Zeit das richtige Ticket.





Nachhaltig unterwegs

Mit Bus und Bahn durch die Stadt

Im öffentlichen Nahverkehr können Sie zwischen verschiedenen Verkehrsmitteln auswählen.

Busse im Einklang

München hat verschiedene Bus-Linienarten. MetroBusse erkennen Sie an den zweistelligen Nummern. Sie verbinden große Verkehrsknotenpunkte der Stadtteile miteinander und verkehren tagsüber teilweise im 5-, mindestens aber im 10-Minuten Takt; abends zumeist alle 20 Minuten. ExpressBus-Linien bedienen weniger Haltestellen und sind deshalb schneller unterwegs. Sie erkennen diese am „X“ im Namen. Der CityRing-Bus mit den Linien 58 und 68 bietet im 10-Minuten-Takt eine umsteigefreie Verbindung rund um das Stadtzentrum. Die fast 60 StadtBus-Linien mit den Liniennummern zwischen 100 und 199 vervollständigen das breite Bus-Angebot.

Fahrt mit Ausblick – die Münchner Tram

Die Trambahn ist leise, modern, emissionsarm dank Ökostrom und zudem eines der beliebtesten Fortbewegungsmittel Münchens. Von Montag bis Freitag sind die Trambahnen tagsüber mindestens im 10-Minuten-Takt unterwegs, in den frühen Morgenstunden und zumeist ab 22 Uhr im 20-Minuten-Takt.

Tipp

Schon gewusst? Ein MVV-Ticket gilt in allen öffentlichen Verkehrsmitteln der jeweiligen Zone auch in der S-Bahn und der Regionalbahn.

Flott durch Münchens Untergrund

Auf acht Linien mit 100 Bahnhöfen nutzen täglich mehr als eine Million Fahrgäste die U-Bahn. Sie ist damit das Rückgrat des öffentlichen Nahverkehrs. Die Züge fahren im Regelfall im 10-Minuten-Takt, zu Stoßzeiten auf manchen Linien alle 5 Minuten.

S-Bahn

Acht Münchner S-Bahn Linien verbinden München mehrheitlich im 20-Minuten-Takt mit dem Umland. Auf der Hauptachse von Laim bis Ostbahnhof, der sogenannten Stammstrecke, ist sie das schnellste Verkehrsmittel. Die zweite Stammstrecke ist im Bau und wird die Achse verstärken.

Regionalbahn

Mit der Regionalbahn geht es direkt ins Umland und damit auch zu zahlreichen Naherholungsgebieten an den Seen und in den Bergen. Sie hält an mehreren Bahnhöfen im Raum München. Sie können neben den großen Bahnhöfen wie Hauptbahnhof, Ostbahnhof oder Pasing je nach Verbindung auch in Solln, am Harras, den Siemenswerken oder an der Donnersbergerbrücke zusteigen.

10 Welches Verkehrsmittel verbirgt sich hinter der Linienbezeichnung 56?

E MetroBus

O Tram

A ExpressBus



Das Tarifsystem

Der einfache Weg zum Ticket

Das neue Münchner Tarifzonenmodell bietet mehr Klarheit. Aus Ringen, Zonen und Räumen wurden durch die MVV-Tarifreform einheitlich sieben ringförmige Tarifzonen mit der Zone M im Zentrum.

Die wichtigsten Informationen im Überblick

- Die Zone M umfasst das gesamte Stadtgebiet München und geht teilweise darüber hinaus.
- Die Zonen 1 bis 6 umfassen die zum MVV-Gebiet gehörenden Verbundlandkreise außerhalb Münchens.
- Auf den Netzplänen des MVV ist bei jeder Haltestelle auch die zugehörige Zone vermerkt. Teilweise liegen Haltestellen auch in zwei Zonen (zum Beispiel Harthaus in den Zonen „M/1“).

Die richtigen Tarifzonen auswählen

Wenn Sie eine Fahrt antreten wollen, wählen Sie, durch welche Zonen Sie reisen wollen. Wenn Sie aus dem Stadtgebiet (M) in die Zone 4 fahren wollen, müssen Sie ein Ticket für die Zonen M bis 4 kaufen.

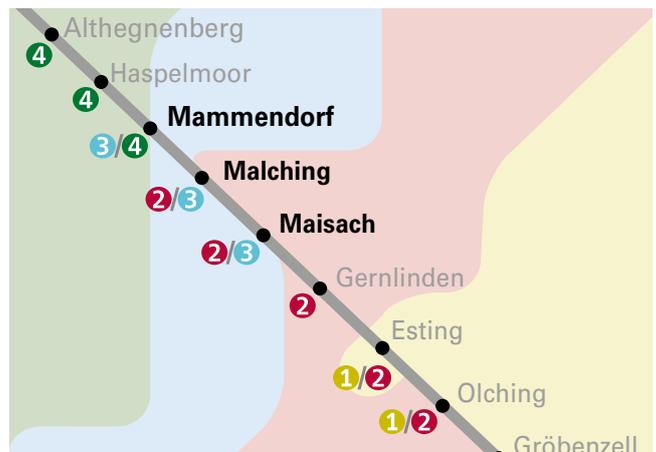
Ein Ticket für vier abweichende Zonen, zum Beispiel Zone 3 bis 6, wäre ungültig.

Bei allen Einzelfahrscheinen gilt, dass diese entweder für die Zone M (Stadtgebiet München) oder zwei Zonen (zum Beispiel Zone 4 und 5) gültig sind. Zeitkarten können Sie hingegen auch für eine Einzelzone kaufen.

Je mehr Zonen Sie mit ihrer Fahrkarte befahren, desto länger gilt Ihr Ticket. Die Kurzstrecke ist für eine Stunde gültig, der Einzelfahrschein (Zone M oder zwei Zonen) für zwei Stunden und ein Ticket im Bereich M bis 1 oder mit drei Zonen für drei Stunden.

Haltestellen, die in zwei Zonen liegen

Manche Haltestellen werden zwei Zonen gleichzeitig zugerechnet, allerdings zu Ihrem Vorteil. Wenn Sie zum Beispiel in Malching in Zone 2/3 losfahren, dann reicht Ihnen für eine Fahrt nach Mammendorf in Zone 3/4 ein Ticket für die Zone 3. Soll es nach Maisach in Zone 2/3 gehen, brauchen Sie ebenfalls nur ein Ticket für die Zone 3.



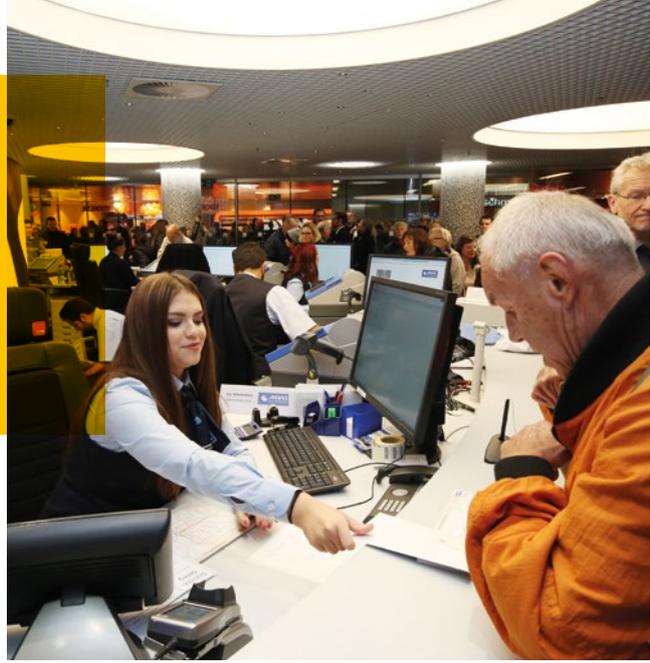
Farbiger Hintergrund = Zonen **1** **2** **3** **4**

Tip

Sie sind doch noch ein wenig unsicher, welche Zonen Sie durchfahren und welches Ticket Sie brauchen? Dann nutzen Sie den digitalen Zonencheck der MVG unter mvg.de/tickets-tarife/sonstige/mvg-zonencheck.

Der einfache Weg zum Ziel

Alles rund um die Fahrplanauskunft



Verschiedene Wege zu Ihrem Ziel

Eine persönliche Fahrplanauskunft erhalten Sie in den Kundencentern der MVG. Dort können Sie sich direkt beraten lassen. Die MVG Kundencenter befinden sich im Zwischengeschoss unter dem Marienplatz sowie unter dem Hauptbahnhof. Dort gibt es zudem Servicecenter von S-Bahn und der Bayerischen Regionalbahn. Ein weiteres Kundencenter der S-Bahn finden Sie im Ostbahnhof im Reisezentrum der Deutschen Bahn. Eine praktische Alternative zur persönlichen Auskunft ist die elektronische Fahrplanauskunft über das Internet. Ebenfalls schnelle Auskunft erhalten Sie über die Smartphone-Apps MVGo sowie über die MVV-App. Nicht zuletzt gibt es die Möglichkeit, sich an den Ticketautomaten eine Verbindung herauszusuchen und gleich das Ticket zu erwerben.

Die Smartphone-Apps von MVG und MVV

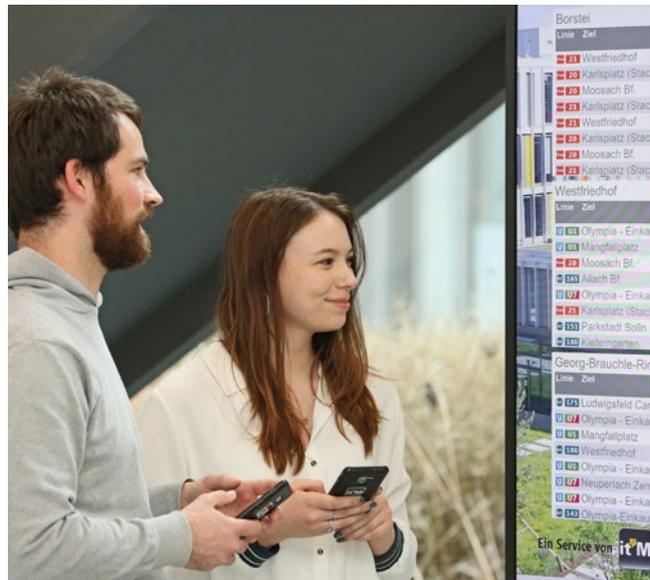
Die MVG hat mit MVGO eine neue App eingeführt. Neben Fahrplanauskünften für Bus und Bahn können Sie hier auch Ihre Reise mit einem MVG Rad, einem E-Tretroller oder einem E-Roller planen und direkt ein digitales Ticket kaufen. Die MVV-App bietet ebenfalls eine Fahrplanauskunft und die Möglichkeit, Tickets für das gesamte MVV-Gebiet zu kaufen.

Die Fahrplanauskunft im Internet

Sowohl auf mvv-muenchen.de als auch auf mvg.de können Sie aktuelle Verbindungen heraussuchen. Hierbei können Sie zudem barrierefreie Verbindungen auswählen. Genau wie in der App erhalten Sie auch im Internet Informationen zu Verspätungen und Vorschläge für mögliche Fußrouten auf dem Weg zu Ihrem Ziel.



Nr. 9: Minifahrpläne



11

Wie heißt die neue MVG-Smartphone-App, die Ticketkauf, Routenplanung und Sharing-Angebote vereint?

A

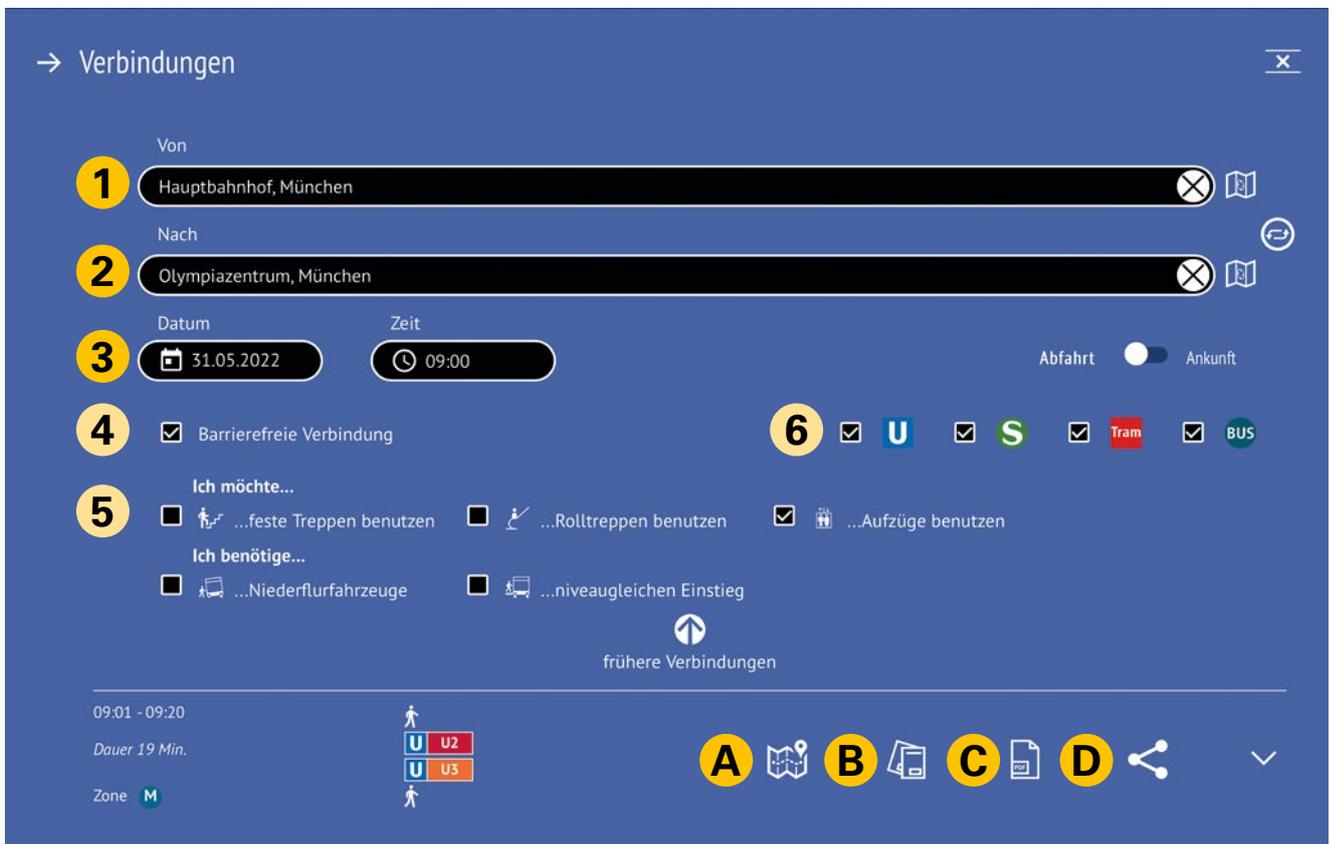
M-Login

S

MVG Fahrinfo

U

MVGO



So funktioniert die Fahrplanauskunft der MVG im Internet

Schritt 1

Geben Sie Ihren Startpunkt **1** sowie Ihr Fahrtziel **2** ein. Das kann eine Adresse oder eine Haltestelle sein.

Schritt 2

Wählen Sie das gewünschte **3** Abfahrtsdatum und die -zeit aus. Rechts können Sie zwischen Ankunfts- und Abfahrtszeit wählen.

Schritt 3

Wollen Sie eine barrierefreie Verbindung auswählen? Dann setzen Sie einen Haken bei **4** ‚Barrierefreie Verbindung‘. Nun können Sie auswählen, ob Sie **5** Aufzug, Rolltreppe oder feste Treppe nutzen möchten und Verbindungen mit Niederflurfahrzeugen oder einen niveaugleichen Einstieg benötigen.

Schritt 4

Sie wollen ein Verkehrsmittel ausschließen? Dann entfernen Sie den entsprechenden **6** Haken vor den Symbolen für U-Bahn, S-Bahn, Tram oder Bus.

Schritt 5

Wenn Sie alle Felder ausgefüllt haben, werden Ihnen automatisch verschiedene Verbindungen angezeigt. Unter anderem sehen Sie, welche Verkehrsmittel bei den Verbindungen benutzt werden, wann die Fahrt beginnt und wie lange diese dauert. Auch die Fußwegentfernung zum oder ab den Bahnhöfen werden Ihnen mitgeteilt, genau wie Verspätungen bei den Verbindungen und Informationen zum Umsteigen. Zudem können Sie sich mit den Symbolen auf der rechten Seite die Verbindung auf einer **A** Karte anzeigen lassen, **B** Tarifinformationen abfragen, als **C** PDF drucken oder die Verbindung per **D** E-Mail versenden.

Tipp

Schon gewusst? Sie können sich über die Auslastung Ihrer gewünschten Verbindung in Echtzeit informieren unter mvg.de/static/auslastung/Auslastung.html.



Die Fahrscheine, bitte

Alle Tickets im Überblick

Welche Fahrkarte ist die Richtige für mich?

Wer nur gelegentlich mit Bus und Bahn unterwegs ist, nutzt am besten Einzelfahrkarten, Kurzstreckenfahrkarten, Streifenkarten oder Tageskarten. Diese gelten in allen Verkehrsmitteln der jeweiligen Zone des MVV, also auch in S-Bahn und Regionalbahn. Die Zeitfahrkarte heißt IsarCard. Sie bezeichnet alle Karten, die mindestens eine Woche gelten. Mehr zur IsarCard und IsarCard65 auf der nächsten Seite.

Gruppen-Tageskarte

Mit der Gruppen-Tageskarte fahren Sie ab zwei und mit bis zu fünf Personen deutlich günstiger als mit Einzelfahrscheinen. Dabei zählen Kinder zwischen 6 und 14 Jahren bei der Mitnahme nur halb. Zudem genießen Sie auch Vergünstigungen bei Kooperationspartnern. Das Ticket gilt bis um 6 Uhr des Folgetages. Weitere interessante Ticketangebote für Gruppen, beispielsweise Ihre Gäste, finden Sie auf [Seite 14](#).

Nr. 7: Pläne und Tickets

Wo bekomme ich die Fahrkarten?

- An allen U- und S-Bahnhöfen am Automaten.
- Unterwegs in der MVV-App oder MVGO (Zahlung per Kreditkarte oder Lastschriftverfahren).
- Am Computer als PrintTicket zum Ausdrucken (ohne Anmeldung), Zahlung per Kreditkarte.
- In allen Bussen und Trambahnen am Automaten.
- An vielen Bus- und Tramhaltestellen.
- In Regionalbussen außerhalb Münchens beim Einstieg.
- In den Kundencentern der MVG, S-Bahn München, BRB sowie in den Reisezentren der Deutschen Bahn mit persönlicher Beratung.

Tipp

Schon gewusst? Fahrgäste ab 65 Jahren erhalten die BahnCard 25 und BahnCard 50 der Deutschen Bahn zum deutlich vergünstigten Preis. Mehr Informationen unter bahn.de/seniorenbahncard.

12

Wie viele Kinder zwischen 6 und 14 Jahren kann ein Erwachsener mit einer Gruppentageskarte insgesamt mitnehmen?

W

vier

E

acht

N

zehn



Viele Wege führen zur IsarCard

Sie fahren regelmäßig mit Bus und Bahn durch München oder das Umland? Dann lohnt sich für Sie eine IsarCard. Als IsarCard werden alle Zeittickets bezeichnet. Dabei können Sie zwischen Wochen und Monatskarte wählen. Den Starttag der Gültigkeit legen Sie dabei selbst fest. Sämtliche Varianten der IsarCard erhalten Sie hier:

- An allen Fahrkartenautomaten mit Touchscreen in Bus und Bahn sowie an Haltestellen.
- In den Kundencentern der MVG sowie den Reisezentren der Deutschen Bahn.
- Bei über 100 privaten Ticket-Partnern wie Kiosken und Zeitungsläden.
- Als HandyTicket über die MVV-App oder die App MVGO.

Noch mehr sparen mit der IsarCard65 und IsarCard9Uhr

Die IsarCard 65 ist eine Monatskarte, die alle Münchner*innen ab 65 Jahren erwerben können. Diese ist gegenüber der normalen IsarCard deutlich günstiger. Die IsarCard9Uhr richtet sich an alle, die erst ab 9 Uhr die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen. Sie gilt wochentags entsprechend ab 9 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig. Auch hier erhalten Sie eine deutliche Preisvergünstigung gegenüber der normalen IsarCard. Weitere Informationen dazu sowie zu weiteren Tickets wie dem Sozialticket IsarCard S finden Sie auf mvg.de/tickets-tarife/vielfahrer/isarcard.

Das Abo bietet viele Vorteile

- Zweieinhalb Monate gratis fahren bei jährlicher Zahlung, zwei Monate bei monatlicher Zahlung.
- Automatische Lieferung der Wertmarke an die Wunschanschrift.
- Frei bestimmbarer Startzeitpunkt des Abos.
- Übertragbare Abos können zur Nutzung an Dritte weitergegeben werden (persönliche Abos sind nur für den Eigengebrauch bestimmt).
- Änderung oder Kündigung jederzeit möglich, zum Beispiel bei Umzug.
- Abschluss und Verwaltung des Abos sind online möglich.

Das IsarCardAbo gibt es:

- Am schnellsten im Internet unter isarcarda.de.
- Mit kompetenter Beratung in den Kundencentern der MVG sowie den DB Reisezentren.
- Auf Bestellung per Post bei Zusendung eines ausgefüllten Bestellscheins.



Ticketkauf am Automaten

So geht's schnell und einfach

Immer mehr Menschen kaufen ihr Ticket an einem Ticketautomat. Wir erklären Ihnen am Beispiel eines Touchscreen-Automaten der MVG, wie Sie Ihr Ticket bekommen.

Das Hauptmenü

Über das Hauptmenü kommen Sie per Fingertipp einfach zu Ihrem Ticket. Wer bereits gut über das Angebot informiert ist, findet über den Button „Schnellwahl“ direkten Zugriff auf sein Wunschticket. Der Button „Touristen“ führt Sie zu Ticketangeboten speziell für Münchens Gäste.

Ticket per Fahrziel auswählen

Sie sind noch unsicher, welches Ticket Sie für Ihre Fahrt brauchen? Dann drücken Sie auf dem Touchscreen das Feld „Ticket über Fahrplanauskunft“. Nachdem Sie Start und Ziel ausgewählt haben, werden Ihnen passende Tickets angezeigt. Der Automat zeigt auch die nächste Abfahrtszeit für die gewünschte Verbindung an.

Die „easy-Taste“

Per Knopfdruck werden Ihnen die vier meistgekauften Ticketarten Streifenkarte, Einzelfahrkarte, Single-Tageskarte sowie Gruppen-Tageskarte am Bildschirm stark vergrößert zur Auswahl angezeigt.



Nochmal das Gleiche? Scannen Sie Ihr Ticket

Jedes Ticket, das Sie über die MVG Ticket-Automaten erwerben, ist mit einem Barcode auf der Vorderseite versehen. Sie wollen das gleiche Ticket nochmal kaufen? Dann scannen Sie Ihr altes Ticket am Barcode-Scanner (siehe Abbildung), automatisch erhalten Sie den gleichen Ticket-Typ wieder.

Zahlen, bitte

Die modernen Ticket-Automaten machen das Bezahlen leicht. Klassisch mit Bargeld, mit EC-Karte, diversen Kreditkarten sowie über Google Pay und Apple Pay. Achtung, in Bussen und Trambahnen werden nur Bargeldbeträge bis 20 Euro akzeptiert.

13 Zu welcher Unterauswahl gelangen Sie ohne Umwege mit der easy-Taste?

N meistverkaufte Ticketarten **M** häufigste Ziele **P** meistgenutzte Zahlungsart



Barrierefreiheit

Der öffentliche Nahverkehr ist für alle Menschen da

Ob mit Koffer, Einkäufen, Rollator oder Kinderwagen: Viele Menschen haben besondere Bedürfnisse bei der Nutzung von Bus und Bahn. Hier hilft der barrierefreie Zugang.

S-Bahn

Rund 85 Prozent aller S-Bahn-Stationen sind bereits barrierefrei, Tendenz steigend. Eingesetzt werden zudem neue Fahrzeuge mit breiten Türen und einem modernen Fahrgast-Informationssystem. Sollten Sie Unterstützung beim Einsteigen benötigen, begeben Sie sich zur Spitze des Zuges, damit der Fahrer Sie sieht. Gleiches gilt auch für die U-Bahn.

Informationen zum Betriebszustand von Aufzügen an den Haltestellen erhalten Sie in der App „München Navigator“, auf bahnhof.de sowie durch die 3-S-Zentrale des Bahnhofsmanagements unter **089 1308 1055**.

U-Bahn

Die Bahnsteige auf allen derzeit bestehenden U-Bahnhöfen sind barrierefrei erreichbar. Die neuen U-Bahn-Wagen haben breite Einstiegstüren. Informationen zum Betriebszustand der Aufzüge und Rolltreppen in den U-Bahn-Haltestellen gibt die App „MVG Fahrinfo München“, mvg-zoom.de und die zentrale Betriebsleitstelle unter **089 2191 3333**.

Tram

Im Trambahn-Netz sind fast ausschließlich barrierefreie Fahrzeuge im Einsatz, auch nachts. Von den 148 Münchner Trambahn-Haltestellen sind aktuell 126 barrierefrei.



Innerstädtischer Bus

Im Verbundraum des MVV werden überwiegend Niederflrbusse mit Hublift oder Klapprampe als Einstiegshilfe eingesetzt. Sollten Sie für den Einstieg eine Rampe benötigen, warten Sie am besten in der Nähe des Haltestellenmastes und informieren Sie den Fahrer, der Ihnen dann beim Einsteigen hilft.

Begleitservice für mobilitätseingeschränkte Fahrgäste

Die Landeshauptstadt München bietet einen kostenfreien Bus und Bahn Begleitservice für mobilitätseingeschränkte Menschen an. Der Service ist wochentags von 8 bis 18 Uhr verfügbar. Fahrten müssen spätestens zwei Tage vorher angemeldet werden, weitere Informationen und Reservierungen unter **089 5449 18920**.



Nr. 9: Barrierefreier Zugang

So bleiben Sie sicher

Tipps und Tricks rund um die Sicherheit

München ist eine sichere Großstadt. Dennoch gibt es Wissenswertes, um im Fall der Fälle gut reagieren zu können.

Sicherheit in der U-Bahn

In allen U-Bahnhöfen gibt es Notfallsäulen, an denen alle Sicherheitseinrichtungen übersichtlich angeordnet sind: Notruf, Nothalt (an der Säule seitlich links und rechts, pro Gleis ein Nothaltegriff), Inforuf, Feuerlöscher und pro Bahnhof mindestens einen Defibrillator. In den Zügen sorgt die Notbremse dafür, dass ein stehender Zug nicht weiterfährt und ein fahrender Zug spätestens in der nächsten Station anhält. Zudem gibt es einen Notruf-Knopf in jedem Türbereich der U-Bahn. Wenn Sie diesen drücken, werden Sie direkt mit dem Zugführer verbunden.

Sicherheit in sämtlichen öffentlichen Verkehrsmitteln und an den Stationen

Unter jeder Bahnsteigkante befindet sich ein Sicherheitsraum. Sollten Sie auf die Gleise fallen, bewegen Sie sich so schnell wie möglich in diesen Schutzraum, so dass Sie nicht vom Zug erfasst werden. Sollten Sie sehen, dass jemand anders auf die Gleise fällt, ziehen Sie unverzüglich den Nothaltegriff an den Notfallsäulen.

Alle U-Bahnen, Busse und Trambahnen sind mit Feuerlöschern ausgestattet. Feuerlöscher-Symbole im Fahrzeug weisen den Weg zu den Geräten, die im Notfall von den Fahrgästen benutzt werden sollen. Einen Knopf zum Nothalt gibt es auch bei Rolltreppen. Betätigen diesen bitte, wenn beispielsweise



eine Person stürzt oder ein Kleidungsstück eingeklemmt ist. In jedem Aufzug befindet sich eine Notrufeinrichtung, die Sie direkt mit dem MVG Betriebszentrum verbindet.

Mobilitätsschulungen für ältere Menschen

Die MVG bietet regelmäßig Mobilitätsschulungen für ältere Fahrgäste und mobilitätseingeschränkte Personen an. In zwei Modulen werden vor allem die Themen Sicherheit und Service und die sichere Benutzung von Bus und Tram vorgestellt. Mehr Informationen auf mvg.de/seniorentraining.

Tipps

Sie fühlen sich in öffentlichen Verkehrsmitteln alleine unsicher? Dann setzen Sie sich in Bus und Bahn in die Nähe des Fahrers.

14

Welches medizinische Gerät ist in den Notfallsäulen der Münchner U-Bahnhöfe zu finden?

V

Respirator

W

Stethoskop

E

Defibrillator

Mobil auf vier Rädern

Auch in einer Großstadt wie München mit einem vielfältigen Angebot von Bus und Bahn und einem ausgebauten Radwegenetz ist ein Auto mitunter von Nutzen. Beispielsweise bei Großeinkäufen oder für einen Tagestrip ins Umland kann das Auto die Angebote des Umweltverbunds sinnvoll ergänzen. Wer ein Auto nutzt, sollte allerdings mit Staus und ausgiebiger Parkplatzsuche rechnen.





Automobil und noch viel mehr

Wende in Sicht

Fahren oder fahren lassen, in München findet sich ein breites Angebot an unterschiedlichen Fahrdiensten.

Die Bedeutung der Verkehrswende

Der Stadtrat hat die Verkehrswende beschlossen. 80 Prozent der Wege sollen bis 2025 emissionsfrei zurückgelegt werden, das heißt mit Bus und Bahn, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit Elektroautos. Das trägt zum Erreichen der Münchner Klimaschutzziele bei, gleichzeitig werden Lärm und Abgase reduziert. Eines ist klar: Für die Verkehrswende muss der knappe Platz auf den Münchner Straßen anders verteilt werden, denn um die Angebote von Bus, Bahn, Rad und Fuß stetig auszubauen, werden Flächen benötigt. Dies führt dazu, dass in Zukunft Parkplätze und auch Autospuren wegfallen werden. Glücklicherweise gibt es neben Bus und Bahn, Fuß und Fahrrad noch weitere Alternativen zum eigenen Auto.

Alternative Taxi

Es muss schnell gehen? Oder es ist ein bisschen später geworden? Sie sind dauerhaft oder temporär in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt? Mit den Münchner Taxibetrieben kommen Sie auch ohne eigenes Auto durch die Stadt. Dank Förderung durch die Landeshauptstadt München gibt es eine zunehmende Anzahl von Rollstuhltaxis und emissionsfreien Elektrotaxis.

Alternative Fahrdienste

Für ältere Menschen und Menschen mit Mobilitätseinschränkungen gibt es zahlreiche Fahrdienste. Nachbarschaftshilfen und lokale Vereine bieten Fahrdienste gegen eine geringe Unkostenpauschale an, so zum Beispiel in Planegg, Krailling und Aubing. In den Landkreisen Fürstfeldbruck, Starnberg und Dachau bietet das MVV RufTaxi eine bedarfsgerechte Ergänzung zum Linienverkehr. Erkundigen Sie sich in Ihrem Umfeld ebenfalls nach lokalen Angeboten. Für Arztbesuche und teilweise auch sonstige Erledigungen bieten beispielsweise die Malteser unter **089 436080**, die Johanniter unter **089 19214** oder der Arbeiter-Samariter-Bund unter **089 743630** Fahrdienste an, die zum Teil von der Krankenkasse übernommen werden. Die städtischen Friedhöfe haben einen kostenlosen Fahrdienst eigens zum Besuch von Friedhöfen eingerichtet, mehr hierzu unter dem Suchwort „Kostenloser Fahrservice“ auf muenchen.de.

Tipp

Mit dem Frauen-Nacht-Taxi erhalten Frauen einen Zuschuss zu Taxifahrten zwischen 22 und 6 Uhr. Der Zuschuss beträgt fünf Euro. Weitere Informationen zu den entsprechenden Gutscheinen finden Sie auf muenchenunterwegs.de/angebote/frauen-nacht-taxi.

15 Wie nennt sich die Ergänzung des regulären Linienverkehrs des MVV?

I

FunkTaxi

N

RufTaxi

H

FlugTaxi

Gute Luft für alle

Elektromobilität und Sharing

Bei Umzügen, Großeinkäufen oder einem Ausflug kann das Auto die Angebote des Nahverkehrs und die Fortbewegung mit dem Rad oder zu Fuß sinnvoll ergänzen. Hier bieten sich zum Beispiel Sharing-Angebote an.

München fördert den Ausbau der Elektromobilität

Die Elektromobilität leistet einen wichtigen Beitrag zur Verkehrswende. Deshalb fördert die Landeshauptstadt München seit einigen Jahren im Rahmen des Programms „emobil“ den Ausbau der emissionsfreien Mobilität. Der Schadstoffausstoß wird gesenkt, die Luft sauberer und der Lärm gemindert. Lastenpedelecs, Elektroroller und Ladepunkte sind für alle Anwohnenden Münchens förderfähig. Unternehmen und Selbständige erhalten zudem finanzielle Zuwendungen für Elektroautos. Weit über 10.000 Förderanträge sind in den letzten Jahren bereits gestellt worden. Mehr zum Förderprogramm auf muenchen.de/emobil. Sie haben bereits ein Elektromobil? Einen Überblick über alle E-Ladesäulen der Stadtwerke München finden Sie auf swm.de/elektromobilitaet/oeffentliches-laden.

Sharing – Nutzen statt besitzen

Shared-Mobility bedeutet aus dem Englischen übersetzt „geteilte Mobilität“. Nach dem Motto „Nutzen statt Besitzen“ bieten sie einen kurzfristigen und bedarfsgerechten Zugang zu verschiedenen Verkehrsmitteln. Anders gesagt: Es geht um das Leihen und Teilen von Fortbewegungsmitteln. Dass Shared-Mobility Wirkung zeigt, hat die Landeshauptstadt in einer Studie ermittelt. Dieser zufolge kann ein Sharing-Auto bis zu



drei private Autos ersetzen. Andere Studien gehen sogar von bis zu zehn Autos aus. Das Carsharing bietet zahlreiche weitere Vorteile:

- Keine Anschaffungskosten
- Kosten berechnen sich nach Nutzungsdauer und/oder Entfernung
- Reparaturen, Versicherungen, Wartung, Reinigung und Winterreifen sind inklusive
- Keine Parkplatzsuche bei stationsgebundenen Angeboten
- Keine Zusatzkosten für einen eigenen Garagenplatz
- Viele verschiedene Fahrzeugmodelle, auch Elektroautos

Immer mehr Carsharing-Angebote etablieren sich auch in München. Im kommerziellen Bereich gibt es neben der spontanen Kurzvermietung mittlerweile auch Langzeitmietmodelle. Privat lassen sich Autos ebenfalls teilen, indem Sie entweder Ihr selten genutztes Fahrzeug vermieten oder andersherum Autos von anderen Privatpersonen leihen.

Tipps

Wenn Sie Ihr Auto mit Ihren Nachbarn teilen wollen, bietet der Verkehrsclub Deutschland (VCD) einen Mustervertrag unter vcd.org/artikel/auto-teilen-statt-besitzen.

16 Was wird Ihnen beim Carsharing in Rechnung gestellt?

A Kaufpreis

T Stellplatzkosten

G Nutzungskosten



Rücksichtnahme und Verantwortung

Sicher durch die Stadt

Leider passieren den bisherigen Anstrengungen zum Trotz immer noch viele Unfälle im Straßenverkehr. Viele davon könnten durch eine gegenseitige Rücksichtnahme verhindert werden. Auch die Fitness und Fahrtauglichkeit ist eine wichtige Voraussetzung für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

Dooring: Wenn eine Tür im Weg ist

Das Öffnen der Autotür ist eigentlich ein harmloser Vorgang. Doch wer beim Aussteigen aus dem Auto den Blick in die Spiegel und über die Schulter vergisst, gefährdet damit vor allem Radfahrende. Diese können ungebremst mit der Autotür kollidieren. Verhindern lassen sich diese Unfälle durch eine erhöhte Aufmerksamkeit aller Auto-Insassen und ganz praktisch mit dem so genannten „holländischen Griff“. Im Jahr 2020 wies die Polizei insgesamt 135 sogenannte Dooring-Unfälle (door ist Englisch für Tür) aus.

Rücksichtnahme beim Parken

Es gibt wenig Platz in München. Dies sorgt manchmal für Probleme. Das Auto wird schnell einmal auf dem Rad- oder Gehweg geparkt. Allerdings werden die dort abgestellten Autos für andere Verkehrsteilnehmende leicht vom Hindernis zur Gefahr. Dies gilt jedoch nicht nur für Autos, sondern auch

für unachtsam abgestellte Fahrräder und Tretroller. Gegenseitige Rücksichtnahme ist daher auch beim Parken sehr wichtig.

Wie fit bin ich fürs Autofahren?

Natürlich gehen wir insgeheim davon aus, dass wir bestimmte Fähigkeiten nicht verlieren. Veränderungen in der eigenen Fitness sind schleichende Prozesse, die man selbst am wenigsten bemerkt. Umso wichtiger ist es, die eigene Fahrtüchtigkeit hin und wieder objektiv unter die Lupe zu nehmen. Finden Sie es schwierig(er), den eigenen Kopf zu drehen und über die Schulter zu blicken? Werden Sie im dichten Verkehr oder auf unbekanntem Straßen nervös? Haben Sie Schwierigkeiten, andere Verkehrsteilnehmende, Ampeln oder Verkehrszeichen zu erkennen? Das sind nur einige der Indizien, die anzeigen, dass sich ein Check der Fahrtüchtigkeit für Sie lohnen könnte. Viele Fahrschulen bieten zudem Auffrischkurse für alle an, die wenig Fahrpraxis haben. Damit tragen Sie aktiv zu Ihrer Sicherheit und zu der aller anderen Verkehrsteilnehmenden bei.



Nr. 13: Sicher am Steuer



Nr. 14: Fahrtauglichkeitscheck

17 Welche einfache Bewegung kann zahlreiche Unfälle vermeiden?

D Dänischer Sprung

R Polnischer Tritt

M Holländischer Griff

Von Abstellen bis Park+ Ride

Parken ohne still zu stehen

Parklizenzgebiete

In und um die Innenstadt herum ist das Parken nur eingeschränkt möglich. Um den Anwohnenden die Parkplatzsuche zu erleichtern, gibt es die Parklizenzgebiete. Anwohnende aus dem jeweiligen Viertel können mit einem Parkausweis rund um die Uhr ihr Auto abstellen. Der Parkausweis kann für eine jährliche Gebühr beantragt werden, wenn:

- Ihr Wohnsitz im Lizenzgebiet liegt.
- Ein Kraftfahrzeug auf Sie zugelassen ist oder Ihnen ein fremdes Auto zur dauerhaften Nutzung überlassen wurde.
- Kein eigener Abstellplatz auf privaten Flächen vorhanden ist.

Die Preisgestaltung der Parkausweise ist an das Bundesrecht gebunden. Da sich die Gesetzgebung verändert, sind in der Zukunft Anpassungen zu erwarten.



Informationen zur Beantragung und eine Übersicht über die Parklizenzgebiete finden Sie auf muenchen.de/parken.

Entspannt zum Ziel mit Park+Ride

Park+Ride (P+R) bietet die Möglichkeit, zu parken und dann gemütlich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in das Stadtzentrum weiterzufahren. Im MVV-Gesamtnetz gibt es rund 29.000 Parkmöglichkeiten, davon mehr als 7.500 im Stadtgebiet. Auf den Anlagen ist regelmäßig Kontrollpersonal unterwegs. Die Park+Ride-Tiefgaragen und -Parkhäuser sind mit einem Videokontrollsystem ausgestattet und an eine ständig besetzte Leitstelle angeschlossen. In unmittelbarer Nähe der Kassenautomaten befinden sich außerdem gut beleuchtete Frauenparkplätze.

Tipp

Den kompletten Lageplan aller Park & Ride-Stationen, die Preise und verfügbaren Plätzen finden Sie unter mvv-muenchen.de/plaene-bahnhoeefe/park-ride.



muenchenunterwegs.de

