



Landeshauptstadt
München
Mobilitätsreferat

München neu entdecken



**MÜNCHEN
UNTERWEGS**

Impressum

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

muenchenunterwegs.de



Gestaltung: O.phon GmbH
Konzept und Text: O.phon GmbH
Druck: Stoba-Druck GmbH
2. vollständig überarbeitete Auflage
Stand: Mai 2023
(Nachdruck mit Anpassungen Juli 2023)

Titelbild und Rückseite: LHM, Marienhagen/John
Die Urheberrechte der verwendeten Fotos sind jeweils von oben nach unten und im Lesefluss von links nach rechts angegeben.



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.

Abkürzungsverzeichnis

| | |
|--------|-----------------------------------|
| ADFC | Allgemeiner Deutscher Fahrradclub |
| BRB | Bayerische Regiobahn |
| DAV | Deutscher Alpenverein e.V. |
| LHM | Landeshauptstadt München |
| MVHS | Münchner Volkshochschule |
| MVG | Münchner Verkehrsgesellschaft |
| MVV | Münchner Verkehrsverbund |
| SWM | Stadtwerke München |
| S-Bahn | Stadtschnellbahn |
| TUM | Technische Universität München |
| U-Bahn | Untergrundbahn |



Initiative zeigen

Informieren. Bestellen. Gewinnen.

Inhalt

- 04 Informationsmaterialien
- 06 Aktivangebote
- 08 München aktiv**
 - 08 Fit und gesund
 - 10 Engagement und Ehrenamt
 - 14 Geselligkeit und Begegnung
 - 15 Freunde und Familie
 - 16 Kunst und Kultur
 - 17 Digital und vernetzt
- 18 Unterwegs zu Fuß und mit dem Rad**
 - 18 Zu Fuß durch München
 - 20 Schritt für Schritt erleben
 - 21 Der Trend geht zum Fahrrad
 - 23 Sicher mit dem Rad und zu Fuß
 - 25 Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad
 - 26 Nachhaltig unterwegs
- 26 Mit Bus und Bahn durch München**
 - 28 Der einfache Weg zum Ziel
 - 30 Die Fahrscheine
 - 32 Ticketkauf am Automaten
 - 33 So bleiben Sie sicher
 - 34 Barrierefreiheit
- 36 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

Begleitend zu den umfangreichen Inhalten des vorliegenden Magazins bieten wir Ihnen die Möglichkeit zur Bestellung weiterführender Informationsmaterialien und zur Teilnahme an ausgewählten Aktivangeboten rund um München.



Trennen Sie die Antwortkarte vom beiliegenden Außenumschlag ab.



Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht unserer **Informationsmaterialien** sowie **Aktivangebote**. Wählen Sie daraus aus und kreuzen Sie die entsprechenden Angebote auf der Antwortkarte an. Für eine Teilnahme an den Aktivangeboten benötigen wir bitte Ihre **Telefonnummer**.



Überprüfen Sie Ihre Anschrift auf der **Antwortkarte** und senden Sie diese im **Rücksendeumschlag** kostenlos an uns zurück. In wenigen Tagen erhalten Sie Ihre Informationen. Bei Interesse an den Aktivangeboten erhalten Sie einen Anruf zur Beratung und Terminvereinbarung.



Sie möchten gern telefonisch bestellen oder haben ein anderes Anliegen? Wir sind von Montag bis Samstag unter **089 233-39898** in der Zeit von 7 bis 20 Uhr für Sie erreichbar.



Oder bestellen Sie die gewünschten Informationsmaterialien und Aktivangebote ganz einfach online unter muenchenunterwegs.de/bestellen. Ihre persönlichen Anmeldedaten finden Sie im beiliegenden Anschreiben sowie auf der Antwortkarte.



Für alle Rätselbegeisterten haben wir noch ein besonderes Schmäckerl! Verteilt über das gesamte Magazin finden Sie Rätselfragen, leicht zu erkennen an der **türkisen Hintergrundfarbe**. Beantworten Sie alle Fragen, um das Lösungswort zu erhalten. Jede richtige Antwort verrät Ihnen einen Buchstaben des Lösungswortes. 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 **1. Februar 2024** zurück.

Das können Sie gewinnen:

- Sechs Gutscheine für eine Rikscha-Tour durch München für zwei Personen im Wert von je 120 Euro
- Sechs Probiertouren über den Viktualienmarkt für zwei Personen im Wert von je 70 Euro
- Sechs TimeRide Go! Stadttouren mit Virtual Reality-Brillen durch München für zwei Personen im Wert von je 60 Euro
- Zehn Gutscheine für die Schwimmbäder der Stadtwerke München im Wert von je 50 Euro
- Zehn Gutscheine für den Tierpark Hellabrunn im Wert von je 25 Euro

Informationsmaterialien

Sie möchten mehr Informationen rund um die Themen Mobilität und Freizeit in und um München erhalten? Wählen Sie aus den nachfolgenden Informationsmaterialien aus und bestellen Sie diese kostenfrei mit der beiliegenden Antwortkarte und dem passenden Rücksendeumschlag.

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



Achten Sie auf dieses Symbol im Magazin! Es gibt Ihnen an entsprechender Stelle Hinweise auf die bestellbaren Informationsmaterialien.

1 München zu Fuß erkunden

Verschiedene Booklets spannender, historischer Stadtspaziergänge mit Wegbeschreibung und Informationen. Die Auswahl erfolgt durch uns je nach Verfügbarkeit.



2 München auf dem Rad erkunden

Aus unserer Reihe der Radltouren: Eine interessante Radtour quer durch München.



3 Münchner Radstadtplan

Stadtplan mit vielen nützlichen Informationen für Radfahrende zum Beispiel über den Verlauf von Radwegen und freigegebenen Einbahnstraßen.



4 Bayernnetz für Radler

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



5 Auf geht's zum Biergarten

Faltplan mit Informationen zu zahlreichen Biergärten, welche besonders gut mit dem Rad oder der Bahn erreichbar sind.



6 Ausflugsziele und Ticketangebot der BRB

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



7 Pläne und Fahrkartenangebot

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

9 Barrierefrei unterwegs

Informationen zum barrierefreien Zugang an Haltestellen und Bahnhöfen.



8 Minifahrpläne

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

10 Informationen zu Sharing-Angeboten

Broschüren zum Carsharing, Bikesharing oder E-Motorroller-sharing in München. Wählen Sie auf der Antwortkarte aus.



11 Tipps und Hinweise zum Pedelec

Nützliche Informationen rund um das Fahren und den Kauf von Fahrrädern mit Unterstützung durch einen Elektromotor.



12 Check der Fahrtauglichkeit TÜV Süd und Dekra

Faltblatt mit Informationen über freiwillige Sicherheits- und Fitnesschecks zur Einschätzung der Fahrtauglichkeit.



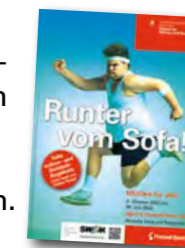
13 Sicher in München unterwegs

Vielfältige Informationen zum sicheren Unterwegssein mit verschiedenen Verkehrsmitteln vom Auto bis zur U-Bahn.



14 Fitnesstipps für den Alltag

Wertvolle Informationen zum Angebot des Freizeitsports der Stadt München sowie Übungen für den Alltag von den Profis der präventiven Sportmedizin.



15 Bus & Bahn Begleitservice

Ein Überblick für alle, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und deshalb Unterstützung sowie Orientierungshilfe für die Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln benötigen.

Aktivangebote

Sie sind gern aktiv unterwegs in München und darüber hinaus? Wählen Sie einfach aus unseren Angeboten aus und melden Sie sich für diese kostenfrei mit der Antwortkarte und dem passenden Rücksendeumschlag an. Die Bestellung können Sie auch telefonisch unter **089 233-39898** oder online unter muenchenunterwegs.de/bestellen aufgeben. Ihre Zugangsdaten finden Sie im

beiliegenden Anschreiben. Geben Sie unbedingt Ihre Telefonnummer an. Wir melden uns anschließend telefonisch, um Ihnen die Aktivangebote genauer vorzustellen, Sie zum ausgewählten Angebot zu beraten und mit Ihnen einen Termin abzustimmen. Abschließend erhalten Sie von uns zu jedem Aktivangebot eine schriftliche Teilnahmebestätigung mit allen wichtigen Informationen.



Achten Sie auf dieses Symbol im Magazin! Es gibt Ihnen an entsprechender Stelle Hinweise für passende Aktivangebote.

1 Vielfältige Stadtführungen und Kulturangebote

Erleben Sie München neu: Selbst gestandene Münchner*innen können bei den Stadtführungen etwas dazulernen. Die Führungen finden zu Fuß, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf dem Pedelec statt.



2 Fitness und Bewegungstraining



Bewegung und Sport hält fit und macht Spaß. In unserem Angebot an Bewegungs- und Fitnessterminen ist auch für Sie das Richtige dabei, um die Freude an körperlicher Aktivität zu entfachen. Lassen Sie sich von uns beraten!

3 Unterwegs im Internet und am Smartphone

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



4 Sicherheitstraining mit dem Fahrrad oder Pedelec

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



5 Fit für den Straßenverkehr

Beim Stationstraining unter Leitung der Verkehrspolizei München begegnen Sie verschiedenen Situationen im Straßenverkehr und bekommen eine Hilfestellung zur Selbsteinschätzung und Bewältigung dieser Situationen.



6 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 so Ihre Zivilcourage.

Fotos: München Tourismus, Loesch; stock.adobe.com, Kneschke; stock.adobe.com, Kneschke

Fotos: stock.adobe.com; ROSSandHELEN photographers; stock.adobe.com, Luciano; stock.adobe.com, mapo; stock.adobe.com, Bandurenko

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 sind von Mai bis Mitte September geöffnet. 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 Weihestephaner 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 22.**

 **2 München auf dem Rad erkunden**

1 Wie heißt die beliebte Ausflugsgaststätte im Perlacher Forst?

D Kegelalm **X** Kuhalm **L** Kugleralm



Wie bleibe ich fit?

Eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für leichtfüßige und sichere Mobilität im Alltag. Körperkraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind bis ins hohe Alter trainierbar. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt je nach Intensität 75 bis 150 Minuten Bewegung pro Woche. Fangen Sie mit kürzeren, zum Beispiel 15-minütigen Einheiten an, und steigern Sie langsam die Trainingsdauer. Auch moderates Krafttraining der großen Muskelgruppen wird wesentlich dazu beitragen, dass Sie sich langfristig fit und gesund fühlen. Aber Achtung: Achten Sie auf eine technisch saubere Ausführung. Eine gute Beweglichkeit bis ins hohe Alter erleichtert die Aktivitäten des täglichen Lebens. Sollen echte Fortschritte erzielt werden, ist ein tägliches Dehnprogramm von circa fünf Minuten pro Gelenk nötig.



Trainingsprogramm für den Alltag

Bewegung muss nicht immer mit Aufwand verbunden sein. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat Tipps, wie Sie sich ganz einfach im Alltag Trainingsmöglichkeiten schaffen können. Informationen dazu finden Sie auf aelter-werden-in-balance.de/atp.

Dem Referat für Bildung und Sport ist vor allem ein vielseitiges Sportprogramm wichtig. Im Freizeitsport Programm ist bestimmt auch das Passende für Sie dabei. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Sporteinheit im Park? Unter muenchen.de finden Sie unter dem Suchbegriff **Freizeitsport** alle Termine und wichtigen Informationen dazu.



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 e.V. ein neues Zuhause geben. Mehr auf tierschutzverein-muenchen.de.

 **14** **Fitnesstipps für den Alltag**

 **2** **Fitness und Bewegungstraining**

Tipp

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

Fotos: stock.adobe.com, Bujdosó; Deutsche Bahn AG, Lautenschläger

Fotos: LHM, Jörgens; LHM, Jörgens; Lederhosentraining, Reithmeier

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.

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.



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 muenchen.de/schulwegdienste.



MVG Museum

Seit über 140 Jahren gibt es Bus und Bahn in München. Deren Geschichte wird in Münchens MVG Museum erzählt. Dahinter 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, Umwelt und eine nachhaltige Mobilität ein. Sie wollen mitmachen? Kein Problem, denn der Verein hat eine eigene Mitmach-Börse, bei der Sie sich einbringen können. So können Sie sich zum Beispiel beim Mobilitätsstammtisch engagieren, die Wanderbaumallee begleiten oder den Giesinger Grünsplatz 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 Sie Ihr Wissen an andere weiter. Mehr Informationen dazu finden Sie auf senioren-computerschule-moosach.de, esd-m-fuerstenried.de/computer-kurse oder seniornet-sued.de.



Fotos: stock.adobe.com, RidoIfi; LHM, Eckhardt; stock.adobe.com, Inshyna

Fotos: ASZ Fürstenried; Green City, Reichart

2 Was ist die Hauptfarbe der Uniformen der Schulweghelfer*innen?

V signalrot

K neongelb

M hellblau



Die Berge im Blick

Der Deutsche Alpenverein e.V. 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 e.V. 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. Anmeldung 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.

Anderen helfen

Um Bedürftigen und Geflüchteten zu helfen, finden Sie in München mehrere Anlaufstellen. Während die Münchner Tafel kostenlos Essen verteilt, werden im Wohn- und Kulturzentrum Bellevue di Monaco Angebote wie beispielsweise Lesungen und Konzerte organisiert. Informationen zum Ehrenamt gibt es auf muenchner-tafel.de/helfen und bellevuedimonaco.de/ehrenamtliche.



Fotos: stock.adobe.com, Lazarev; stock.adobe.com, Rochau; stock.adobe.com, stock.adobe.com

Fotos: stock.adobe.com, Kneschke; stock.adobe.com, Kneschke; stock.adobe.com, RealPeopleStudio



Einsatz für die Kultur

Der gemeinnützige Verein KulturRaum München e.V. 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, Benefiz- und Spendenveranstaltungen. Nehmen Sie Kontakt auf unter kulturraum-muenchen.de/kontakt.



Einsatz für Zivilcourage

Der Verein Zivilcourage für alle e.V. informiert über couragiertes Verhalten und Handeln. Bei Trainings lernen Sie, sich in Notsituationen richtig zu verhalten und anderen zu helfen, ohne sich selbst zu gefährden. Sie können den Verein durch aktive Mitarbeit oder Sachspenden unterstützen. Mehr auf zivilcourage-fuer-alle.de/wir-suchen.

Aktiv im Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat tritt für die Interessen von mehr als 300.000 Menschen in München über 60 Jahre 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 sowie an Lösungen und Verbesserungen aktiv mitzuarbeiten. Wenn Sie mitwirken wollen, treten Sie über seniorenbeirat-muenchen.de oder **089 233-21166** in Kontakt.

Das Richtige finden

Sie möchten mehr tun? Unter muenchen.de/engagement können Sie sich zu ehrenamtlichen Tätigkeiten, Stiftungen und Spendenaktionen sowie Bürger*innenbeteiligungen erkundigen. Die Freiwilligen-Agentur Tatendrang berät Sie und vermittelt Ihnen die passende Tätigkeit. Um sich darüber hinaus einen Überblick zum freiwilligen Engagement in München zu verschaffen, steht das Handbuch Bürgerschaftliches Engagement kostenfrei in der Stadtinformation am Marienplatz zur Verfügung. Zum Jahresbeginn informiert zudem die Münchner FreiwilligenMesse über Engagementmöglichkeiten verschiedener Bereiche.

Tipp

Seien Sie auf der Hut. Die Polizei München warnt vor Betrug mittels Schockanrufen durch vermeintliche Polizeibeamte oder angebliche Verwandte. Informieren Sie sich unter polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen/beratung/039355.



Geselligkeit und Begegnung

Zusammen ist man nie allein

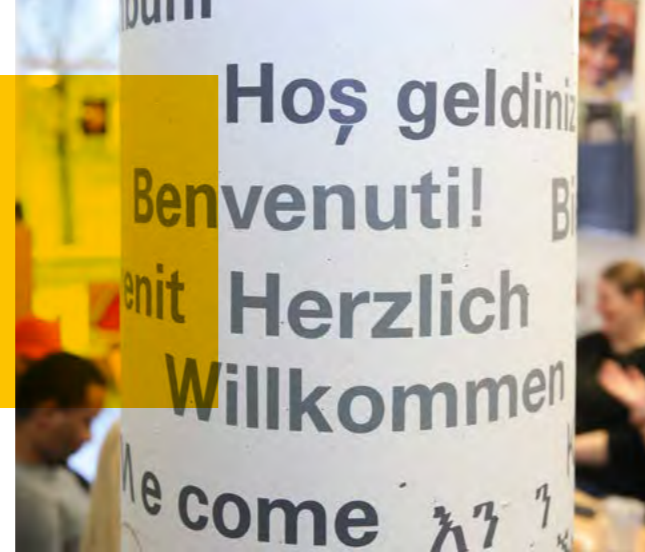
Sie wollen sich mehr unter andere Leute mischen? Bei unseren Tipps und Angeboten ist sicherlich etwas Passendes für Sie dabei.

Städtische Einrichtungen in Ihrer Nachbarschaft

Die Münchner Alten- und Service-Zentren haben sich das Ziel gesetzt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu stärken sowie zu erhalten. Hierfür bieten die Familienzentren und die 32 Alten- und Service-Zentren als städtische Einrichtungen ein umfangreiches Programm und viele Service-Angebote. Zudem werden Hilfeleistungen, Hausbesuche und Vorsorgeleistungen organisiert. Alle Informationen zu den vielfältigen Angeboten und Möglichkeiten finden Sie unter muenchen.de/asz.

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 auf muenchen.de/dienstleistungsfinder.



Gemeinsam tanzen

Beim offenen Tanzkreis für Erwachsene im Feierwerk kann jeden Freitag im Dschungelpalast von 11.30 bis 13 Uhr das Tanzbein geschwungen werden. Auch das Kulturzentrum Luise bietet Tanzworkshops zu verschiedenen Terminen für jedermann an. Auch für Senior*innen wird mit dem Tanzprojekt DanceOn 60+ durch Livemusik und Tanzkünstler*innen ein besonderes Tanzerlebnis geschaffen. Weitere Informationen gibt es auf luise-kultur.de/termine und dance-on.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.

Fotos: LHM, Nagy: GO SING CHOIR, Neumaier



Freunde und Familie

Gemeinsam die Stadt erkunden

Sie haben öfter Besuch von außerhalb? Zum gemeinsamen Erkunden der Stadt mit Familien und Freunden braucht es nicht viel.

Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit Bus und Bahn sind Sie auch als Gruppe mühelos und günstig unterwegs. Neben der klassischen Gruppen-Tageskarte gibt es spezielle Angebote, die Ermäßigungen für Ausstellungen, Sehenswürdigkeiten und vieles mehr einschließen. So bieten beispielsweise die CityTourCard als auch die München Card einen flexiblen Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln, verbunden mit Rabatten bei Einkaufsbummel, Restaurantbesuch oder Kulturveranstaltung.

Gemeinsam radeln

Schön ist München auch auf dem Rad. Bei einer aktiven Stadtrundfahrt können Sie jederzeit anhalten und ihre Pläne spontan ändern. Für Ihre Gäste gibt es zahlreiche Leihangebote, unter anderem die MVG-Räder. Einen Überblick über alle Anbieter erhalten Sie auf muenchenunterwegs.de/angebote/bikesharing. Neben normalen Rädern gibt es zudem auch Lastenräder und Pedelecs.

- 5** Auf geht's zum Biergarten
- 10** Informationen zu Sharing-Angeboten

Mit der Rikscha durch die Stadt

Erleben Sie München doch einmal aus einer anderen Perspektive, beispielsweise in einer Rikscha. Das ist ein Fahrrad mit Rückbank und damit die umweltfreundliche Taxi-Alternative. Mit einer Rikscha kommen Sie zudem an Orte, die mit dem Taxi nicht erreichbar sind. Zum Beispiel in die weitläufigen Münchner Parks, allen voran den Englischen 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.



Fotos: stock.adobe.com, Szewezkyk; pedalhelden.de, Staat

3 Wie heißt das Gremium in München, dass sich in Politik und Gesellschaft für die Interessen der Senior*innen einsetzt?

N Seniorenfraktion **B** Seniorenparlament **U** Seniorenbeirat

Kunst und Kultur

Der Sinn fürs Schöne

Kultur mit Bus und Bahn

In München gehören öffentlicher Nahverkehr und kulturelle Angebote eng zusammen. Der Stadtbus 100 ist auch bekannt als Museumslinie und bringt Sie ab dem Hauptbahnhof entlang vieler Kunstorte Richtung Osten. Eine Rundfahrt vorbei an historischen, kulturellen Bauten können Sie – alternativ zum Touristenbus – mit der Tram-Linie 19 erleben.

Im MVG Museum führt Sie die Ausstellung durch die Geschichte des öffentlichen Nahverkehrs in München. Erfahren Sie mehr unter mvg.de/museum.

Viele Münchner U-Bahnhöfe sind durch das Baukunst-Programm QUIVID zudem echte Kunstwerke. Mehr auf quivid.de und u-bahn-muenchen.de.

Mit dem aufgedruckten MVV-Logo auf Eintrittskarten oder Kongressausweisen können Sie ab drei Stunden vor Beginn der Veranstaltung sowie bis sechs Uhr morgens am Folgetag Bus und Bahn innerhalb des MVV-Verbundgebietes nutzen.

Kulturerlebnis in Gemeinschaft

KULTUR ZEIT los! organisiert Ihren Kulturbesuch! Die ehrenamtliche Begleitung holt Sie mit dem barrierefreien Großraumtaxi ab, begleitet Sie zum Kulturerlebnis und bringt Sie wieder zurück. Sie teilen Fahrt, Kosten und Freude! Informationen und Vorteile finden Sie unter kulturzeitlos.org/muenchen.

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 zeigen. Teilnehmende können versteckte Pfade erkunden, einen Blick hinter die Kulissen des Bayerischen Landeskriminalamts oder der Hauptfeuerwache werfen. Auch weitere Anbieter verfügen über ein vielfältiges Angebot an Führungen, Spaziergängen und Kulturveranstaltungen. Informieren Sie sich unter mvhs.de, bildungswerk-bayern.de und muenchner-bildungswerk.de.

Der Plantreff des Referats für Stadtplanung und Bauordnung bietet geführte Stadtpaziergänge an, bei denen aktuelle Projekte der Stadtentwicklung vorgestellt werden. Termine finden Sie unter muenchen.de/plantreff. Sie können den Stadtrundgang auch digital in der Web-App unter entdecken.muenchen.de erleben.

1 Vielfältige Stadtführungen und Kulturangebote

Tipp

Der KulturRaum München stellt für Sie auf eintrittsfrei-muenchen.de kulturelle Veranstaltungen und Freizeittipps zusammen, für die kein Eintritt verlangt wird.

4 Was sind die KulturGeschichtspfade?

U Unterirdisches Labyrinth

D Rundgänge durch München

T Rundgänge in den Münchner Museen

Foto: KULTURZEITlos, Schenk

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 über 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 18 Uhr zudem eine Beratung im Gasteig in den Räumen von PIXEL statt. Weitere Informationen gibt es auf kulturraum-muenchen.de/digitale-hilfe.

3 Unterwegs im Internet und am Smartphone

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/kurse.

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 Jahren. Beantragt werden kann der Zuschuss im Amt für Wohnen und Migration oder in den Sozialbürgerhäusern. Mehr Informationen erhalten Sie auf stadt.muenchen.de/service/info unter dem Suchbegriff **Zuschuss Computer**.

5 Was ist das Gegenteil von digital?

C analog

A horizontal

F sagittal

Foto: stock.adobe.com, Halfpoint



Zu Fuß durch München

Da geht was

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.



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



Verkehrswende und Fußverkehr

In München wird auch der Fußverkehr im Rahmen der Verkehrswende aufgewertet. Die Umgestaltung von Plätzen und Straßen schafft mehr Raum und erhöht gleichzeitig die Aufenthalts- und Lebensqualität. Neue Freiräume entstehen, so wird beispielsweise der Bahnhofspatz am Hauptbahnhof in Zukunft autofrei und ist Fußgänger*innen, Radfahrenden und der Tram vorbehalten. Die Stadt München gestaltet zudem auch die Altstadt Schritt für Schritt zu einem autoarmen Bereich mit hoher Aufenthaltsqualität. Auch das Tal und die Westenriederstraße sollen deutlich fußverkehrsfreundlicher werden.

Fotos: LHM, Marienhagen/John; LHM, Nagy; München Tourismus, Mueller



Mehr Platz auf Münchens Plätzen

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. Es werden beispielsweise Tempo-30-Zonen ausgewiesen, während breite Gehwege zum Flanieren einladen. Auch die Radwege sollen zukünftig breiter und damit sicherer werden.



Fotos: LHM, Dobner Angermann; LHM, Nagy

Sommerstraßen und Schanigärten

Mit den Sommerstraßen schafft München temporäre Erlebnisräume. Dabei werden normale Straßen vorübergehend zu Spielstraßen oder verkehrsberuhigten Bereichen. Sie laden so zum Aufenthalt und Spiel im Freien ein. Mit der Einrichtung von Schanigärten können die Freischankflächen von Restaurants und Bars ausgeweitet werden. Auf Antrag dürfen Gastronomen dafür von April bis Oktober Parkplätze in Schanigärten umwandeln.

Neue Fußverkehrsstrategie

Die nun auf den Weg gebrachte Fußverkehrsstrategie ist Teil der Mobilitätsstrategie 2035 und umfasst allein elf Handlungsfelder mit Maßnahmenpaketen zur Umsetzung in den kommenden Jahren. Für mehr Sicherheit, Komfort und Aufenthaltsqualität werden unter anderem Münchens Straßenzüge durch verkehrsberuhigende Maßnahmen umgestaltet, Mindestgehwegbreiten gesichert und das Querungsangebot deutlich verbessert. Nach Auswahl erster Aktionsräume wird das Mobilitätsreferat lokale Anforderungen an die Fußverkehrsplanung erfassen und mit der Öffentlichkeit diskutieren.

6 Nach wem wurde in München ein Platz und ein Tunnel benannt?

Q Ludwig Petuel senior und Ludwig Petuel junior

T Luise Kiesselbach

L Joseph Jakob von 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 bietet Ihnen zahlreiche tolle Zwischenstopps.

Parks zum Entdecken

Neben dem bekannten Englischen Garten gibt es viele weitere Parkanlagen. Der Taxispark in Gern beispielsweise ist das Ergebnis aktiver nachbarschaftlicher Zusammenarbeit. Der Petuelpark über dem Mittleren Ring ist einer der schmalsten Parks und ein ruhiges Kleinod mit eigenem Skulpturenparcours. Der Riemer Park entstand auf dem Gelände des ehemaligen Münchner Flughafens und wurde mit dem deutschen Landschaftsarchitekturpreis ausgezeichnet. Tipps finden Sie hier unter muenchen.de/parks.

Für alle, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, gibt es Unterstützung. Der Elektromobil-Verleih richtet sich an Besucher*innen des Olympiaparks und des Tierparks, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Informationen zu diesem kostenfreien Angebot gibt es unter muenchen.de/mobil-in-muenchen.

Falls sich unterwegs die Blase meldet, empfehlen wir die Toiletten und WC Finder-App auf Ihrem Smartphone bereitzuhalten, um schnell Abhilfe zu schaffen.

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 tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Fitness.



Trubel und 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 dreimal 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 Hofflohmärkte warten wollen, können Sie das Gebrauchtwarenkaufhaus des Abfallwirtschaftsbetriebs besuchen. Mehr auf awm-muenchen.de/vermeiden/halle-2.


 **1 München zu Fuß erkunden**

Foto: München Tourismus, Parzinger



Wie es mit dem Radverkehr weitergeht

Mit der Übernahme der Bürger*innenbegehrten Altstadt-Radring und Radentscheid wurden im Juli 2019 wichtige Weichen für den Ausbau der Radverkehrsinfrastruktur in der ganzen Stadt gestellt. Erste Bauabschnitte des durchgängigen und breiten Radrings um die Altstadt sind in der Blumenstraße und entlang des Thomas-Wimmer-Rings bereits fertiggestellt. Weitere Abschnitte, wie zum Beispiel zwischen Lenbachplatz und Platz der Opfer des Nationalsozialismus, folgen. Mit der Umsetzung des Münchner Radentscheids wird an unterschiedlichen Stellen zudem auch zusätzlicher Platz für Fußgänger*innen und Bäume geschaffen. Außerdem werden zusätzliche Fahrradabstellplätze, Grüne Wellen und Grünpfeile für rechtsabbiegende Radfahrende eingerichtet. Zudem werden Kreuzungen sicherer gestaltet. Bei der Umsetzung des Radentscheids werden Anwohner*innen und weitere Interessensgruppen beteiligt und informiert. Mehr erfahren Sie unter muenchenunterwegs.de/radentscheid.

Fotos: LHM, Marienhagen/John; LHM, Oberländer

Der Trend geht zum Fahrrad

Aktiv unterwegs

Immer mehr Menschen steigen 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 mit weiß-grüner Beschilderung gekennzeichnet. Weitere Informationen zum Radfahren und zu den Radrouten finden Sie auf muenchenunterwegs.de.



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 Radstadtplan die Stadt im Blick

Der Münchner Radstadtplan 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 Sie in der Smartphone-App MVV-Radroutenplaner sowie im Internet unter muenchenunterwegs.de/service/radroutenplaner.

3 Münchner Radstadtplan

7 Welche Publikation erfreut sich bei den Münchner Radfahrenden (und darüber hinaus) seit langem einer großen Beliebtheit?

Z Münchner Radfahrer

A Münchner Radstationen

I Münchner Radstadtplan

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 auch in S- und U-Bahn mitnehmen. Hierfür gelten folgende Regeln:

- Räder können in allen U- und S-Bahnen sowie freigegebenen Regionalzügen mitgenommen werden. Bitte nehmen Sie auf Rollstuhlfahrer*innen und Fahrgäste mit Kinderwagen Rücksicht. Rolltreppen dürfen wegen der Unfallgefahr mit dem Fahrrad nicht benutzt werden.
- Für die Mitnahme gelten an Werktagen wegen des hohen Fahrgastaufkommens Sperrzeiten von 6 bis 9 Uhr und von 16 bis 18 Uhr. In den Ferien gibt es keine Nachmittagssperrzeit.

In der S-Bahn können Fahrräder in den bayerischen Schulferien 2023 mit dem passenden Ticket auch morgens mitgenommen werden.

- Eine MVV-Fahrradtageskarte kostet aktuell 3,30 Euro und gilt im gesamten Tarifgebiet des MVV. Wenn Sie über den MVV hinaus in Bayern unterwegs sein wollen, dann nutzen Sie die Fahrradtagskarte Bayern zu aktuell 6 Euro. Für die Mitnahme von Klapprädern oder anderen Kleinrädern sind die Regelungen und Preise abweichend. Mehr Informationen erhalten Sie unter mvv-muenchen.de/fahrradmitnahme, mvg.de/tickets-tarife/sonstige/mitnahme/fahrradmitnahme oder s-bahn-muenchen.de/fahren/fahrrad.



Die Vision Zero

Hier stehen besonders die weniger geschützten Verkehrsteilnehmenden wie Zufußgehende und Radfahrende im Fokus. Der Stadtrat hat 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.

muenchenunterwegs.de/visionzero

Für ein achtsameres Miteinander im Straßenverkehr hat die Stadt München die Kampagne Merci Dir gestartet. Mehr dazu finden Sie unter muenchenunterwegs.de/mercidir.

Die Radl-Sicherheitschecks

Lassen Sie Ihr Fahrrad bei einem unserer vielen kostenfreien Sicherheitschecks auf seine Verkehrstauglichkeit prüfen, zum Beispiel hinsichtlich sicherer Beleuchtung. Aktuelle Termine finden Sie auf muenchenunterwegs.de/termine. 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.

Sicher mit dem Rad und zu Fuß

Fakten, Tipps und Tricks

Radfahrschule für Erwachsene

Radfahren verlernt man nicht, heißt es. Wenn Sie sich dennoch unsicher fühlen oder auf ein Pedelec umsteigen wollen, bieten der ADFC sowie die Verkehrswacht München Sicherheitskurse und Informationsveranstaltungen an. Wenn Sie spontan das Radeln trainieren möchten, können Sie den kostenlosen und frei zugänglichen Fahrrad-Übungsplatz auf der Südhälfte der Theresienwiese besuchen.

4 Sicherheitstraining mit dem Fahrrad oder Pedelec

Tipps

Sie können mit einem Helm schwere Kopfverletzungen bei einem Unfall vermeiden. Vor allem das Abbiegen, Vorfahrtsverstöße sowie kritische Situationen an Ein- und Ausfahrten sind für Senior*innen gefährlich.



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.

Tipp

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.

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.

8 Wie nennt man den Sicherheitspuffer für Zufußgehende bei Ampelschaltungen?

B Schonzeit **H** Schätzzeit **D** Schutzzeit

Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad

Verschiedene 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 Unterstützung durch einen elektrischen 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. Sie werden 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 hat einen elektrischen Antrieb, 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.

11 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 werden sogar von der Landeshauptstadt München gefördert! Mehr dazu 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 elektrischem Hilfsmotor.

Tipp

Es geht auch ohne eigenes Lastenrad! Der Verein Freie Lastenradl e.V. bietet an verschiedenen Orten ein kostenfreies Leihangebot für Lastenfahrräder. freie-lastenradl.de

9 Wofür steht das S beim S-Pedelec?

A Speed **N** Sport **G** Super



Nachhaltig unterwegs

Mit Bus und Bahn durch die Stadt

An fast jedem Ort der Stadt finden Sie im Umkreis von rund 500 Metern eine Haltestelle von Bus oder Bahn. Mit dem Deutschlandticket sind auch Sie über die Stadtgrenzen hinaus günstig unterwegs.



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.

Flott durch Münchens Untergrund

Auf acht Linien mit etwa 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 fünf Minuten.

Tipp

Schon gewusst? Das Deutschlandticket gilt im MVV und darüber hinaus auch bundesweit im Nah- und Regionalverkehr – und das sogar in grenznahe Ziele wie Salzburg und Kufstein, wenn der Bahnhof im Deutschlandtarif enthalten ist.

Busse im Einklang

München hat verschiedene Bus-Linienarten. 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.



Fotos: LHM, Neißger; LHM, Marienhagen/John; Deutsche Bahn AG, Lang



S-Bahn

Acht Münchner S-Bahn Linien verbinden München im 20-Minuten-Takt mit dem Umland. Auf der Hauptachse von Pasing bis Ostbahnhof, der sogenannten Stammstrecke, ist sie das schnellste Verkehrsmittel. Besonders praktisch ist die S-Bahn mit den geräumigen Mehrzweckabteilen auch für die Radmitnahme. Bitte beachten Sie die Sperrzeiten zur Fahrradmitnahme auf Seite 22.



Fotos: S-Bahn München, wunderland media GmbH; Deutsche Bahn AG, Dupont

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.

6 Ausflugsziele und Ticketangebot der BRB

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.

13 Sicher in München unterwegs

10 Welcher Buchstabe wird der Liniennummer für Express-Verbindungen mit Bussen oftmals hinzugefügt?

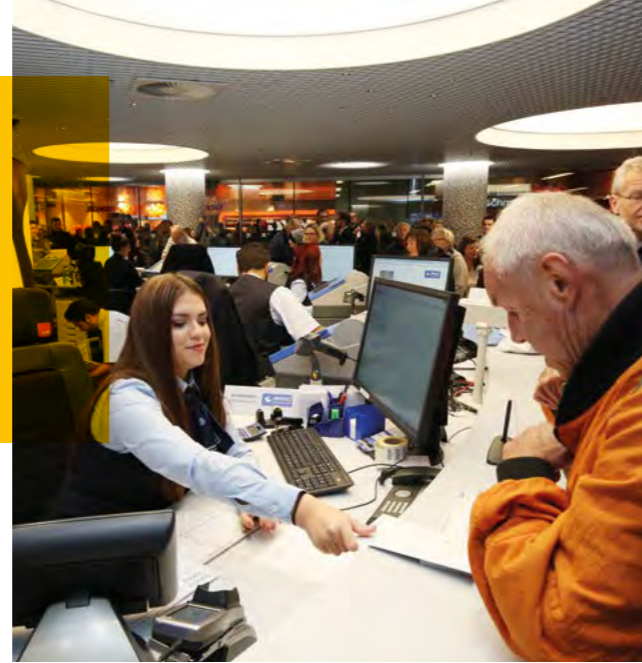
T Das X

P Das Y

F Das Z

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. Diese befinden sich im Zwischengeschoss unter dem Marienplatz sowie unter dem Hauptbahnhof. Dort können Sie sich direkt beraten lassen. Die Kundencenters der S-Bahn finden Sie im Fußgänger-Zwischengeschoss des Hauptbahnhofs und am Ostbahnhof. Eine praktische Alternative zur persönlichen Beratung ist die elektronische Fahrplanauskunft über das Internet.

Die Smartphone-Apps von MVG und MVV

Die Smartphone-App der MVG heißt MVGO. Neben Fahrplanauskünften für Bus und Bahn können Sie hier auch Ihre Reise mit einem MVG-Rad oder einem E-Tretroller planen und direkt ein digitales Ticket für das gesamte MVV-Gebiet kaufen. Die MVV-App bietet ebenfalls eine Fahrplanauskunft und die Möglichkeit, Tickets zu kaufen, die im gesamten MVV-Verbundraum gültig sind. Fahrplanauskünfte für barrierefreie Verbindungen erhalten Sie in beiden Apps.

Die Fahrplanauskunft im Internet

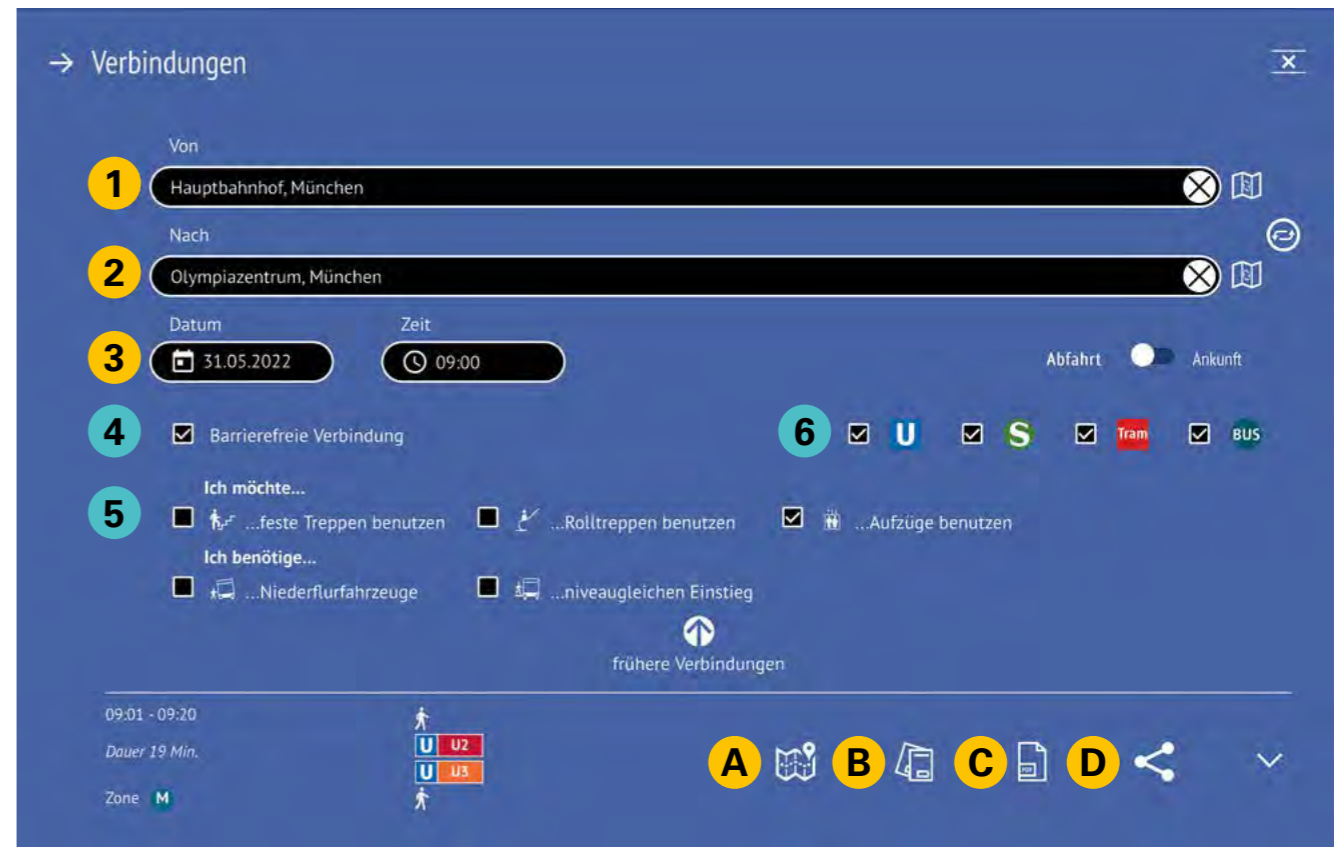
Sowohl auf mvv-muenchen.de wie auch auf mvg.de können Sie aktuelle Verbindungen heraussuchen. Hierbei können Sie zudem barrierefreie Verbindungen auswählen. Genau wie in den Apps erhalten Sie auch im Internet Informationen zu Verspätungen und Vorschläge für mögliche Fußrouten auf dem Weg zu Ihrem Ziel.

8 Minifahrpläne



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

D M-Login K MVG Fahrinfo E 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 den Aufzug, die Rolltreppe oder eine feste Treppe nutzen möchten und Verbindungen mit Niederflurfahrzeugen oder einem 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 zu den oder ab den Bahnhöfen werden Ihnen mitgeteilt, genau wie Verspätungen und Informationen zum Umsteigen. Zudem können Sie sich mit den Symbolen auf der rechten Seite die Verbindung auf einer A Karte anzeigen lassen, B Tariffinformationen abfragen, als C PDF drucken oder die Verbindung per D E-Mail versenden.

Tipps

Schon gewusst? Details über die voraussichtliche Auslastung Ihrer gewünschten Fahrt finden Sie in der Verbindungsauskunft auf mvg.de sowie in der App MVG Fahrinfo München.

Fotos: LHM, Nagy; Deutsche Bahn AG, Lautenschläger

Grafik: MVG, Anpassung: O.phon GmbH



Die Fahrscheine

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 Zeitkarte 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 morgens des Folgetages.

7 Pläne und Fahrkartenangebot

Wo bekomme ich die Fahrkarten?

- An allen U- und S-Bahnhöfen am Automaten.
- Unterwegs in der MVV-App, der MVGO oder dem München Navigator der S-Bahn.
- 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** zehn **T** acht

So funktioniert das Deutschlandticket in München

Das Deutschlandticket ist der Nachfolger des erfolgreichen 9-Euro-Tickets und wird papierlos im Abonnement als Online-Ticket oder Chipkarte angeboten. Es kostet 49 Euro, für Auszubildende und Studierende 29 Euro, und ist monatlich kündbar. Es bietet ein bundesweites Angebot im Nah- und Regionalverkehr, also in Stadt- und Regionalbussen, U- und Trambahnen sowie in der zweiten Klasse von Regionalzügen. Das Deutschlandticket hat die gleichen Vergünstigungen für MVG-Räder wie sie bei den Isarcard-Abos gelten. Auch ist die Jahreskarte für Park + Ride-Anlagen mit dem Deutschlandticket günstiger. Rentabel ist das Deutschlandticket bei Abos über mehreren Zonen: Rund 1.700 Euro ist das Deutschlandticket im Jahr günstiger als das Isarcard-Abo M-6. Aktuelle Informationen finden sie jederzeit auf

mvv-muenchen.de/deutschlandticket.



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 und der S-Bahn München sowie den Reisezentren der Deutschen Bahn.
- Bei über 100 privaten Ticket-Partnern wie Kiosken und Zeitungsläden.
- Als HandyTicket über die MVV-App, die MVGO und über den München Navigator der S-Bahn.



IsarCard65 und IsarCard9Uhr

Die IsarCard65 ist eine Monatskarte, die alle Münchner*innen ab 65 Jahren erwerben können. 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. Beide sind deutlich günstiger als die reguläre Isarcard. Weitere Informationen dazu sowie zu weiteren Tickets wie dem Sozialticket IsarCard S finden Sie auf isarcardabo.de.

Das IsarCard-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.
- Änderung oder Kündigung jederzeit möglich, zum Beispiel bei Umzug.
- Abschluss und Verwaltung des Abos sind online möglich.
- Erhältlich auf Bestellung per Post, in den Kundencentern der MVG sowie den DB Reisezentren oder unter isarcardabo.de.

Foto: LHM, Dobner Angermann

Fotos: stock.adobe.com, Rawpixel.com; stock.adobe.com, Westlight



Ticketkauf am Automaten

So geht's schnell und einfach

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

Das Hauptmenü

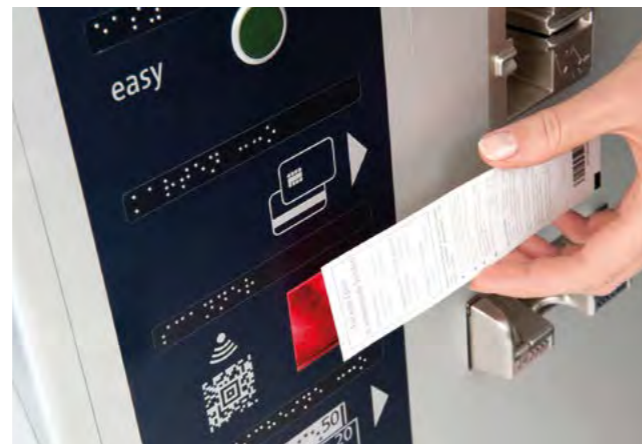
Über das Hauptmenü kommen Sie per Fingertipp einfach zu Ihrem Ticket. Wer bereits gut über das Angebot informiert ist, findet über die Schaltfläche **Schnellwahl** direkten Zugriff auf sein Wunschticket. Die Schaltfläche **Touristen** führt Sie zu Ticketangeboten speziell für Münchens Gäste.

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 Ticketautomaten der MVG 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.

Fotos: LHM, Dobner Angermann; MVG, Groh



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 Nothaltgriff), Inforuf, Feuerlöscher und pro Bahnhof mindestens ein 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 Sie 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.

Mehr Zivilcourage – aber wie?

Die Münchner Polizei bietet 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.

6 POLIZEI-Kurs

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

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

H Defibrillator **O** Respirator **J** Oszillator

Foto: LHM, Dobner Angermann



Barrierefreiheit

Der öffentliche Nahverkehr ist für alle Menschen da

Barrierefrei unterwegs

Das barrierefreie Angebot von Bus und Bahn ist in München unterschiedlich ausgebaut. Das MVV-Faltblatt Barrierefreier Zugang informiert über die Ausstattung der Haltestellen und Bahnhöfe und gibt einen guten Überblick. Online bekommen Sie Informationen unter mvg.de > Pläne > Barrierefreie Bahnhöfe.

9 Barrierefrei unterwegs

In der elektronischen Fahrtauskunft des MVV können Sie nach geeigneten Verbindungen für Ihre Fahrt mit Kinderwagen oder Rollstuhl suchen. Bitte beachten Sie den Spalt zwischen Fahrzeug und Bahnsteig.



Fotos: LHM, Dobner Angermann; LHM, Dobner Angermann

14 Welcher Dienst steht mobilitätseingeschränkten Fahrgästen in München zur Verfügung?

- M** Abholservice
- P** Lieferservice
- S** Begleitservice



S-Bahn

Die meisten der S-Bahnsteige verfügen über einen Lift oder eine Rampe. Benötigen Sie beim Ein- oder Ausstieg Hilfe, fahren Sie bitte an die Spitze des Zuges, damit das Zugpersonal Sie sieht und eine Rampe auslegt. Informationen zum Betriebszustand der Aufzüge und der Rolltreppen erhalten Sie in der App Bahnhof live, auf der Webseite bahnhof.de und über die 3-S-Zentrale des Bahnhofsmanagements München unter [089 1308-1055](tel:08913081055).

U-Bahn

Fast alle U-Bahnstationen sind barrierefrei erreichbar. Beim Einstieg kann die gelbe Rampe an der ersten Tür des Wagens unterstützen. Informationen zum Betriebszustand der Aufzüge und der Rolltreppen erhalten Sie in der App MVG Fahrinfo München, mvg-zoom.de sowie unter [089 2191-3333](tel:08921913333).

Tram

Einstieg ohne Höhenunterschied: Im Tram-bahn-Netz sind mit wenigen Ausnahmen barrierefreie Fahrzeuge mit Hublift an der ersten Tür im Einsatz.

Bus

In München werden in der Regel Niederflerbusse mit Klapprampe eingesetzt. Bei einem Drittel der Haltestellen ist der Bahnsteig erhöht und mit einem Blindenleitstreifen ausgestattet. Wenn Sie für den Ein- oder Ausstieg mit Ihrem Rollstuhl die Rampe benötigen, so winken Sie dem Fahrpersonal, wenn die Haltestelle angefahren wird. Fahren Sie dann zur zweiten Tür, an der die Rampe für Sie ausgelegt wird.

Fotos: LHM, Dobner Angermann; Thomas Friedl

Bus und Bahn Begleitservice

Der Bus und Bahn Begleitservice unterstützt Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und alle, die sich in Bus und Bahn unsicher fühlen. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Das städtische Angebot ist kostenfrei und wird durch das Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm (MBQ) gefördert. Auf Bestellung werden Sie von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr in München abgeholt und an Ihr Fahrtziel im Stadtgebiet einschließlich des Flughafens gebracht. Am besten, Sie melden Ihren Auftrag mindestens zwei Tage vorher von Montag bis Freitag zwischen 9 und 16 Uhr unter [089 5449-18920](tel:089544918920) oder bbs.kmfv.de an. Mehr Informationen finden Sie unter muenchen.de/mobil-in-muenchen oder unter muenchenunterwegs.de/angebote/bus-und-bahn-begleitservice.

15 Bus & Bahn Begleitservice



Weitere kostenfreie Serviceangebote für Bürger*innen und Besucher*innen mit Mobilitätseinschränkungen sind der Elektromobil-Verleih im Tier- und Olympiapark. Ein Führerschein wird nicht benötigt, das Mindestalter liegt bei 18 Jahren.

Telefonische Reservierung: Für den Tierpark von Montag bis Sonntag, 9 bis 17 Uhr unter [0159 04684716](tel:015904684716). Und für den Olympiapark von 9 bis 19 Uhr unter [0159 04684715](tel:015904684715). Online: anderwerk.de/e-mobil.

Mehr Informationen unter muenchenunterwegs.de/angebote/elektromobil-verleih-in-muenchen.



Automobil und noch viel mehr

Wende in Sicht

Fahren oder fahren lassen, in München finden Sie 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 Taxi-betrieben 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 Fürstenfeldbruck, Starnberg und Dachau bietet das MVV-RufTaxi eine bedarfsgerechte Ergänzung zum Linienverkehr. Dieses kann an der MVV-Hotline unter **089 4142-4344** oder über die MVV-App gebucht werden. Für Arztbesuche und teilweise auch sonstige Erledigungen bieten beispielsweise die Malteser, die Johanniter oder der Arbeiter-Samariter-Bund Fahrdienste an, die zum Teil von der Krankenkasse übernommen werden. Eigens zum Besuch von Friedhöfen haben die städtischen Friedhöfe einen kostenlosen Fahrdienst 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 **T** FlugTaxi **C** RufTaxi

Gute Luft für alle

Automobilität mit Köpfchen

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 Elektromobilität

Die Elektromobilität leistet einen wichtigen Beitrag zur Verkehrswende. Deshalb fördert die Landeshauptstadt München seit einigen Jahren im Rahmen des Programms Klimaneutrale Antriebe 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. Mehr zum Förderprogramm auf muenchen.de/emobil.

Diesel-Fahrverbote

Innerhalb der Münchner Umweltzone wurde die Nutzung von Dieselfahrzeugen ab Februar 2023 stufenweise eingeschränkt. Vorerst gibt es unter anderem für Anwohnende und den Lieferverkehr umfangreiche Ausnahmeregelungen. Alle Informationen zu den einzelnen Stufen und den Regelungen finden Sie unter muenchen.de/umweltzone.

Sharing – Nutzen statt besitzen

Shared-Mobility bedeutet aus dem Englischen übersetzt geteilte Mobilität, deren Umsetzung einen kurzfristigen und bedarfsgerechten Zugang zu verschiedenen Verkehrsmitteln erlaubt – ganz gleich, ob



Zweirad, Vierrad oder ein anderes Fahrzeug. 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

10 Informationen zu Sharing-Angeboten

Tipp

Sie haben bereits ein Elektromobil? Einen Überblick über alle E-Ladesäulen der Stadtwerke München finden Sie auf swm.de/oeffentliches-laden.

16 Was wird Ihnen beim Carsharing in Rechnung gestellt?

N Nutzungskosten **V** Stellplatzkosten **W** Sparpreis

Foto: LHM, Nagy

Foto: LHM, Marienhagen/John



Rücksichtnahme und Verantwortung

Sicher durch die Stadt

Sicher und entspannt durch die Stadt

Gegenseitige Rücksicht kann Unfälle verhindern. Dafür wirbt die Verkehrssicherheitskampagne des Mobilitätsreferats Merci Dir. Ziele sind mehr Sicherheit und Gelassenheit auf Münchens Straßen. Wer sich tolerant und rücksichtsvoll verhält und sich in andere Verkehrsteilnehmer*innen hineinversetzt, ist entspannter und sicherer unterwegs.

muenchenunterwegs.de/mercidir

Dooring: Wenn eine Tür im Weg ist

Das Öffnen der Autotür ist eigentlich ein harmloser Vorgang. Doch wenn man dabei den Blick über die Schulter vergisst, können Radler*innen mit der Autotür zusammenstoßen. 2020 zählte die Polizei in München 135 dieser Dooring-Unfälle. Verhindern lässt sich das mit dem holländischen Griff, bei dem man die Autotür mit der Tür abgewandten Hand öffnet und somit automatisch einen Schulterblick macht. Dabei dreht sich der Oberkörper so, dass man von hinten nahende Radler*innen rechtzeitig sieht. Diese werden es Ihnen danken!



Rücksichtnahme beim Parken

Eben eine Semmel kaufen, kurz Geld abheben oder ein Rezept abholen? Da kommt es schon mal vor, dass man sein Auto auf

dem Rad- oder Gehweg parkt. Damit kann das Auto ein Hindernis und eine Gefahr für andere werden. Sie müssen ausweichen oder können die Verkehrssituation nicht richtig überblicken. Dies gilt nicht nur für Autos, sondern auch für unachtsam abgestellte Fahrräder und Tretroller. Gegenseitige Rücksichtnahme ist daher beim Parken sehr wichtig. Dafür ein Merci Dir!

Wie fit bin ich fürs Autofahren?

Veränderungen in der eigenen Fitness sind schleichende Prozesse. Umso wichtiger ist es, die eigene Fahrtüchtigkeit unter die Lupe zu nehmen. Finden Sie es zunehmend schwierig über die Schulter zu blicken? Haben Sie Probleme, Verkehrszeichen zu erkennen? Das sind nur einige der Indizien, die anzeigen, dass sich ein Check der Fahrtüchtigkeit für Sie lohnen könnte. Fahrschulen bieten zudem Auffrischkurse für alle an, die wenig Fahrpraxis haben. Damit übernehmen Sie Verantwortung und tragen aktiv zu Ihrer und zur Sicherheit anderer bei.

-  **12** Check der Fahrtüchtigkeit
-  **5** Fit für den Straßenverkehr

17 Wie heißt die einfache Bewegung, mit der Unfälle vermieden werden können?

- D** Hammelsprung
- E** Holländischer Griff
- U** Polnischer Ritt

Foto: LHM, Nefzger

Von Abstellen bis Park + Ride

Gezielt(es) Parken mit System

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 muenchenunterwegs.de/parken.



Fotos: LHM, Nagy; stock.adobe.com, lupico



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.

Tipps

Den Lageplan aller Park+Ride-Stationen, die Preise und verfügbaren Plätze finden Sie unter mvv-muenchen.de/plaene-bahnhoefe/park-ride.





muenchenunterwegs.de

