



Landeshauptstadt
München
Mobilitätsreferat

München neu entdecken

Mehr Zeit für Unternehmungen



**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, Mobilitätsreferat (Mobilitätsmanagement und -marketing)
Druck: Stoba-Druck GmbH
Stand: April 2024



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

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

Es ist dem Herausgeber und der Redaktion nicht möglich, in diesem Magazin alle Themen, Kontakte oder Organisationen aufzuzeigen. Insoweit erhebt dieses Magazin auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Tagesaktualität.

Termine und Veranstaltungen

Einen Überblick über aktuelle Termine des Mobilitätsreferats finden Sie unter muenchenunterwegs.de/termine.

Abkürzungen

ADFC	Allgemeiner Deutscher Fahrradclub
ASZ	Alten- und Service-Zentren
BRB	Bayerische Regiobahn
DAV	Deutscher Alpenverein e.V.
DB	Deutsche Bahn
FöBE	Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement
LHM	Landeshauptstadt München
MVHS	Münchner Volkshochschule
MVG	Münchner Verkehrsgesellschaft
MVV	Münchner Verkehrs- und Tarifverbund
SWM	Stadtwerke München
S-Bahn	Stadtschnellbahn
TUM	Technische Universität München
U-Bahn	U-Bahn



Inhalt

- 03 Initiative zeigen
- 04 Informationsmaterialien
- 06 Aktivangebote

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

Unterwegs zu Fuß und mit dem Rad

- 18 Zu Fuß durch München
- 20 Schritt für Schritt erleben
- 21 Der Trend geht zum Fahrrad
- 25 Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad
- 26 Nachhaltig unterwegs

Mit Bus und Bahn durch München

- 28 Der einfache Weg zum Ziel
- 30 Die Fahrscheine
- 32 Ticketkauf am Automaten
- 33 Sicher unterwegs
- 34 Barrierefreiheit

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.

Neue Wege gehen

Wer nicht mehr regelmäßig arbeitet, hat einen neuen Alltag, legt andere Wege zurück und möchte vielleicht das Mehr an Freizeit anders gestalten. Entdecken Sie München neu. Ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit Bus und Bahn: Wir stellen Ihnen in diesem Magazin viele Informationen und Angebote vor. Wer noch mehr wissen oder ausprobieren möchte, kann unseren Bestellservice nutzen.

So funktioniert die Bestellung der für Sie kostenfreien Materialien und Angebote:



Online

Unter muenchenunterwegs.de/bestellen können Sie Ihre Bestellung aufgeben.

Ihre persönlichen Anmelde-
daten finden Sie im beilie-



genden Anschreiben sowie
auf der Antwortkarte.



Per Post

- Trennen Sie die Antwortkarte vom beiliegenden Bogen ab.
- Kreuzen Sie auf der **Antwortkarte** an, was Sie interessiert.
- Überprüfen Sie Ihre Anschrift auf der Antwortkarte und senden Sie diese im **Rücksendeumschlag** kostenlos an uns zurück. Bei Interesse an den Aktivangeboten erhalten Sie einen Anruf zur Beratung und Terminvereinbarung.



Telefonisch

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.



Für alle Rätselbegeisterten haben wir noch ein besonderes Schmankerl! Verteilt im gesamten Magazin finden Sie Rätselfragen, leicht zu erkennen an der **türkisen Hintergrundfarbe**. Jede richtige Antwort verrät Ihnen einen Buchstaben des Lösungsworts. Unter allen Einsendungen 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 **15. Juli 2024** zurück.

Das können Sie gewinnen:

- sechs Gutscheine für eine Rikschartour 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 von Stadtrad089 im Wert von je 25 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. Wie das geht, ist auf **Seite 3** beschrieben.



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 zu spannenden Stadtspaziergängen mit Wegbeschreibungen und Informationen. Die Auswahl erfolgt durch uns je nach Verfügbarkeit.



2 München auf dem Rad erkunden

Besondere Radtouren quer durch München, die Sightseeing, Genuss und Sport vereinen. Die Auswahl erfolgt durch uns je nach Verfügbarkeit.



3 Münchner RadlStadtplan

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 Radrouten für Freizeit und mit Fernradrouten in ganz Bayern.



5 Auf geht's zum Biergarten!

Faltplan mit Informationen zu Münchner Biergärten, welche besonders gut mit dem Rad oder U- und S-Bahn erreichbar sind.



6 Ausflugsziele und Ticketangebot der BRB

Alle Fahrkarten und die Streckennetzkarte der Bayerischen Regiobahn auf einen Blick.



7 Pläne und Fahrkartenangebot

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

8 Minifahrpläne

Minifahrpläne für Bus- und Bahnlinien. Wählen Sie Ihre Wunschlinien aus.

9 Barrierefrei unterwegs

Informationen zum barrierefreien Zugang zu Haltestellen und Bahnhöfen des MVV.



10 Informationen zu Shared Mobility

Broschüren zum Carsharing, Bikesharing oder E-Motorrollersharing in München. Wählen Sie bei der Bestellung das gewünschte Verkehrsmittel aus.



11 Tipps und Hinweise zum Pedelec

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



12 Check der Fahrtauglichkeit

Informationen über freiwillige Sicherheits- und Fitnesschecks zur Einschätzung der Fahrtauglichkeit von TÜV Süd und Dekra.



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 für drinnen und draußen sowie Übungen für den Alltag von den Profis der präventiven Sportmedizin.



15 Bus & Bahn Begleitservice

Ein Überblick zu diesem besonderen Service für alle, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und deshalb Unterstützung für die Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln benötigen.

Aktivangebote

Sie sind gern in München und im Umland aktiv? Wählen Sie einfach aus unseren Angeboten aus und melden sich für diese kostenfrei an. Wie das geht, ist auf **Seite 3** beschrieben. Bitte 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 Bestätigung mit allen wichtigen Informationen.



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

16 Engagiert und aktiv in München

Wir brauchen Sie: ob als Schulweghelfer*in oder Ehrenamtliche*r in einem Verein. Wenn Sie unsere Stadt aktiv mitgestalten und sicherer machen wollen, dann finden wir mit Ihnen ein passendes Ehrenamt in den Bereichen Mobilität oder Verkehrssicherheit.



17 Gemeinsam unterwegs in der Freizeit

Erleben Sie München neu: Selbst gestandene Münchner*innen können noch etwas dazulernen. Unter den zahlreichen Führungen zu Kunst, Kultur und Geschichte sowie gemeinsamen Radtouren und Ausflügen, ist für alle etwas dabei.

18 Fitness und Bewegungstraining

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





19 Unterwegs im Internet und mit dem Smartphone

Informationen werden digital und die Wege der Kommunikation verändern sich. Erhalten Sie Unterstützung bei der Routenplanung für Bus und Bahn mit dem Smartphone sowie bei weiteren Fragen zu den Themen Digitalisierung und Mobilität.

20 Mit Sicherheit gut unterwegs

Ganz gleich ob zu Fuß, auf dem Rad oder in Bus und Bahn: Unser Angebot für Sie hält verschiedene Trainings und Kurse bereit, mit denen Sie in Zukunft jedes Verkehrsmittel bedenkenfrei nutzen können.



21 Polizeikurs

Ein kostenloses Kursangebot der Münchner Polizei für Ihre Sicherheit: Lernen Sie im Polizeikurs anhand realistischer Situationen interaktiv den Umgang mit Gefahrensituationen und stärken Sie so Ihre Zivilcourage und Sicherheit.



Fit und gesund

Die Vielfalt der Bewegung

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. Beginnen Sie mit beispielsweise 15-minütigen Einheiten und steigern Sie langsam die Trainingsdauer. Ein moderates Krafttraining der großen Muskelgruppen mit anschließendem Dehnprogramm trägt wesentlich dazu bei, dass Sie sich langfristig fit und gesund fühlen. Bewegung muss nicht immer mit Aufwand verbunden sein. Trainingsmöglichkeiten im Alltag finden Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf gesund-aktiv-aelter-werden.de. Klicken Sie auf „Bewegung“ und dann auf „ATP“.

„FreizeitSport“

Das größte städtische Fitnessprogramm Deutschlands lädt in München dazu ein, das eigene Leben durch Sport und Bewegung zu bereichern. Von Januar bis Juni und von Oktober bis Dezember gibt es von Montag bis Freitag – verteilt auf das gesamte Stadtgebiet – ein vielfältiges Sportangebot. Von Rückentraining bis Fitness und Zumba sowie Volleyball und Yoga ist für jede*n etwas dabei. Termine und Preise finden Sie unter muenchen.de/freizeit/sport. In den Sommermonaten von Mai bis September werden viele Grünanlagen durch das umfangreiche und kostenlose Programm „Fit im Park“ zu kleinen Sportarenen. Hier heißt es: Einfach vorbeikommen und mit Gleichgesinnten Spaß haben.



Schwimmen, baden, saunieren

Insgesamt 15 Hallen- und Freibäder laden in München zum Schwimmen ein. Fitnessbereiche und Saunen gehören bei vielen zur Ausstattung dazu. Mit der M-Bäderkarte erhalten Sie dauerhaft 10 Prozent Rabatt auf den Eintritt in die städtischen Bäder. Mehr dazu finden Sie unter swm.de/baeder. Sie baden und schwimmen lieber in der Natur? Dann sind die zahlreichen Badeseen in und um München die richtige Anlaufstelle für Sie. Alle Bäder und Seen sind gut mit Bus und Bahn oder dem Fahrrad erreichbar.

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

 **18** **Fitness und Bewegungstraining**

Tipp

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

1 **Wie heißt die beliebte Ausflugsgaststätte im Perlacher Forst?**

D Kegelalm

X Kuhalm

L Kugleralm



Ausflüge mit dem Rad

Der MVV hat mit dem ADFC – einem seiner Kooperationspartner – eine breite Palette an Radtouren gestaltet, zum Beispiel: zur bekannten Ausflugsgaststätte Kugleralm, der Geburtsstätte des Radlers im Perlacher Forst, zum Kloster Schäftlarn oder durchs Ampertal zum Weihenstephaner Hügel. 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 zu bestimmten Zeiten und unter bestimmten Voraussetzungen mitnehmen. Mehr dazu finden Sie auf [Seite 22](#).

ADFC-Radtourenportal: Mühelos die perfekte Radtour entdecken

Der ADFC München bietet eine Vielzahl von geführten Radausflügen an. Mehr als 100 Touren stehen jährlich zur Auswahl: von Feierabendrunden über Tagestouren bis hin zu Radreisen, egal ob mit Tourenrad, Mountainbike oder Rennrad. Qualifizierte ADFC-Tourenleiter*innen gestalten und führen alle Touren. In diesem Tourenportal gibt es das komplette Angebot, das sich mit wenigen Klicks nach Ort, Umkreis, Datum, Schwierigkeitsgrad, Tourenlänge und Fahrradtyp filtern lässt. Einfach die Traumtour finden und mit Gleichgesinnten losfahren. Alle Informationen auf touren-terminen.adfc.de.



2 München auf dem Rad erkunden

Auf in die Natur

Die Nähe zu den Bergen und zur Natur macht München zu einer besonders attraktiven Stadt. Oberbayern lädt zu vielen Aktivitäten ein, zum Beispiel Wandern, Nordic Walking oder Langlauf im Winter. Viele der Ausgangspunkte für Touren erreichen Sie bequem mit Bus und Bahn. Dank der Erweiterung des MVV-Tarifgebiets ist die Anreise mit den Öffentlichen noch einfacher geworden. Mit dem Münchner Bergbus gibt es ein weiteres Angebot, um Regionen zu erreichen, die mit dem Zug nicht so gut erschlossen sind. Mehr dazu finden Sie auf [Seite 27](#).

Wer gern in der Gruppe Ausflüge macht und sich nebenher im Bereich Umweltschutz und nachhaltige Mobilität weiterbilden möchte, kann sich den Touren der Kreisgruppe München des Bund Naturschutz e.V. anschließen, zu finden unter bn-muenchen.de/umweltbildung.



Auf den Hund gekommen

Manchmal braucht es einen guten Grund, sich zu bewegen. Und was könnte da besser sein als ein Hund? Neben der Bewegung durchs Gassigehen, bringt ein Hund weitere Vorzüge mit sich: Hunde tragen zur Entspannung bei, und es entstehen neue Kontakte beispielsweise auf der Hundewiese. Etwas Gutes tun Sie, wenn Sie einen Hund aus der Tierversmittlung des Tierschutzvereins München e.V. nach Absolvierung eines Seminars regelmäßig zum Spazieren abholen oder ihm gar ein neues Zuhause geben. Die Vermittlung wird fallweise entschieden, beide – Hund und Mensch – sollen schließlich zueinander passen. Mehr Informationen finden Sie auf tierschutzverein-muenchen.de.

Engagement und Ehrenamt

Die Freude am Helfen



Sie wollen sich engagieren? Vor allem in den Bereichen Mobilität, Soziales und Nachhaltigkeit gibt es in unserer Stadt viele Gelegenheiten, mit anzupacken. Wir haben einige interessante Möglichkeiten für Sie ausgewählt.



Schule und Ehrenamt

Die Landeshauptstadt München sucht Ehrenamtliche, die den Schulweg von Grundschulkindern sicherer machen. Mehr dazu finden Sie unter muenchen.de/schulwegdienste. Wer sich für mehr Bildungsgerechtigkeit engagieren möchte, kann sich von der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) spannende Initiativen vermitteln lassen. Auf foebe-muenchen.de finden Sie dazu mehr Informationen.

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 unter muenchen.adfc.de/ueber-uns.



MVG Museum

Seit über 140 Jahren gibt es Bus und Bahn in München. Deren Geschichte wird im MVG Museum erzählt. Dahinter steht der Verein Freunde des Münchner Trambahnmuseums e.V. Über 300 Mitglieder freuen sich auf neue helfende Hände. Mehr unter trambahn.de/der-verein.

Sicherheit für den Verkehr

Die Deutsche Verkehrswacht e.V. 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 weitere Informationen auf verkehrswacht-muenchen.de.

Kulturführerschein

Wollen Sie Kultur nicht nur erleben, sondern andere dafür gewinnen? Sie haben die 50 überschritten? Dann ist der Kulturführerschein etwas für Sie. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten des kulturellen Engagements kennen. Im Kurs entwickeln Sie Ideen und erhalten methodische Handwerkszeuge, um diese zu verwirklichen. Mehr erfahren Sie auf ebw-muenchen.de.

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? Der Verein hat eine eigene Mitmachbörse. So können Sie sich zum Beispiel beim Mobilitätsstammtisch engagieren, die Wanderbaumallee begleiten oder den Giesinger Grünsplatz pflegen. Mehr Infos unter greencity.de/mitmachen.



16 Engagiert und aktiv in München



Fit am Computer

Sie kennen sich am Computer bestens aus und wollen anderen helfen? Dann engagieren Sie sich als Digital-Lotsin oder -Lotse und geben Sie Ihr Wissen an andere weiter. Mit diesem Engagement geben Sie anderen Menschen Informationen und Hilfestellung im Umgang mit ihren digitalen Endgeräten oder Software-Anwendungen.

Wer an diesem Ehrenamt Interesse hat, kann sich zum Beispiel unverbindlich beim Verein Zusammen aktiv bleiben e.V. melden (zab-ev.de/digital-projekt). Ehrenamtliche sind auch in den Alten- und Service-Zentren willkommen, um Hilfesuchenden digitale Unterstützung im Umgang mit Smartphone und Computer zu geben. Sind Sie interessiert? Unter muenchen.de/asz finden Sie die Standorte der derzeit 33 Alten- und Service-Zentren.

Weitere nützliche Adressen in den Stadtvierteln sind: senioren-computerschule-moosach.de, esd-m-fuerstenried.de/computer-kurse, seniorennet-sued.de und das Familienzentrum Trudering (familienzentrum.com Klicken Sie auf „Angebote für Erwachsene“ und dann auf „Medien“).

2

Welche ist die Hauptfarbe der Uniformen der Schulweghelfer*innen?

V

signalrot

K

neongelb

M

hellblau



Die Berge im Blick

Der Deutsche Alpenverein e.V. (DAV) ist der größte Bergsportverein der Welt und unterstützt Bergbegeisterte. Gleichzeitig setzt er sich für den Erhalt der Natur ein. Den DAV können Sie neben einer Mitgliedschaft ebenso durch ein Ehrenamt aktiv unterstützen. Mehr erfahren Sie unter 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 der Nachkontrolle von Vermittlungen oder auch beim Verteilen von Informationsmaterial: Der Verein und die Tiere freuen sich über Ihre Mithilfe. Mehr Informationen finden Sie unter tierschutzverein-muenchen.de/ehrenamt.

Anderen helfen

Um Bedürftigen 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 gibt es unter muenchner-tafel.de/helfen und bellevuedimonaco.de/ehrenamtliche.

Andere in Bewegung bringen

Das Gesundheitsreferat und die AOK möchten ältere Menschen dabei unterstützen, wieder mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Dafür werden Freiwillige zu „Bewegungsbegleiter*innen“ ausgebildet, die Senior*innen

dabei helfen, aktiv zu sein. Kommunikationstechniken, Sturzprophylaxe sowie Bewegungsmöglichkeiten im Stadtviertel sind unter anderem Bestandteile dieser Schulung. Je nach Bedarf, sind Einzelbetreuung mit Bewegungseinheiten in der Wohnung, Spaziergänge im Freien oder Gruppenangebote im nahe gelegenen Park, Teil der Betreuung.

Auf muenchner-bildungswerk.de finden Sie mit der Eingabe des Suchbegriffs „Bewegungsbegleiter“ die Möglichkeit, sich zu einem Infoabend anzumelden.





Einsatz für die Kultur

Der gemeinnützige Verein KulturRaum München e.V. vermittelt kostenfreie Karten für Veranstaltungen an Menschen, die sich Kultur nicht oder nur schwer leisten können. Sie können die Arbeit des Vereins unterstützen, zum Beispiel durch Kartenvermittlung oder Recherche, an Informationsständen oder bei 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 Not-situationen richtig zu verhalten und anderen zu helfen, ohne sich selbst zu gefährden. Sie können den Verein durch aktive Mitarbeit oder Sachspenden unterstützen. Mehr unter zivilcourage-fuer-alle.de/wir-suchen.

Aktiv im Münchner Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat tritt für die Interessen von mehr als 300.000 Menschen in Gesellschaft und Politik ein – und das seit über 60 Jahren. 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** mit dem Beirat in Kontakt.



Das Richtige finden

- Unter muenchen.de/engagement können Sie sich zu ehrenamtlichen Tätigkeiten, Stiftungen und Spendenaktionen sowie Öffentlichkeitsbeteiligungen informieren.
- Die Webseite vereine-in-muenchen.de bietet Ihnen einen Überblick zu Vereinen und Initiativen, die in München aktiv sind.
- Die Freiwilligenagentur Tatendrang berät und vermittelt auf tatendrang.de zu Ihnen passende Tätigkeiten.
- Das Handbuch „Bürgerschaftliches Engagement“ steht kostenfrei in der Stadtinformation am Marienplatz und im Internet zur Verfügung (muenchen.de mit der Eingabe des Suchbegriffs „Handbuch Bürgerschaftliches Engagement“).
- Zu Jahresbeginn informiert jährlich die Münchner FreiwilligenMesse über Möglichkeiten, sich in verschiedenen Bereichen einzubringen. Weiteres auf muenchner-freiwilligen-messe.de.

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

In allen Stadtteilen Münchens gibt es Einrichtungen für persönliche Begegnungen. Dazu zählen neben Quartiers- oder Familienzentren, auch die Alten- und Service-Zentren (ASZ). Diese haben sich das Ziel gesetzt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu stärken und zu erhalten. Hierfür bieten 33 ASZ ein umfangreiches Programm und viele Serviceangebote. Zudem werden Hilfeleistungen, Hausbesuche und Vorsorgeleistungen vermittelt und organisiert. Alle Informationen zu den vielfältigen Angeboten finden Sie unter muenchen.de/asz.

Vor der eigenen Tür

In München gibt es viele lokale Angebote in den Stadtvierteln. 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.

Gemeinsam Singen

„Frida & Kurt“ ist ein Projekt des Kulturreferats im Kulturzentrum LUISE und lädt zum gemeinsamen Singen ein. Für alle, die Hilfe benötigen, gibt es auch einen kostenlosen Transportservice (Anmeldung unter **089 7675-9100**). Mehr dazu auf volkskultur-muenchen.de.



Gemeinsam tanzen

Tanzen ist Lebensfreude! Alle, die Spaß am Tanzen in geselliger Runde haben, finden auf volkskultur-muenchen.de ein breites Spektrum an Kursen und Veranstaltungen. Das Angebot reicht vom bayrischen Tanz über interkulturelles Tanzen bis zum Tanzsalon. Im Sommer gibt es außerdem kostenfreie Tanzangebote in den Münchner Parks in Kooperation mit „Fit im Park“ (siehe [Seite 8](#)). Sie sind über 60 Jahre und möchten wieder oder auch zum ersten Mal tanzen? Bei DanceOn60+ können alle unabhängig von Herkunft und tänzerischer Erfahrung mitmachen. Der Eintritt ist frei. Mehr Informationen unter dance-on.de.



Seniorenbörse München

Seit 1995 organisieren Ehrenamtliche bei der Seniorenbörse München gemeinsame Aktivitäten. Die Bandbreite reicht von Quiznachmittagen über Diskussionsrunden zu aktuellen Themen und Sprachkursen bis hin zum Kulturbesuch. Mehr finden Sie auf muenchner-seniorenboerse.de.

3

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

N

Seniorenfraktion

B

Seniorenparlament

U

Seniorenbeirat



Freunde und Familie

Gemeinsam die Stadt erkunden

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

Gemeinsam radeln

Besonders schön lässt sich München mit dem Rad erkunden. Sie können 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 unter muenchenunterwegs.de/mobilitaetsanbieter. Neben normalen Rädern gibt es zudem Lastenräder und Pedelecs.

Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

Mit der Rikscha durch die Stadt

Erleben Sie München doch einmal von einer anderen Perspektive aus! Eine Rikscha 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.

Stadtentwicklung mit dem Rad „erfahren“

Das Mobilitätsreferat bietet von Mai bis Oktober geführte Radtouren an. Auf den Touren erfahren Sie Spannendes zur Stadtentwicklung sowie zu Meilensteinen der Radverkehrsförderung. Es gibt Tipps zum Radfahren in München und zur Entdeckung schöner und sicherer Routen. Zu vielen Touren gibt es einen praktischen Begleiter im Taschenformat, sodass Sie die Ausflüge auch auf eigene Faust unternehmen können. Mehr Informationen unter muenchenunterwegs.de/angebote/muenchen-neu-entdecken.



5

Auf geht's zum Biergarten!



10

Informationen zu Shared Mobility

4

Was ist die CityTourCard?

U

Fahrkarte für die Rikscha

D

Fahrausweis und Rabattkarte in einem

T

Faltkarte mit Radwegen und Spaziergängen

Kunst und Kultur

Der Sinn fürs Schöne

Kultur mit Bus und Bahn

Der Stadtbus 100 – auch als Museumslinie bekannt – bringt Sie vom Hauptbahnhof entlang vieler Kunstorte in Richtung Osten. Und einige Münchner U-Bahnhöfe sind durch das „Kunst-am-Bau“-Programm „QUIVID“ zu echten Kunstwerken geworden. Mehr auf quivid.de.

Zu Veranstaltungen fahren Sie übrigens ab drei Stunden vor Beginn sowie bis 6 Uhr morgens am Folgetag mit Bus und Bahn innerhalb des MVV-Verbundgebiets kostenfrei, wenn auf Ihrer Eintrittskarte das MVV-Logo aufgedruckt ist.

Kulturerlebnis in Gemeinschaft

KULTUR ZEIT los! organisiert Ihren Kulturbesuch: Eine 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

Die KulturGeschichtspfade sind eine Möglichkeit, die Geschichte der Münchner Stadtbezirke auf eigene Faust zu erleben. Die Rundgänge finden sich online unter muenchenunterwegs.de/angebote/kulturgeschichtspfade.






Bei den Stadtführungen der Münchner Volkshochschule oder der Bildungswerke können Sie versteckte Pfade erkunden und einen Blick hinter die Kulissen werfen. Mehr dazu auf 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 die Stadtrundgänge mithilfe einer App digital erleben (entdecken.muenchen.de), aber auch auf eigene Faust unternehmen.

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur

Theater, Konzerte, Kurse, Yoga, Gymnastik und vieles mehr: Die Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur der Arbeiterwohlfahrt bündelt kostengünstige und kostenfreie Freizeit- und Kulturangebote in München für ältere Menschen. Mehr dazu finden Sie auf komuenchen.de.

-  **1** München zu Fuß erkunden
-  **2** München auf dem Rad erkunden
-  **17** Gemeinsam unterwegs in der Freizeit

Tipp

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



Digital und vernetzt

Gut informiert unterwegs

Immer mehr Informationen werden digital angeboten. Ob für den Ticketkauf, das Ausleihen eines Fahrrads oder für die Suche von Verkehrsverbindungen – meist geht es schneller mit dem Smartphone oder dem PC. Machen Sie sich fit für die digitale Welt!

Angebote rund um digitale Medien

Der Digitalkompass ist eine bundesweite Initiative. An über 100 Standorten in Deutschland unterstützen Digital-Lot*sinnen dabei, digitale Angebote auszuprobieren und mit mobilen Endgeräten umzugehen. Mehr Informationen und weitere Angebote finden Sie auf digital-kompass.de.

Ebenso ist der Digitalführerschein eine gute Möglichkeit, sich selbst digital weiterzubilden. Mehr auf difue.de.

Die Münchner Volkshochschule und das Evangelische Bildungswerk München e.V. bieten Kurse zur Nutzung digitaler Medien und mobiler Endgeräte für unterschiedliche Erfahrungslevels. Auch die Bildungslokale und Alten- und Service-Zentren haben digitale Schulungsangebote.

Hilfreich können zudem die Angebote der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. sein. Weiteres unter bagso.de/themen/digitalisierung.

Neben gemeinnützigen gibt es auch kommerzielle Angebote. Das Mediencenter50plus bietet beispielsweise eine Beratung zum Kauf sowie zur Installation von Computern und neuen Medien an.

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** können Sie eine telefonische Beratung anfordern. Jeden Dienstag findet von 12 bis 18 Uhr zudem eine Beratung in der Rosenheimer Straße 5 im Gasteig in den Räumen von PIXEL statt. Weitere Informationen gibt es auf digitalehilfe-muc.de.



19

Unterwegs im Internet und mit dem Smartphone

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 unter stadt.muenchen.de/service/info mit Eingabe des Suchbegriffs „Zuschuss Computer“.

5 Was ist das Gegenteil von digital?

C analog

A horizontal

F sagittal



Zu Fuß durch München

Da geht was

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



Verkehrswende und Fußverkehr

Damit noch mehr Menschen gern und bequem zu Fuß unterwegs sein können, werden nach und nach Plätze, Wege und Straßen für eine höhere Aufenthaltsqualität und mehr Sicherheit neu geplant. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Altstadt. Diese soll für alle gut erreichbar sein, einen angenehmen Aufenthalt und mehr Grün bieten. Um auch mit Mobilitätseinschränkung in der Altstadt mobil sein zu können, gibt es einen kostenlosen Elektromobilverleih. Mehr dazu auf [Seite 35](#).

Orientierung in der Innenstadt

Damit sich alle 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 Stadt-historisches und bieten kostenfreies WLAN. Erste dieser barrierefreien Stelen befinden sich am Marienplatz, am Isartor sowie an der Brienner Straße, weitere werden folgen.





Mehr Platz auf Münchens Plätzen

Die Landeshauptstadt München wertet 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, gleichzeitig laden breite Gehwege zum Flanieren ein. Auch die Radwege sollen zukünftig breiter und damit sicherer werden.

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 wird in den kommenden Jahren umgesetzt. Für mehr Sicherheit, Komfort und Aufenthaltsqualität sollen zum Beispiel Straßenzüge durch verkehrsberuhigende Maßnahmen umgestaltet, Mindestgehwegbreiten gesichert und das Querungsangebot deutlich verbessert werden.

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 zugleich gesund und nachhaltig. München als Stadt der kurzen Wege bietet sich hierfür besonders an. Jeder innerstädtische Ausflug wird so zu einer kleinen Entdeckungsreise.

Parks zum Entdecken

Neben dem weltbekannten Englischen Garten gibt es viele weitere Parkanlagen. Der Taxipark 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 unter muenchen.de/parks.

So geht's leichter

Für alle, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, gibt es Unterstützung. Vor allem die Elektromobil-Verleihstationen am Marienhof in der Altstadt, im Olympiapark und im Tierpark Hellabrunn helfen Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Informationen zu diesem kostenfreien Angebot gibt es auf [Seite 35](#) oder unter muenchenunterwegs.de/e-verleih.

Trubel und Leckerer auf Münchens Märkten

Märkte haben eine lange Tradition in München, allen voran der Viktualienmarkt, der seinen Namen dem lateinischen Wort für Lebensmittel verdankt. Doch München hält noch weitaus mehr bereit: Ein besonderes Markterlebnis bieten die über 40 Wochen-, Bauern- und Öko-märkte, auf denen Sie regionale und frische Lebensmittel kaufen können. Mehr dazu finden Sie auf muenchner-bauernmaerkte.de. Nicht zu vergessen ist die Auer Dult. Neben einem kleinen Jahrmarkt findet Europas größter Geschirrmarkt drei Mal pro Jahr statt, mehr dazu auf auerdult.de.



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



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

1 München zu Fuß erkunden

Tipps

Ganz gleich, wohin Sie gehen: Zählen Sie Ihre zurückgelegten Schritte mit einer der zahlreichen Smartphone-Apps. Sie werden erstaunt sein, wie viel zusammenkommt. Damit tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Fitness.

Der Trend geht zum Fahrrad

Aktiv unterwegs

Immer mehr Menschen steigen aufs Rad. Das ist Grund genug, das Radfahren noch komfortabler und sicherer zu machen.

Wie es mit dem Radverkehr weitergeht

Mit der Übernahme der beiden Bürgerbegehren „Altstadt-Radring“ und „Radentscheid“ durch den Stadtrat wurden im Juli 2019 wichtige Weichen für den Ausbau der Radverkehrsinfrastruktur in der ganzen Stadt gestellt. Die Abschnitte des Altstadt-Radlings am Lenbachplatz sind fast fertiggestellt. Mit der Umsetzung des Münchner „Radentscheids“ wird außerdem zusätzlicher Platz für Fußgänger*innen und Bäume geschaffen. Zudem werden Fahrradabstellplätze, grüne Wellen und Grünpfeile für rechts abbiegende Radfahrende eingerichtet und Kreuzungen sicherer gestaltet.

Ein wichtiger Bestandteil jeder Maßnahme ist die Öffentlichkeitsbeteiligung der Anwohnenden und Interessensgruppen. Mehr erfahren Sie unter muenchenunterwegs.de/radentscheid.

Tipp

Im Radreport „München radelt“ finden Sie viele Informationen und aktuelle Projekte zur Radverkehrsförderung. Mehr finden Sie auf muenchenunterwegs.de/radreport.

Einfache Orientierung durch Fahrradroutes

Alle 14 Fahrradhaupttrouten starten am Marienplatz und führen sternförmig in die Stadtteile am Stadtrand. Damit Sie die Strecken sicher genießen können, verlaufen sie überwiegend in Tempo-30-Zonen, verkehrsberuhigten Bereichen sowie durch Parks und Grünanlagen. An größeren Kreuzungen und dort, wo sich die Richtung ändert, sind 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 Radlrouten finden Sie auf muenchenunterwegs.de/fahrrad.



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. Die Maximalgeschwindigkeit liegt für alle bei 30 Stundenkilometern. Das ist ein großes Plus für die Sicherheit. 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 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 zum Beispiel Informationen zum Radwegenetz, zu den Forst- und Feldwegen, Fahrradstraßen, freigegebenen Einbahnstraßen sowie ausgeschilderten Fahrradhaupttrouten. Digitale Hilfe zur Wegeplanung mit dem Radl erhalten Sie mit der Smartphone-App MVV-Radroutenplaner sowie im Internet unter muenchenunterwegs.de/service/radroutenplaner.

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

- Räder können in allen U- und S-Bahnen sowie in freigegebenen Regionalzügen mit dem passenden Ticket mitgeführt werden.
- Bitte nehmen Sie auf Rollstuhlfahrer*innen und Fahrgäste mit Kinderwagen und Rollatoren 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 Schulferien gibt es keine Nachmittagssperrzeit.
- In der S-Bahn können Fahrräder in den bayerischen Schulferien mit dem passenden Ticket auch ganztägig mitgenommen werden.
- Eine MVV-Fahrradtageskarte gilt im gesamten Tarifgebiet des MVV. Wenn Sie über den MVV hinaus in Bayern unterwegs sein wollen, dann nutzen Sie am besten die Fahrradtageskarte Bayern.

Für die Mitnahme von Klapprädern oder anderen Kleinsträdern sind die Regelungen und Preise abweichend. Mehr Informationen unter mvv-muenchen.de/fahrradmitnahme.

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 Radlstadtplan

Sicher mit dem Rad und zu Fuß

Fakten, Tipps und Tricks



Die „Vision Zero“

Der Stadtrat hat 2018 die „Vision Zero“ beschlossen, um die Verkehrssicherheit zu erhöhen. Keine Schwerverletzten und Toten mehr im Münchner Straßenverkehr – das ist das erklärte Ziel. Besonders im Fokus stehen dabei die weniger geschützten Verkehrsteilnehmenden wie Kinder, Fußgänger*innen und Radfahrende. So werden zum Beispiel kontinuierlich gefährliche Kreuzungen umgebaut und Spiegel installiert, um den toten Winkel für rechts abbiegende Lastwagen besser einsehbar zu machen. Zudem werden Gefahrenschwerpunkte untersucht und entschärft. Weiteres unter muenchenunterwegs.de/visionzero.

Für mehr Miteinander im Straßenverkehr hat München die Kampagne „Merci Dir“ gestartet. Mehr dazu finden Sie unter muenchenunterwegs.de/mercidir.

Fahrsicherheitstraining

Radfahren verlernt man nicht. Trotzdem ist Üben sinnvoll. Wenn Sie sich 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 Fahrradübungsplatz auf der Südhälfte der Theresienwiese besuchen. Weiteres unter muenchen.adfc.de/radfahrschule und verkehrswacht-muenchen.de.

Die Radl-Sicherheitschecks

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

Luft fürs Rad

Wenn Sie unterwegs Hilfe bei platten Reifen benötigen, finden Sie an zwölf Orten öffentliche Pumpstationen. Alle Standorte unter muenchenunterwegs.de/angebote/oeffentliche-radlpumpen.



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 Radfahrende gefährlich.



Service rund um die Radwege

Neue Radwege werden gebaut, deren Befahrbarkeit und Beschaffenheit stetig überprüft und instand gehalten. Da immer mehr Menschen 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.



Schutzzeiten an Ampeln

Lassen Sie sich nicht verunsichern. Selbst 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 sogenannte Schutzzeiten. Wenn die Fußgängerampel also auf Rot springt, haben Sie noch genügend Zeit, um die Kreuzung zu überqueren, bevor der Verkehr wieder losrollt.



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 daran, gutes Schuhwerk mit geeignetem Profil zu tragen. Im Zweifelsfall sind zudem Schuhspikes oder ein Fersengleitschutz zu empfehlen, die einfach über die Schuhe gezogen werden können.

Tip

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

8 Wie nennt man den Sicherheitspuffer für Fußgänger*innen bei Ampelschaltungen?

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

Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad

Verschiedene Fahrradtypen für alle Gelegenheiten

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

Das Pedelec

Das Pedelec ist ein Fahrrad mit Unterstützung durch einen elektrischen Antrieb und mittlerweile weitverbreitet. Sie müssen selbst treten, der Motor unterstützt Sie bis 25 Stundenkilometer. 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 Stundenkilometer 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

9 Wofür steht das S bei dem Wort S-Pedelec?

A Speed

N Sport

G Super



Das Lastenfahrrad

Lastenfahrräder fahren mit zwei oder auch drei Rädern. Letztere bieten mehr Stabilität. Die Ladefläche befindet sich entweder vor dem Lenker oder auf einem verlängerten Gepäckträger hinten. Vor allem für Einkäufe sind Lastenräder eine sinnvolle Alternative zum Auto. Diejenigen mit elektrischer Unterstützung werden sogar von der Landeshauptstadt München gefördert! Mehr dazu erfahren Sie unter 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. Weiteres auf freie-lastenradl.de.



Nachhaltig unterwegs

Mit Bus und Bahn durch die Stadt

Die Nutzung von Bus und Bahn ist in der Stadt einfach und bequem: Fast überall finden Sie im Umkreis von rund 500 Metern eine Haltestelle. Und mit dem Deutschlandticket sind Sie auch über die Stadtgrenzen hinaus günstig unterwegs.

Fahrt mit Ausblick – die Münchner Tram

Die Trambahn ist modern und emissionsarm dank Ökostrom und zudem eins der beliebtesten Fortbewegungsmittel in München. 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 100 Bahnhöfen nutzen täglich mehr als eine Million Fahrgäste die U-Bahn. Sie ist damit das Rückgrat des öffentlichen Nahverkehrs in der Stadt. Die Züge fahren im Regelfall im 10-Minuten-Takt, zu Stoßzeiten auf manchen Linien alle fünf Minuten.

S-Bahn

Acht S-Bahnlinien verbinden München mit dem Umland täglich im 20-Minuten-Takt. 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 und Regelungen zur Fahrradmitnahme auf [Seite 22](#).

Tipp

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



Regionalbahn

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



6 Ausflugsziele und Ticketangebot der BRB

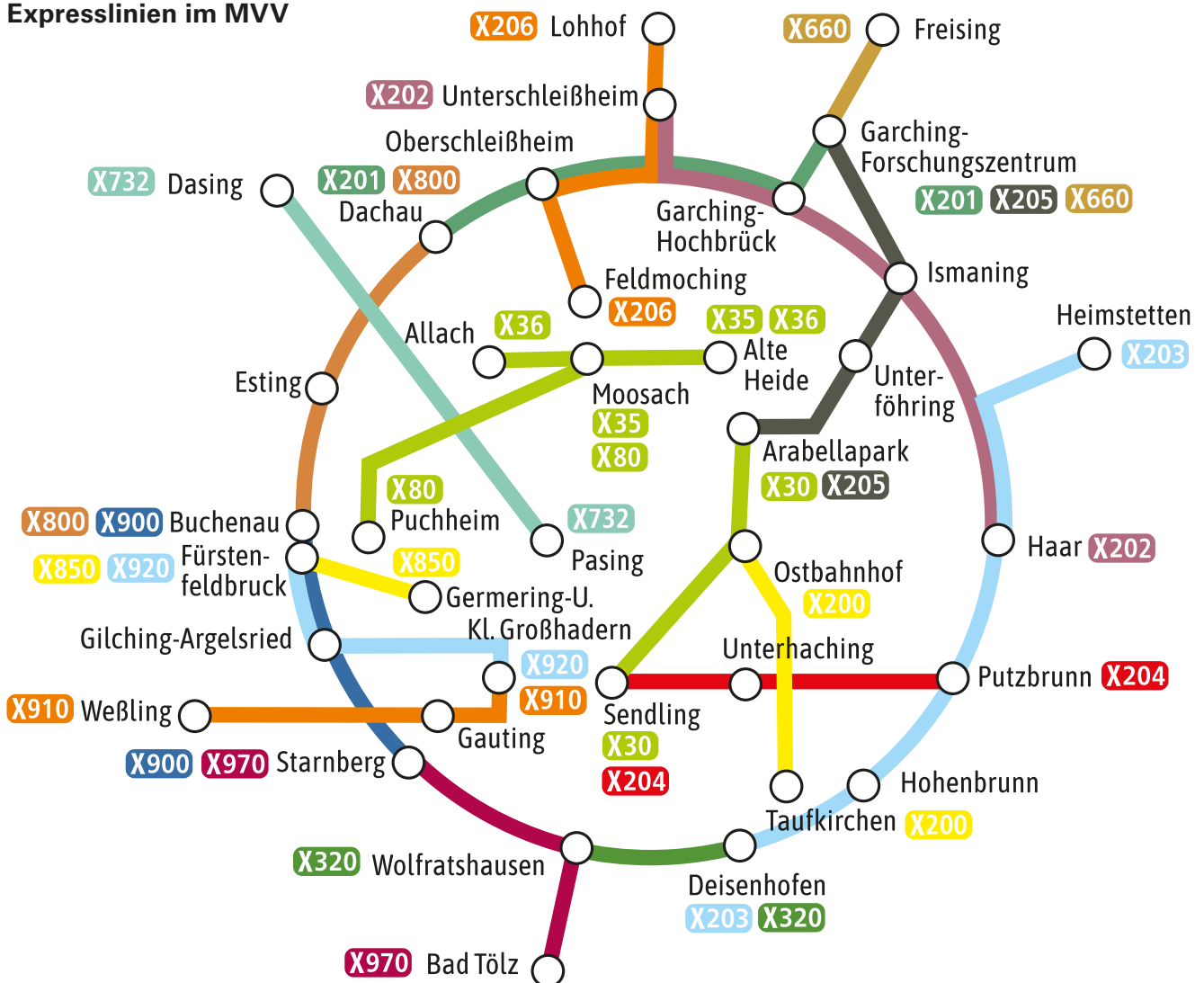
Linienbus

München „hat System“ beim Busliniennetz. Insgesamt besteht das Busangebot aus 79 StadtBus- und MetroBus-Linien sowie 15 NachtBus-Linien. Sehr beliebt ist der CityRing-Bus, der im 10-Minuten-Takt eine umsteigefreie Verbindung rund um das Stadtzentrum bietet. Dabei fährt die Linie 58 im Uhrzeigersinn, die Linie 68 gegen den Uhrzeigersinn. Für alle, die rasch vorankommen wollen, sind die ExpressBus-Linien interessant: Sie bedienen weniger Haltestellen und sind deshalb schneller unterwegs. Sie erkennen diese am X vor der Liniennummer. Im Umland verknüpfen ExpressBus-Linien S-Bahnhaltestellen miteinander und fahren in Ausflugsgebiete wie Starnberg oder Bad Tölz.

Bergbus

Der Bergbus, ehemals ein Pilotprojekt des Deutschen Alpenvereins und nun in den öffentlichen Nahverkehr des MVV integriert, ist im Jahr 2024 auf zwei Linien unterwegs. Die beiden Linien verkehren von Mai bis Oktober mit je zwei Hin- und Rückfahrten am Samstag und Sonntag. Eine Linie fährt von München in Richtung Leitzachtal/Urspurgpass und weiter nach Thiersee in Tirol, die andere in Richtung Pfronten. Zudem bedient der Bergbus künftig in Richtung Urspurgpass auch Haltestellen innerhalb der Landkreise Miesbach und Ostallgäu sowie in Richtung Pfronten in den Landkreisen Landsberg am Lech sowie Weilheim-Schongau.

Expresslinien im MVV



10

Welcher Buchstabe wird der Liniennummer für Expressverbindungen 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 und Informationen zum passenden Ticket erhalten Sie in den Kundencentern von MVG und S-Bahn/DB am Marienplatz, am Ost- und am Hauptbahnhof. Dort können Sie sich direkt beraten lassen. Eine praktische Alternative zur persönlichen Beratung ist die elektronische Fahrplanauskunft im Internet.

Die Fahrplanauskunft im Internet

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



Die Smartphone-Apps von MVG und MVV

Die Mobilitäts-App der MVG heißt MVGO. Die Mobilitäts-App der MVV heißt MVGO. Neben Fahrplanauskünften für Bus und Bahn, erhalten Sie hier digitale Tickets für das gesamte MVV-Gebiet und finden auch bequem Informationen zu den Shared-Mobility-Angeboten, beispielsweise zum MVG Rad, zu E-Tretrollern und Carsharing. 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.



8

Minifahrpläne

11

Wie heißt die MVG-App, die Ticketkauf, Routenplanung und Sharingangebote vereint?

D

M-Login

K

MVG Fahrinfo

E

MVGO

→ Verbindungen

Von **1** Hauptbahnhof, München

Nach **2** Olympiazentrum, München

Datum **3** 31.05.2022 Zeit 09:00

Abfahrt Ankunft

4 Barrierefreie Verbindung

6 U S Tram BUS

5 Ich möchte...
 ...feste Treppen benutzen ...Rolltreppen benutzen ...Aufzüge benutzen
 Ich benötige...
 ...Niederflurfahrzeuge ...niveaugleichen Einstieg

frühere Verbindungen

09:01 - 09:20
 Dauer 19 Min.
 Zone M

A B C D

So funktioniert die Fahrplanauskunft der MVG im Internet

Schritt 1

Geben Sie Ihren **1** Startpunkt sowie Ihr **2** Fahrtziel 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.

Optional: Schritt 3

Wollen Sie eine barrierefreie Verbindung haben? 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.

Optional: Schritt 4

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

Optional: Schritt 5

Wenn Sie alle Felder ausgefüllt haben, werden Ihnen automatisch verschiedene Verbindungen angezeigt. Unter anderem sehen Sie, mit welchen Verkehrsmitteln Sie unterwegs sein werden, wann die Fahrt beginnt und wie lange diese dauert. Auch die Fußwegentfernung zu den oder ab den Bahnhöfen werden Ihnen ebenso mitgeteilt 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** Tarifinformationen abfragen sowie die Verbindungsübersicht als **C** PDF drucken oder als **D** E-Mail versenden.

Tipps

Schon gewusst? „Halten auf Wunsch“ ist ein besonderer Service in MVG-Bussen: Ab 21 Uhr können Fahrgäste außerhalb des Mittleren Rings in den meisten Fällen auch zwischen zwei regulären Haltestellen aussteigen, sodass sich der Heimweg verkürzt. Das Fahrpersonal muss rechtzeitig informiert werden und entscheidet, ob ein Halt möglich ist.



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 Einzel- oder Kurzstreckenfahrkarten, Streifen- 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 Karten, die mindestens eine Woche lang im Gebiet des MVV gelten. Mehr zu 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 zur Hälfte. Zudem genießen Sie Vergünstigungen bei Kooperationspartnern. Das Ticket gilt bis 6 Uhr früh des Folgetags.

Fahrkarten von MVG und MVV erhalten Sie

- per App
- als Ticket-Ausdruck unter mvg.de/kundenportal
- in allen U- und S-Bahnhöfen am Automaten
- in städtischen Bussen und Trambahnen am Automaten (Tickets sind bei der Ausgabe schon entwertet)
- an vielen Bus- und Tramhaltestellen
- in Regionalbussen außerhalb Münchens beim Einstieg
- in den Kundencentern der MVG und der S-Bahn/DB am Marienplatz, Hauptbahnhof und Ostbahnhof
- in den Reisezentren der Deutschen Bahn
- an über 100 privaten Ticketverkaufsstellen wie Kiosken und Zeitungsläden
- am Münchner Flughafen

7 Pläne und Fahrkartenangebot

12

Wie viele Kinder zwischen 6 und 14 Jahren kann ein Erwachsener mit einer Gruppen-Tageskarte 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 ist monatlich kündbar. Für Auszubildende und Studierende in Bayern gibt es eine Ermäßigung. Das Deutschlandticket berechtigt deutschlandweit zur Nutzung des Nah- und Regionalverkehrs. Vergünstigungen für MVG Räder sind wie auch bei den Isarcard-Abos enthalten. Ebenso ist die Jahreskarte für Park-and-Ride-Anlagen mit dem Deutschlandticket günstiger. Rentabel ist das Deutschlandticket vor allem, wenn Sie mehrere Tarifzonen nutzen: Über 1.500 Euro ist das Deutschlandticket pro Jahr günstiger als beispielsweise das Isarcard-Abo für die Zonen M-6. Aktuelle Informationen finden Sie unter muv-muenchen.de/deutschlandticket.



Viele Wege führen zur Isarcard

Sie fahren regelmäßig mit Bus und Bahn durch München oder ins Umland? Dann lohnt sich für Sie eine Isarcard.

Dabei können Sie zwischen Wochen- und Monatskarte wählen. Den Starttag der Gültigkeit legen Sie selbst fest. Sämtliche Varianten der Isarcard erhalten Sie

- an Fahrkartenautomaten mit Touchscreen
- in den Kundencentern der MVG und der S-Bahn München sowie den Reisezentren der Deutschen Bahn
- bei über 100 privaten Ticketverkaufsstellen wie Kiosken und Zeitungsläden
- als HandyTicket über die MVV-App, die MVGO und über den München Navigator der Deutschen Bahn



Isarcard65 und Isarcard9Uhr

Die Isarcard65 ist eine besonders preiswerte Monatskarte für alle ab 65 Jahren. Genauso wie die Isarcard9Uhr gilt sie wochentags erst ab 9 Uhr. An Wochenenden und Feiertagen gelten beide Monatskarten ganztägig. Sie sind deutlich günstiger als die reguläre Isarcard. 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
- Weitergabe übertragbarer Abos an Dritte
- Änderung oder Kündigung zum Beispiel bei Umzug
- Online-Abschluss und Verwaltung des Abos
- erhältlich auf Bestellung per Post, in den Kundencentern der MVG sowie den DB Reisezentren oder auf isarcardabo.de



Ticketkauf am Automaten

So geht's schnell und einfach

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

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 wählen Sie auf dem Touchscreen das Feld „**Ticket über Fahrplanauskunft**“. Nachdem Sie Startpunkt und Ziel ausgewählt haben, werden Ihnen passende Tickets angezeigt. Der Automat gibt auch die nächste Abfahrtszeit für die gewünschte Verbindung an.

Die Easy-Taste

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



Noch mal das Gleiche? Scannen Sie Ihr Ticket

Jedes Ticket, das Sie über die Ticketautomaten der MVG erwerben, hat einen Barcode auf der Vorderseite. Sie wollen das gleiche Ticket erneut kaufen? Dann scannen Sie Ihr altes Ticket am Barcode-Scanner wie auf dem Foto und automatisch erhalten Sie den gleichen Tickettyp wieder.

Zahlen, bitte!

Die modernen Ticketautomaten erleichtern das Zahlen: 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.

Sicher unterwegs

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 (seitlich an der Säule), 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 den Türbereichen der U-Bahn. Wenn Sie diesen drücken, werden Sie direkt mit dem Zugpersonal verbunden.

Mit Training sicherer unterwegs

Besonders für ältere Menschen stellt die Sicherheit in Bus und Bahn ein wichtiges Thema dar. Daher bietet die MVG regelmäßig Mobilitätsschulungen für Senior*innen und Menschen mit Mobilitätseinschränkung an. In zwei Modulen werden vor allem die Themen Sicherheit und Service und die sichere Benutzung von Bus und Tram vorgestellt. Mehr Informationen unter mvg.de/seniorentraining.

Sicherheit in sämtlichen öffentlichen Verkehrsmitteln und an den Stationen

Bei der U-Bahn befindet sich unter jeder Bahnsteigkante ein Sicherheitsraum. Sollten Sie auf die Gleise fallen, bewegen Sie sich so schnell wie möglich in diesen Raum, damit

Sie nicht vom Zug erfasst werden. Sollten Sie sehen, dass eine Person auf die Gleise fällt, ziehen Sie unverzüglich den Nothalt 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. Knöpfe zum Nothalt gibt es auch bei Rolltreppen. Betätigen Sie diese 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 sechs bis acht Kurse pro Jahr an, bei denen Sie lernen, anderen zu helfen und Zivilcourage zu zeigen. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie herausfordernde Situationen selbstsicher meistern.

21 Polizeikurs

13

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

H

Defibrillator

O

Respirator

J

Oszillator



Barrierefreiheit

Im öffentlichen Nahverkehr und anderswo

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. Sie erhalten es in den MVG-Kundencentern am Marienplatz und am Hauptbahnhof. Online erhalten Sie Informationen auf mvg.de. Klicken Sie auf „Pläne“ und dann auf „Barrierefreie Bahnhöfe“.

9 Barrierefrei unterwegs

In der elektronischen Fahrplanauskunft des MVV und der MVG können Sie nach geeigneten Verbindungen für Ihre Fahrt mit Kinderwagen oder Rollstuhl suchen. Bitte beachten Sie beim Einstieg den Spalt zwischen Bahnsteig und S- und U-Bahn.

Bus und Bahn Begleitservice

Für mobilitätseingeschränkte Fahrgäste ab 16 Jahren und Menschen, die bei der Fahrt mit den Öffentlichen Unterstützung benötigen, bezuschusst die Stadt den kostenlosen Bus und Bahn Begleitservice. Er holt Sie auf Bestellung von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr in München ab und bringt Sie an Ihr Ziel im Stadtgebiet einschließlich Flughafen. Melden Sie Ihren Auftrag mindestens zwei Tage vorher an: montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr unter **089 5449-18920** oder bbs@kmfv.de.

Mehr unter muenchenunterwegs.de/angebote/bus-und-bahn-begleitservice.

15 Bus & Bahn Begleitservice



14

Welcher Dienst steht mobilitätseingeschränkten Fahrgästen in München zur Verfügung?

M

Abholservice

P

Lieferservice

S

Begleitservice

Elektromobilverleih

Weitere kostenfreie Serviceangebote für Personen mit Mobilitätseinschränkungen sind der Elektromobil-Verleih im Tierpark Hellabrunn, im Olympiapark und in der Altstadt. Ein Führerschein wird nicht benötigt. Die Fahrzeuge können telefonisch reserviert werden:

- im Tierpark unter **0159 0468-4716**
- im Olympiapark unter **0159 0468-4715**
- in der Altstadt unter **0176 1780-1441**

Mehr unter muenchenunterwegs.de/e-verleih.

Die Buchung ist auch per E-Mail unter elektromobilitaet@anderwerk.de möglich.



Fahrservice zum Friedhof

Wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, kann sich von ehrenamtlichen Helfer*innen zum Friedhof fahren, zum Grab begleiten und wieder nach Hause bringen lassen. Ein Zwischenhalt für den Blumenkauf gehört ebenfalls zum Service wie die Hilfe beim Gießen oder Unkraut jäten.

Mehr hierzu mit der Eingabe des Suchbegriffs „Kostenloser Fahrservice“ auf muenchen.de.

Ein WC finden – aber wo?

Die Toilettenfinder-Webanwendung für Mobilitätseingeschränkte inclus.de weiß Rat. Für das Smartphone gibt es die App Wheelmap, die rollstuhlgerechte WCs anzeigt.

Informationen zur Barrierefreiheit von Kulturorten in München erhalten Sie unter kultur-barrierefrei-muenchen.de.



S- und U-Bahn

Fast alle Bahnsteige sind barrierefrei und verfügen über einen Lift oder eine Rampe. Falls Sie Hilfe beim Ein- oder Aussteigen benötigen, können Sie sich an das Zugpersonal an der Spitze des Zugs wenden. Informationen zum Betriebszustand der Aufzüge und der Rolltreppen erhalten Sie in den Apps Bahnhof live und MVG Fahrinfo sowie online auf bahnhof.de und mvg-zoom.de.

Telefonisch erhalten Sie über die 3-S-Zentrale des Bahnhofsmanagements München (**089 1308-1055**) oder direkt bei der MVG (**089 2191-3333**) alle Informationen zum Betriebszustand von Aufzügen und Rolltreppen.

Tram

Im Trambahnnetz sind fast ausschließlich Fahrzeuge mit Hublift für Personen mit Rollstuhl im Einsatz. Winken Sie dem Fahrpersonal und fahren Sie dann zur ersten Tür. An den neueren Haltestellen ist der Bahnsteig erhöht. Den waagerechten Spalt überbrückt das Fahrpersonal falls nötig mit einer Faltrampe. Alle weiteren Fahrgäste müssen den Höhenunterschied selbst überwinden.

Bus

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



Automobil und noch viel mehr

Wende in Sicht

Fahren oder fahren lassen – in München finden Sie ein breites Angebot an unterschiedlichen Fahrdiensten.

Was ein Auto pro Jahr kostet

Laut einer Faustregel betragen die durchschnittlichen Unterhaltskosten (Wertverlust, Fixkosten, Betriebskosten, Werkstattkosten) für ein Auto etwa 350 Euro pro Monat für einen Kleinwagen. Die Mittelklasse kostet laut ADAC bei einer Laufleistung von 15.000 Kilometern pro Jahr und einer Haltedauer von fünf Jahren mindestens 650 Euro monatlich. Der Autokosten-Rechner des ADAC berechnet für sämtliche neuen Modelle die tatsächlich anfallenden Kosten für Kauf und Betrieb eines Autos. Weiteres unter [adac.de/rund-ums-fahrzeug/auto-kaufen-verkaufen/autokosten](https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/auto-kaufen-verkaufen/autokosten).

Alternative Fahrdienste

Nachbarschaftshilfen und lokale Vereine bieten in vielen Stadtteilen Fahrdienste für eine relativ geringe Kostenpauschale an. In den Landkreisen Fürstfeldbruck, Starnberg und Dachau bietet das MVV-RufTaxi eine bedarfsgerechte Ergänzung zum Linienverkehr, zu buchen unter **089 4142-4344** oder über die MVV-App. Ebenso werden von Wohlfahrtsverbänden Fahrdienste für Arztbesuche zur Verfügung gestellt. Die Kosten werden zum Teil von der Krankenkasse übernommen. Bitte informieren Sie sich vorab.

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. Bestellen Sie dafür bei der Taxizentrale ein „Inklusionstaxi“.

Tipp

Mit dem „Frauen-Nacht-Taxi“ erhalten berechtigte Personen 10 Euro Zuschuss zu Taxifahrten zwischen 22 und 6 Uhr. Weitere Informationen zu den entsprechenden Gutscheinen finden Sie unter 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 Ausflügen kann das Auto eine sinnvolle Ergänzung sein zu den sonst genutzten Nahverkehrsangeboten oder der Fortbewegung mit Fahrrad und zu Fuß. Hier bieten sich zum Beispiel Shared-Mobility-Angebote an.

Sharing – teilen statt besitzen

Shared Mobility bedeutet auf Deutsch geteilte Mobilität. Dabei geht es um einen kurzfristigen und bedarfsgerechten Zugang zu verschiedenen Verkehrsmitteln – 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 ermitteln lassen. Dieser zufolge kann ein Sharingauto 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 nur für Nutzungsdauer und/oder Entfernung
- Reparaturen, Versicherungen, Wartung, Reinigung und Winterreifen inklusive
- keine Parkplatzsuche bei stationsgebundenen Angeboten
- keine Zusatzkosten für einen eigenen Garagenplatz
- viele verschiedene Fahrzeugmodelle, auch Elektroautos



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 einer emissionsfreien Mobilität. Der Schadstoffausstoß wird gesenkt, die Luft sauberer und der Lärm gemindert. Lastenpedelecs, Elektro-Motorroller und Ladepunkte sind für alle Anwohnenden Münchens förderfähig. Unternehmen und Selbstständige erhalten zudem finanzielle Zuwendungen für Elektroautos. Mehr zum Förderprogramm unter muenchen.de/emobil.

Bessere Luft

Um die Luftqualität zu verbessern, wurde innerhalb der Münchner Umweltzone die Nutzung von Dieselfahrzeugen ab Februar 2023 eingeschränkt. Alle aktuellen Informationen zu den Regelungen finden Sie unter muenchen.de/umweltzone.

10 Informationen zu Shared Mobility

Tipp

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

16 Was wird Ihnen beim Carsharing in Rechnung gestellt?

N

Nutzungskosten

V

Stellplatzkosten

W

Sparpreis



Rücksichtnahme und Verantwortung

Sicher durch die Stadt

Sicher und entspannt durch die Stadt

Gegenseitige Rücksichtnahme kann Unfälle verhindern. Dafür wirbt die Verkehrssicherheitskampagne „Merci Dir“ des Mobilitätsreferats. Ziel ist es, für ein besseres Miteinander auf Münchens Straßen zu werben. Wer sich tolerant und rücksichtsvoll verhält und sich in andere Verkehrsteilnehmende hineinversetzt, ist nicht nur entspannter und sicherer unterwegs, sondern bekommt auch Dankbarkeit zurück. Weiteres unter muenchenunterwegs.de/mercidir.

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, weil sie ausweichen müssen oder die Verkehrssituation nicht richtig überblicken können. Dies gilt nicht nur für Autos, sondern auch für unachtsam abgestellte Fahrräder und E-Tretroller. Gegenseitige Rücksichtnahme ist beim Parken sehr wichtig. Dafür ein „Merci Dir“!

Dooring – wenn eine Tür im Weg ist

Wenn beim Öffnen der Autotür der Blick über die Schulter vergessen wird, können Radfahrende mit der Tür zusammenstoßen. Verhindern lässt sich das, indem man die Autotür mit der entfernteren Hand öffnet (Holländischer Griff). Dies führt automatisch zu einem Schulterblick und zu Sichtkontakt mit Radfahrenden. Abhilfe schaffen inzwischen auch Sicherheitstrennstreifen. Damit diese Dooringzone zwischen Radweg und Parkfläche nicht beparkt wird, ist sie an ausgewählten Orten als Sperrfläche markiert.

Wie fit bin ich fürs Autofahren?

Veränderungen in der eigenen Fitness sind schleichende Prozesse. Umso wichtiger ist es, die Fahrtüchtigkeit regelmäßig unter die Lupe zu nehmen. Fahrschulen sowie die Verkehrswacht München sind mögliche Anlaufstellen. Mit Kursen wie beispielsweise „Fit am Steuer“ kann man die eigene Fahrtüchtigkeit überprüfen und trainieren. Informationen finden Sie auf verkehrswacht-muenchen.de.



12 Check der Fahrtauglichkeit

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

D Hammelsprung

E Holländischer Griff

U Polnischer Ritt

Von Abstellen bis Park + Ride

Gezielt(es) Parken mit System

Parklizenzgebiete

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

- Ihr Wohnsitz im Lizenzgebiet liegt
- ein Auto 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. Es kann in Zukunft zu Änderungen kommen. Unter muenchenunterwegs.de/parklizenzgebiete finden Sie eine Übersicht der Parklizenzgebiete und Informationen zur Beantragung.



Parkausweis für Menschen mit Handicap

Menschen mit Handicap können einen EU-Parkausweis beantragen. Damit dürfen sie gebührenfrei parken und Schwerbehindertensparkplätze nutzen. Alle Informationen zum Antrag finden Sie unter stadt.muenchen.de/service/ mit der Eingabe des Suchbegriffs „Behindertenparkausweis“.



Entspannt zum Ziel mit Park+Ride

Park and Ride bietet die Möglichkeit, zu parken und dann entspannt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in das Stadtzentrum weiterzufahren. Im MVV-Gesamtnetz gibt es rund 29.000 Parkmöglichkeiten, davon mehr als 7.500 im Stadtgebiet. In den Anlagen ist regelmäßig Kontrollpersonal unterwegs. Die Park-and-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.

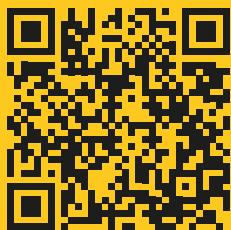
Tipps

Den Lageplan aller Park-and-Ride-Stationen, Preise und verfügbare Plätze finden Sie unter mvv-muenchen.de/plaene-bahnhofe/park-ride.





Barrierefreies PDF:



muenchenunterwegs.de

