



Landeshauptstadt
München
Mobilitätsreferat

München neu entdecken

Mehr Zeit für Unternehmungen



muenchenunterwegs.de



**MÜNCHEN
UNTERWEGS**

Impressum

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



muenchenunterwegs.de

Gestaltung: O.phon GmbH, Leipzig
Konzept und Texte: O.phon GmbH, Mobilitätsreferat
Druck: siblog GmbH
Titelbild: LHM/MOR, Marienhagen/John
Stand: Februar 2025



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

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.

Barrierefreies PDF:



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



Inhalt

03 So einfach geht's

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 Mit Bus und Bahn durch München

26 Nachhaltig unterwegs

28 Der einfache Weg zum Ziel

30 Die Fahrscheine

32 Ticketkauf am Automaten

33 Sicher unterwegs

34 Barrierefreiheit

36 Mobil auf vier Rädern

36 Automobil und noch viel mehr

37 Gute Luft für alle

38 Sicher durch die Stadt

39 Von Abstellen bis Park+Ride



So einfach geht's

Informieren. Bestellen. Gewinnen.

Neue Wege gehen

Vielleicht beschäftigt Sie gerade die Frage, wie sich Ihr Alltag verändern wird, wenn Sie nicht mehr regelmäßig arbeiten. Womöglich legen Sie dann andere Wege zurück und möchten das Mehr an Freizeit anders gestalten. Ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit Bus und Bahn: Wir stellen Ihnen in diesem Magazin viele Informationen und Angebote vor. Sie möchten noch mehr wissen oder ausprobieren? Wir freuen uns über Ihre kostenfreie Bestellung.

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.



Verteilt im 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, teilen Sie uns das Lösungswort bitte bis zum **31. Mai 2025** schriftlich per Antwortkarte oder online mit.

Das können Sie gewinnen:

- Fünf Probiertouren über den Viktualienmarkt für zwei Personen im Wert von je 80 Euro
- Sechs Große Rundfahrten über den Ammersee oder Starnberger See für zwei Personen im Wert von je 51,80 Euro
- Zehn Gutscheine für die Schwimmbäder der Stadtwerke München im Wert von je 50 Euro
- 15 Tagestickets für den Tierpark Hellabrunn, für einen Erwachsenen mit Kind im Wert von je 25 Euro
- 20 Wanderführer „Dein Augenblick Region München erleben“ im Wert von je 19,95 Euro
- 30 4er-Freizeitsporttickets im Wert von je 12 Euro

Informationsmaterialien

Sie hätten gerne mehr Informationen rund um die Themen Mobilität und Freizeit in und um München in der Hand? 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 Unterwegs mit dem Rad in der Freizeit

Radroutenkarte für ganz Bayern und dazu Informationen über die Angebote des ADFC München.



5 Auf geht's zum Biergarten!

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



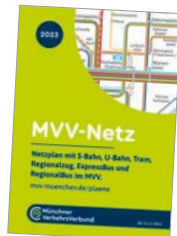
6 Unterwegs mit der Bahn in der Freizeit

Verschiedene Flyer mit Ausflugstipps, Fahrkarteninformationen und Hinweisen zur Fahrradmitnahme in der Bahn.



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 Car-sharing oder Bikeshaaring 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 Sicher in München unterwegs

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



13 Fitnesstipps für den Alltag

Informationen zum Angebot des FreizeitSports der Stadt München und Übungen für den Alltag von den Profis der präventiven Sportmedizin.



14 Bus & Bahn Begleitservice

Ein Überblick zum Begleitservice für Menschen, die Unterstützung und Orientierungshilfe für die Fahrt mit Bus und Bahn benötigen.



Aktivangebote

Sie sind gern in München und im Umland aktiv? Wählen Sie einfach aus unseren Angeboten aus und melden Sie sich für diese 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 und Sie zu beraten. Anschließend senden wir Ihnen die Informationen und Teilnahmebedingungen per Post. Die Anmeldung zum Aktivangebot machen Sie dann selbst.



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

15 Engagiert und aktiv in München

Sie möchten sich engagieren? Ob im Schulwegdienst oder ehrenamtlich 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.



Foto: LHM/MOR, Eckhardt

16 Gemeinsam unterwegs in der Freizeit

Erleben Sie München neu: Selbst all jene, die schon lange in München leben, können noch etwas dazulernen. Unter den zahlreichen Führungen zu Kunst, Kultur und Geschichte sowie gemeinsamen Radtouren und Ausflügen, ist für alle etwas dabei.



München Tourismus REDLINE

17 Fitness und Bewegungstraining

Bewegung und Sport hält fit und macht Spaß. In unserem Angebot an Bewegungs- und Fitnessterminen ist bestimmt auch für Sie das Richtige dabei. Lassen Sie sich von uns beraten!



Foto: Leibesertraining, Reithaler



Foto: München Tourismus, Lutz



Foto: stock.adobe.com, KOTO

18 Unterwegs im Internet und mit dem Smartphone

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

19 Mit Sicherheit gut unterwegs

Ganz gleich ob zu Fuß, auf dem Rad oder in Bus und Bahn: In unserem Angebot finden Sie verschiedene Trainings und Kurse, durch die Sie in Zukunft jedes Verkehrsmittel bedenkenfrei nutzen können.



Foto: stock.adobe.com, pikselstock



Foto: stock.adobe.com, mapo

20 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 trägt zur leichtfüßigen und sicheren Mobilität im Alltag bei. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, je nach Intensität, 75 bis 150 Minuten Bewegung pro Woche. Beginnen Sie mit 15-minütigen Einheiten und steigern Sie langsam die Trainingsdauer. Ein moderates Krafttraining der großen Muskelgruppen mit anschließendem Dehnprogramm trägt 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 dazu ein, sich zu bewegen und gemeinsam Sport zu treiben. Von Januar bis Juni und von Oktober bis Dezember gibt es von Montag bis Freitag – verteilt auf die ganze Stadt – ein vielfältiges Sportangebot. Von Rückentraining über Volleyball bis Yoga ist für alle etwas dabei. Termine und Preise finden Sie unter muenchen.de/muckis. 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 Spaß haben.

Schwimmen, baden, saunieren

In München laden 15 Hallen- und Freibäder zum Schwimmen ein. Fitnessbereiche und Saunen gehören bei vielen zur Ausstattung dazu. Mit der M-Bäderkarte bekommen Sie dauerhaft zehn 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.



13

Fitnessstipps für den Alltag



17

Fitness und Bewegungstraining

Tipp

Die MVHS bietet viele verschiedene Präventions- und Bewegungskurse wie zum Beispiel Gymnastik, Pilates oder Zumba (Gold) an. Mehr auf mvhs.de.

1

Wie heißt die beliebte Ausflugsgaststätte im Perlacher Forst?

D

Kegelalm

X

Kuhalm

N

Kugleralm

Ausflüge mit dem Rad

Der MVV hat zusammen mit dem ADFC eine breite Palette an Radtouren gestaltet, zum Beispiel: zur bekannten Ausflugsstätte Kugleralm, der Geburtsstätte des Radler-Biers 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 mitnehmen. Mehr dazu finden Sie auf [Seite 22](#).



ADFC-Radtourenportal: Mühe los 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. Im 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-termine.adfc.de.



2

München auf dem Rad erkunden

Auf in die Natur

Durch die Nähe zu den Bergen und zur Natur ist München eine besonders attraktive Stadt. Die Region 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 wird die Anreise mit Bus und Bahn immer einfacher. Mit dem Münchner BergBus gibt es ein weiteres Angebot, um Orte 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 hat ein Hund weitere Vorteile: 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. Dort, wo die Kinder im Straßenverkehr unterstützt werden, hat es in München seit vielen Jahren keinen Unfall mit Schwerverletzten gegeben. Mehr dazu finden Sie unter muenchen.de/schulwegdienste.

Spannende Initiativen im Bereich Bildung werden von der Förderstelle für Bürgergesellschaftliches Engagement (FöBE) vermittelt. Mehr dazu auf foebe-muenchen.de.

Schrauben und schrauben lassen

In den Selbsthilfewerkstätten des ADFC können Sie selbst an Ihr Fahrrad 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? Es gibt 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 mehr als 160 Jahren gibt es Bus und Bahn in München. Diese 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 und sind über 50 Jahre alt? 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 austauschen, die Wanderbaumallee begleiten oder eine Patenschaft für öffentliches Grün übernehmen. Mehr Infos unter greencity.de/mitmachen.

Computer, Tablet und Smartphone

Sie kennen sich mit den verschiedenen Geräten bestens aus und wollen anderen helfen? Dann engagieren Sie sich als Digital-Lots*in und geben Sie Ihr Wissen weiter. Mit diesem Engagement helfen Sie anderen Menschen



Foto: ASZ Fürstenried

im Umgang mit digitalen Endgeräten oder Software-Anwendungen.

Wer an diesem Ehrenamt Interesse hat, kann sich zum Beispiel unverbindlich beim Verein Zusammen aktiv bleiben e.V. (zab-ev.de/digital-projekt) oder dem Familienzentrum Trudering (familienzentrum.com) melden. Ehrenamtliche sind auch in den Alten- und Service-Zentren willkommen, um Hilfesuchenden Unterstützung im Umgang mit Smartphone und Computer zu geben. Sie möchten mitwirken oder interessieren sich für eines der Angebote? 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 oder silvernet-muenchen.de.



15

Engagiert und aktiv in München

2

Welche ist die Hauptfarbe der Uniformen der Schulweghelfer*innen?

V

signalrot

E

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 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 zum Beispiel im Wohn- und Kulturzentrum Bellevue di Monaco Angebote wie 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 Menschen dabei unterstützen, wieder mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Dafür werden Freiwillige zu „Bewegungsbegleiter*innen“ ausgebildet, die älteren Menschen

dabei helfen, aktiv zu sein. Kommunikationstechniken, „Yoga auf dem Stuhl“ sowie Bewegungsmöglichkeiten im Stadtviertel sind unter anderem Inhalt 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.





Foto: München Tourismus, Kasper

Einsatz für die Kultur

Die gemeinnützige Organisation KulturRaum München vermittelt kostenfreie Karten für Kultur-Veranstaltungen an Menschen, die von Armut betroffen sind. Sie können sich bei KulturRaum in der Kartenvermittlung am Telefon oder vor Ort an Lebensmittelausgabestellen als Kulturvermittler*in engagieren. Es ist ein tolles Ehrenamt für kulturinteressierte Münchner*innen, die sich sozial engagieren und kulturelle Teilhabe fördern möchten. Mehr auf kulturraum-muenchen.de.



Foto: München Tourismus, REDLINE

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 auf zivilcourage-fuer-alle.de.

Aktiv in der Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München

Sie tritt für die Interessen von mehr als 300.000 Menschen ab 60 Jahren ein und setzt sich aus der Seniorenvertreterversammlung und dem Seniorenbeirat zusammen. Daneben gibt es in jedem Stadtbezirk eine örtliche Seniorenvertretung. Diese stellen die Verbindung zwischen den Senior*innen und dem Seniorenbeirat dar und geben Informationen weiter. Der Seniorenbeirat hat die Aufgabe, gegenüber Stadtrat und Stadtverwaltung die Interessen der älteren Menschen wahrzunehmen.

Bei Interesse oder Anliegen treten Sie über seniorenbeirat-muenchen.de oder **089 233-21166** mit der Seniorenvertretung in Kontakt.



Foto: stock.adobe.com, Zeremski

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.
- Freiwilligenagenturen beraten Sie zu einem für Sie passenden Engagement. Mehr dazu unter stadt.muenchen.de/infos/ehrenamt-finden.
- Das Handbuch „Bürgerschaftliches Engagement“ steht kostenfrei in der Stadt-Information am Marienplatz und im Internet zur Verfügung (muenchen.de mit der Eingabe des Suchbegriffs „Handbuch Bürgerschaftliches Engagement“).
- Die Münchner FreiwilligenMesse informiert jährlich im März über Möglichkeiten, sich in verschiedenen Bereichen einzubringen. Weiteres auf muenchner-freiwilligen-messe.de.

Geselligkeit und Begegnung

Zusammen ist man nie allein

Sie wollen neue Kontakte knüpfen? Bei unseren Tipps und Angeboten ist sicherlich etwas Passendes für Sie dabei.

Städtische Einrichtungen in Ihrer Nachbarschaft

In allen Stadtteilen Münchens gibt es Orte für persönliche Begegnungen. Dazu zählen neben Quartiers- oder Familienzentren, Begegnungsstätten und Seniorentreffs vor allem die stadtweiten Alten- und Service-Zentren. Diese haben sich das Ziel gesetzt, die Selbstständigkeit und Gesundheit älterer Menschen zu stärken und zu erhalten. Hierfür bieten sie ein umfangreiches Programm und viele Serviceangebote. Zudem werden präventive Hausbesuche angeboten und Hilfe- sowie 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 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 und lädt zum gemeinsamen Singen ein. Das Projekt findet aktuell in den Vierteln Giesing, Sendling und Berg am Laim statt.



Für alle, die Hilfe benötigen, gibt es auch einen kostenlosen Transportservice. Mehr dazu auf volkskultur-muenchen.de.

Gemeinsam tanzen

Tanzen ist Lebensfreude. Alle, die Spaß an der Bewegung in geselliger Runde haben, finden auf volkskultur-muenchen.de viele Kurse und Veranstaltungen. Das Angebot reicht vom Bairisch Tanzen über interkulturelles Tanzen bis zum Tanztee. Im Sommer gibt es außerdem kostenfreie Tanzangebote im Ost- und Westpark in Kooperation mit „Fit im Park“ (siehe [Seite 8](#)).

Sie sind mehr als 60 Jahre alt 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 auf dance-on.de.

Seniorenbörse München

Seit 1995 organisieren Ehrenamtliche bei der Seniorenbörse München gemeinsame Aktivitäten: 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 von Menschen über 60 Jahren einsetzt?

N

Seniorenfraktion

B

Seniorenparlament

E

Seniorenbeirat



Freunde und Familie

Gemeinsam die Stadt erkunden

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. Sollten Sie kein eigenes Fahrrad besitzen, gibt es zahlreiche Leihangebote. Einen Überblick über alle Angebote erhalten Sie unter muenchenunterwegs.de/mobilitaetsanbieter. Neben normalen Rädern gibt es auch Lastenräder und Pedelecs.

Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit Bus und Bahn sind Sie als Gruppe günstig unterwegs. Neben der klassischen Gruppen-Tageskarte gibt es Angebote, die Ermäßigungen für Ausstellungen, Sehenswürdigkeiten und vieles mehr einschließen. So bieten etwa die CityTourCard und 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 in 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 und der Radverkehrsförderung. Es gibt Tipps zum Radfahren in München und zur Entdeckung schöner und sicherer Routen. Zu vielen Touren gibt es einen praktischen Führer im Taschenformat, sodass Sie die Ausflüge auch auf eigene Faust unternehmen können.

Mehr Informationen unter muenchenunterwegs.de/muenchen-neuentdecken.



5

Auf geht's zum Biergarten!



10

Informationen zu Shared Mobility

4

Was ist die CityTourCard?

U

Fahrkarte für die Rikscha

T

Fahrausweis und Rabattkarte in einem

G

Faltkarte mit Radwegen und Spaziergängen

Kunst und Kultur

Der Sinn fürs Schöne



Kultur erleben

Der StadtBus 100 – auch als Museenlinie 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.

Mit Bus und Bahn zur Kulturveranstaltung

Wenn auf Ihrer Eintrittskarte das MVV-Logo aufgedruckt ist, dann fahren Sie ab drei Stunden vor Beginn der Veranstaltung und bis 6 Uhr morgens am Folgetag mit Bus und Bahn innerhalb des MVV-Verbundgebiets kostenfrei.

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.

KOM-Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München

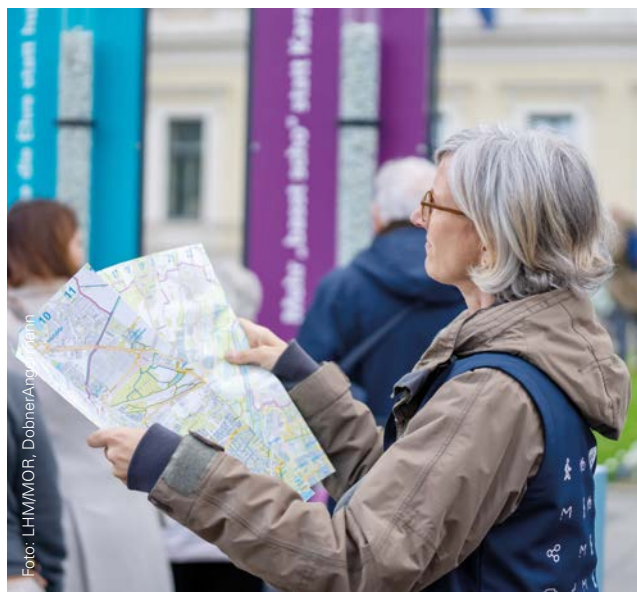
Kurse, Veranstaltungen, Kino, Konzerte, Gymnastik, Ausflüge und vieles mehr: Die KOM bündelt kostengünstige und kostenfreie Freizeit- und Kulturangebote für ältere Menschen. Mehr dazu finden Sie auf komuenchen.de.

Tipp

Der KulturRaum München stellt auf eintrittsfrei-muenchen.de kulturelle Veranstaltungen und Freizeittipps zusammen, die für alle Münchner*innen kostenlos sind.

Kultur zu Fuß

Die KulturGeschichtspfade sind eine Möglichkeit, die Geschichte der Münchner Stadtbezirke auf eigene Faust zu erkunden. Die Rundgänge finden Sie online auf muenchenunterwegs.de/kulturgeschichtspfade.



Bei den Stadtführungen der Münchner Volkshochschule oder der Bildungswerke können Sie auf versteckten Pfaden wandeln und einen Blick hinter die Kulissen werfen. Mehr dazu auf mvhs.de, bildungswerk-bayern.de/muenchenprogramm und muenchner-bildungswerk.de.

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



1 München zu Fuß erkunden



16 Gemeinsam unterwegs in der Freizeit



Foto: LHM/MOR, Marienhagen/Vorn

Digital und vernetzt

Gut informiert unterwegs

Immer mehr Informationen und Angebote sind digital verfügbar. Ob für den Ticketkauf, das Ausleihen eines Fahrrads oder für die Suche von Verkehrsverbindungen – meist geht es schneller mit dem Smartphone oder dem PC.

Angebote rund um digitale Medien

Der Digitalkompass ist eine bundesweite Initiative. An über 100 Standorten in Deutschland unterstützen Digital-Lots*innen dabei, digitale Angebote auszuprobieren und beispielsweise mit dem Smartphone umzugehen. In München wird der Digital-Kompass durch die Evangelische Arbeitsgemeinschaft Medien betreut. Mehr Informationen und weitere Angebote finden Sie auf digital-kompass.de. Auch der Digitalführerschein ist eine gute Möglichkeit, sich digital weiterzubilden. Mehr auf difue.de.

Die Münchner Volkshochschule und das Evangelische Bildungswerk München e.V. bieten oft kostenfreie Kurse zur Nutzung digitaler Medien und Geräte für unterschiedliche Erfahrungslevels.

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

Kennen Sie außerdem schon die Angebote der Stadtverwaltung zur Digitalen Teilhabe? Entdecken Sie diese unter muenchen.digital/projekte/digitale-teilhabe.

Digitale Hilfe in München

Sie haben eine konkrete Frage zu digitalen Medien? Dann wenden Sie sich an die „Münchner Digitale Hilfe“, die der Kultur-Raum e.V. und PIXEL München organisieren. Dies ist 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 auch eine Beratung in der Rosenheimer Straße 5 im Gasteig in den Räumen von PIXEL statt. Weitere Informationen gibt es auf digitalehilfe-muc.de.



18

Unterwegs im Internet und mit dem Smartphone

Tipp

Die Stadt gewährt bei Anspruch einen Zuschuss beim Kauf von Computern, Tablets, Laptops oder Zubehör für Menschen ab 60 Jahren. Beantragt werden kann der Zuschuss in den Sozialbürgerhäusern oder im Amt für Wohnen und Migration. Mehr Informationen bekommen Sie unter stadt.muenchen.de/service/info mit Eingabe des Suchbegriffs „Zuschuss Computer“.

5

Was ist das Gegenteil von digital?

W

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. Mit dem Projekt „Altstadt für alle“ liegt ein besonderes Augenmerk 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 zu sein, gibt es einen kostenfreien 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.

Münchens Plätze werden schöner

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 Tempo-30-Zonen ausgewiesen, gleichzeitig laden breite Gehwege zum Flanieren ein.





Sommerstraßen, Parklets und Schanigärten

Mit den Sommerstraßen schafft München temporäre Erlebnisräume. Dabei werden normale Straßen vorübergehend zu verkehrsberuhigten Bereichen umgewandelt. Sie laden so zu Aufenthalt, Begegnung und Spiel im Freien ein.

Parklets sind eine weitere Möglichkeit, den öffentlichen Raum und die zur Verfügung stehenden Flächen neu zu nutzen und die Aufenthaltsqualität im Freien zu erhöhen. Sie sollen, im Gegensatz zu den sogenannten Schanigärten, keinem privaten Zweck dienen.

Parklets sind provisorische Einbauten, die den Bürgersteig erweitern. Sie bestehen meist aus Holz und beinhalten Sitzflächen, Blumen, Sträucher oder Fahrrad-Abstellmöglichkeiten. Mehr Informationen finden Sie unter dem Suchbegriff „Saisonale Stadträume“ auf muenchenunterwegs.de.

Mit der Einrichtung von Schanigärten können die Freischankflächen von Restaurants und Bars ausgeweitet werden. Auf Antrag dürfen Gastronom*innen dafür von April bis Oktober Parkplätze in Sitzgelegenheiten für Gäste umwandeln und diese kreativ gestalten.



Neue Fußverkehrsstrategie

Die Fußverkehrsstrategie ist Teil der Mobilitätsstrategie 2035 und wird in den kommenden Jahren umgesetzt. Für mehr Sicherheit, Barrierefreiheit, Komfort und Aufenthaltsqualität sollen zum Beispiel Straßenzüge durch verkehrsberuhigende Maßnahmen umgestaltet, Sitzgelegenheiten geschaffen, Mindestgehwegbreiten eingerichtet 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

S 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 Entdeckungs- und Erlebnisreise.

Parks zum Entdecken

Neben dem weltbekannten Englischen Garten gibt es viele weitere Parkanlagen. Zum Beispiel ist der Taxispark in Gern 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. Eine Übersicht finden Sie unter muenchen.de/parks.

Mit dem Elektromobil unterwegs

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 anderwerk.de/e-mobil.

Trubel und Leckeres auf Münchens Märkten

Märkte haben eine lange Tradition in München, allen voran der Viktualienmarkt, der seinen Namen dem lateinischen Wort für Lebensmittel verdankt. Doch das ist noch nicht alles: 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.



Foto: München Tourismus, Parzinger

Ein Highlight ist die Auer Dult. Neben einem kleinen Jahrmarkt findet Europas größter Geschirrmarkt drei Mal pro Jahr auf dem Marienhilfsplatz 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/pages/hofflohmarkte-munchen.

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



1 München zu Fuß erkunden

Tipp

Kennen Sie schon die beiden Web-Apps, mit denen Sie München auf eigene Faust erkunden können? Mit entdecken.muenchen.de gehen Sie der Stadtentwicklung in verschiedenen Vierteln auf die Spur. Oder Sie erleben mit stadterleben-muenchen.de einen Mix aus Shopping und Gastronomie auf einem digitalen Rundgang durch die Innenstadt.



Foto: München Tourismus / Kasper

Der Trend geht zum Fahrrad

Aktiv unterwegs

Radfahren gehört in München längst zum Lebensgefühl. Grund genug, das Radeln 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. Abschnitte des Altstadt-Radlring am Thomas-Wimmer-Ring, in der Blumenstraße und jüngst auch am Lenbach-/Maximiliansplatz sind bereits fertiggestellt, weitere in Bau. Im Zuge der Umsetzung des Münchner „Radentscheids“ wurde zum Beispiel durch die Umgestaltung der Zeppelin- oder St.-Magnus-Straße auch zusätzlicher Platz für Fußgänger*innen und Bäume geschaffen. Zudem werden Fahrradabstellplätze, grüne Wellen und Grünpfeile für rechts abbiegende Radfahrende eingerichtet und Kreuzungen sicherer gestaltet.

Bevor der Stadtrat über ein Projekt entscheidet, wird es der Öffentlichkeit in einer digitalen Informationsveranstaltung vorgestellt. Mehr erfahren Sie unter muenchenunterwegs.de/radentscheid.

Tipp

Im Radreport „München radelt – 2022/2023“ finden Sie viele Informationen und aktuelle Projekte zur Radverkehrsförderung. Mehr finden Sie unter 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 Radlring. Alle sind mit weiß-grüner Beschilderung gekennzeichnet. Weitere Informationen zum Radfahren und zu den Radlrouten finden Sie unter muenchenunterwegs.de/fahrrad.



Foto: LHM, Nagy



Foto: Green City, Hase

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 Beschilderung und den großen Piktogrammen auf der Fahrbahn. Nur mit dem Zusatzschild „Kraftfahrzeuge frei“ dürfen hier auch Autos und Motorräder fahren.

Routenplanung leicht gemacht

Mit dem Münchner Radlstadtplan halten Sie alle Radverbindungen Münchens in der Hand. Der Plan enthält detaillierte Informationen zum Radwegenetz sowie zum Thema Radfahren. Der Radlstadtplan wurde im Jahr 2024 neu aufgelegt und ist kostenlos unter anderem bei der Stadt-Information im Rathaus am Marienplatz erhältlich. Weitere Informationen auf muenchen.de unter „Radlstadtplan“. Digitale Hilfe zur Wegeplanung mit dem Radl erhalten Sie mit der App MVV-Radroutenplaner sowie unter muenchenunterwegs.de/radroutenplaner.



3 Münchner Radlstadtplan

Bike + Ride: die perfekte Verbindung

Wenn Ihnen Ihre geplante Strecke für das Fahrrad mal zu weit ist, ist das kein Problem. Das Fahrrad, ob das eigene oder ein geliehenes, lässt sich optimal mit dem Angebot von

Bus und Bahn kombinieren. Denn mit dem Rad sind Sie oft in wenigen Minuten an der nächsten S-Bahn-, U-Bahn-, Bus- oder Tramhaltestelle. An vielen Bahnhöfen in und um München stehen insgesamt mehr als 30.000 Fahrradstellplätze 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 mitgenommen werden. Lastenräder sind davon allerdings ausgeschlossen, Tandems sind nur in der S-Bahn und in Regionalzügen erlaubt.
- Bitte nutzen Sie nur geeignete, freie Stellflächen und 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 von Montag bis Freitag wegen des hohen Fahrgastaufkommens Sperrzeiten von 6 bis 9 Uhr (außer Feiertage) und von 16 bis 18 Uhr (außer Feiertage und Schulferien).
- In den bayerischen Schulferien können Fahrräder in der S-Bahn mit dem passenden Ticket auch ganztägig mitgenommen werden. In den Regionalzügen gelten keine Sperrzeiten.
- Eine MVV-Fahrrad-Tageskarte gilt im gesamten Tarifgebiet des MVV. Zusätzlich gibt es das Bayerische Rad-Ticket BASTI (R). Das Ticket kostet 1 Euro und gilt, mit strecken- und zeitbezogenen Ausnahmen, für eine Fahrt in Regionalzügen und S-Bahnen innerhalb Bayerns.

Zusammengefaltete Klappräder und Kleinkindfahrräder können kostenlos mitgenommen werden. Mehr Informationen zu den Regelungen unter mvv-muenchen.de/fahrradmitnahme.

7

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

Z

Münchner Radführer

A

Münchner Radstationen

R

Münchner Radlstadtplan



Foto: LHM/MOR, Dobner, Angermann

Sicher mit dem Rad und zu Fuß

Fakten, Tipps und Tricks

Die „Vision Zero“

Der Stadtrat hat die „Vision Zero“ beschlossen: keine Schwerverletzten und Toten mehr im Münchner Straßenverkehr. Das ist das Ziel. Besondere Beachtung finden weniger geschützte Verkehrsteilnehmende wie Kinder, Senior*innen, Fußgänger*innen und Radfahrende. Die Stadt baut dafür zum Beispiel präventiv sichere und breitere Geh- und Radwege oder passt die Ampelschaltung an. Haltverbote und Trixispiegel, mit denen tote Winkel einsehbar werden, verbessern die Sichtverhältnisse. Gefahrenstellen werden regelmäßig untersucht und entschärft. Weiteres unter muenchenunterwegs.de/visionzero.

Fahrsicherheitstraining

Radfahren verlernt man nicht. Trotzdem ist Üben sinnvoll. Wenn Sie sich unsicher fühlen oder auf ein Pedelec umsteigen wollen, bieten der ADFC und die Verkehrswacht München Sicherheitskurse und Informationsveranstaltungen an. Wenn Sie spontan das Radeln trainieren möchten, können Sie den kostenlosen und frei zugänglichen Fahrradübungsplatz auf der Südhalbinsel der Theresienwiese nutzen. Weiteres unter muenchen.adfc.de/radfahrschule und verkehrswacht-muenchen.de.

Die Radl-Sicherheitschecks

Lassen Sie Ihr Fahrrad bei einem unserer vielen kostenfreien Sicherheitschecks auf Verkehrstauglichkeit prüfen, zum Beispiel die Beleuchtung. Selbstverständlich werden auch Kinderwagen aufgepumpt und Rollstühle gecheckt. 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. Zwei davon bieten zusätzlich eine Servicestation, die auch Werkzeug bereithält. Alle Standorte finden Sie im Radlstadtplan oder unter muenchenunterwegs.de/oeffentliche-radlpumpen.



19 Mit Sicherheit gut unterwegs



Foto: LHM, Nagy

Tipp

Tragen Sie beim Radeln bitte einen Helm. Mit einem Helm können Sie schweren Kopfverletzungen bei einem Unfall vorbeugen.

Service rund um die Radwege

In München wird die Befahrbarkeit und Beschaffenheit der Radwege stetig überprüft und die Wege instand gehalten. Da immer mehr Menschen im Winter radeln, hat die Stadt einen umfangreichen Winterdienst eingerichtet. Darüber hinaus sorgt die Straßenreinigung für gute Fahrt und saubere Radwege.



Schutzzeiten an Ampeln

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, die Kreuzung zu überqueren oder auf der Mittelinsel stehen zu bleiben, bevor der Verkehr 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 in kräftigen Farben kleiden. Müssen Sie die Gleise einer Tram überqueren, schauen Sie mehrfach nach links und rechts, da Straßenbahnen Vorrang haben. Denken Sie bei Schnee und Glatteis daran, Schuhwerk mit Profil zu tragen. Im Zweifelsfall sind auch Schuhspikes oder ein Fersengleitschutz zu empfehlen, die einfach über die Schuhe gezogen werden können.

Tipp

Sie haben Anregungen zum Thema Radverkehr in München? Auf der Meldeplattform Radverkehr können Sie Hinweise geben, Fragen stellen und natürlich auch Lob loswerden. Mehr unter muenchenunterwegs.de/meldeplattform-radverkehr

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

B Schonzeit **H** Schätzzeit **M** Schutzzeit



Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad

Verschiedene Fahrradtypen für alle Gelegenheiten

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

Das Pedelec

Das Pedelec ist ein Fahrrad mit einem elektrischen Antrieb und mittlerweile weit verbreitet. Sie müssen selbst treten, der Motor unterstützt Sie bis 25 Stundenkilometer. Schneller fahren Sie nur 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 Pflicht.



11 Tipps und Hinweise zum Pedelec

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 oder das Mitnehmen von Kindern sind Lastenfahrräder eine sinnvolle Alternative zum Auto. Diejenigen mit elektrischer Unterstützung werden sogar von der Landeshauptstadt München gefördert. Mehr dazu erfahren Sie unter muenchen.de/fka.

Das Trike

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

Tipp

Es geht auch ohne eigenes Lastenrad. Sie können Lastenräder an ausgewählten Mobilitätspunkten ausleihen, zum Beispiel von Evhcle, oder Sie nutzen das kostenlose Angebot des Vereins Freie Lastenradl München e.V. auf freie-lastenradl.de.

9

Wofür steht das S bei dem Wort S-Pedelec?

U

Speed

N

Sport

G

Super

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 dank Ökostrom emissionsarm und eines der beliebtesten Fortbewegungsmittel in München. Tagsüber sind die Trambahnen 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 wichtigste Verkehrsmittel des öffentlichen Nahverkehrs in der Stadt. Die Züge fahren im Regelfall im 10-Minuten-Takt, zu Stoßzeiten auf manchen Linien alle fünf Minuten. Seit 2025 fahren die Münchner U-Bahnen freitags, samstags und vor Feiertagen die ganze Nacht, und das mindestens im 30-Minuten-Takt. Die NachtBus-Linien sind an das Nacht-U-Bahn-Angebot angepasst. Die NachtTram bietet ebenfalls attraktive Fahrtmöglichkeiten und das jede Nacht.



S-Bahn-Linien

Neun S-Bahn-Linien verbinden München mit dem Umland, meist im 20-Minuten-Takt, zu Stoßzeiten sogar alle 10 Minuten. Auf der Hauptachse von Pasing bis Ostbahnhof, der sogenannten Stammstrecke, fährt die S-Bahn rund um die Uhr. 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](#).

Regionalzüge

Mit verschiedenen Regionalzügen geht es direkt ins Umland und damit zu zahlreichen Naherholungsgebieten an Seen und in die Berge. Die Bahnen halten an mehreren Bahnhöfen im Raum München, zum Beispiel am Hauptbahnhof, am Ostbahnhof und in Pasing. Je nach Ziel können Sie auch an den Haltestellen Solln, Harras, Heimeranplatz, Siemenswerke, Mittersending oder Donnersbergerbrücke einsteigen.



Unterwegs mit der Bahn in der Freizeit

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.

Das Busangebot besteht aus zahlreichen StadtBus- und MetroBus-Linien sowie Nacht-Bus-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: Diese 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.

Ein tolles Angebot für einen Ausflug in die Berge ist der Münchner BergBus. Auf zwei Linien werden an den Wochenenden und Feiertagen von Juni bis Anfang November je zwei Hin- und Rückfahrten angeboten. Vom Münchner Ostbahnhof geht es in Richtung Bayrischzell, Ursprungtal und weiter nach Thiersee in Tirol. Die zweite Linie führt von München-Pasing über Landsberg am Lech und Pfronten ins Ostallgäu und weiter in Richtung Wieskirche bei Steingaden im Landkreis Weilheim-Schongau. Im BergBus gelten die MVV-Tarife und das Deutschlandticket. Es ist hilfreich, vor der Fahrt einen Sitzplatz zu reservieren. Weitere Informationen erhalten Sie unter mvv-muenchen.de/bergbus.

The diagram illustrates the Munich S-Bahn network, centered around the Hauptbahnhof (Main Station). The network is organized into concentric rings representing different distances from the center. The outermost ring includes stations like Freising, Garching-Forschungszentrum, Ismaning, Heimstetten, Haar, Putzbrunn, Hohenbrunn, Taufkirchen, Deisenhofen, Bad Tölz, Wolfratshausen, Starnberg, Weßling, Gilching-Argelsried, Fürstfeldbruck, and Buchenau. The inner rings show stations like Dachau, Unterschleißheim, Lohhof, Garching-Hochbrück, Feldmoching, Allach, Moosach, Alte Heide, Arabellapark, Ostbahnhof, Unterhaching, Sendling, Kl. Grobhadern, Germering-U., Pasing, Puchheim, Esting, and Dasing. The diagram also shows various S-Bahn lines, including the S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S12, S13, S14, S15, S16, S17, S18, S19, S20, S21, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S31, S32, S33, S34, S35, S36, S37, S38, S39, S40, S41, S42, S43, S44, S45, S46, S47, S48, S49, S50, S51, S52, S53, S54, S55, S56, S57, S58, S59, S60, S61, S62, S63, S64, S65, S66, S67, S68, S69, S70, S71, S72, S73, S74, S75, S76, S77, S78, S79, S80, S81, S82, S83, S84, S85, S86, S87, S88, S89, S90, S91, S92, S93, S94, S95, S96, S97, S98, S99, S100, S101, S102, S103, S104, S105, S106, S107, S108, S109, S110, S111, S112, S113, S114, S115, S116, S117, S118, S119, S120, S121, S122, S123, S124, S125, S126, S127, S128, S129, S130, S131, S132, S133, S134, S135, S136, S137, S138, S139, S140, S141, S142, S143, S144, S145, S146, S147, S148, S149, S150, S151, S152, S153, S154, S155, S156, S157, S158, S159, S160, S161, S162, S163, S164, S165, S166, S167, S168, S169, S170, S171, S172, S173, S174, S175, S176, S177, S178, S179, S180, S181, S182, S183, S184, S185, S186, S187, S188, S189, S190, S191, S192, S193, S194, S195, S196, S197, S198, S199, S200, S201, S202, S203, S204, S205, S206, S207, S208, S209, S210, S211, S212, S213, S214, S215, S216, S217, S218, S219, S220, S221, S222, S223, S224, S225, S226, S227, S228, S229, S230, S231, S232, S233, S234, S235, S236, S237, S238, S239, S240, S241, S242, S243, S244, S245, S246, S247, S248, S249, S250, S251, S252, S253, S254, S255, S256, S257, S258, S259, S260, S261, S262, S263, S264, S265, S266, S267, S268, S269, S270, S271, S272, S273, S274, S275, S276, S277, S278, S279, S280, S281, S282, S283, S284, S285, S286, S287, S288, S289, S290, S291, S292, S293, S294, S295, S296, S297, S298, S299, S300, S301, S302, S303, S304, S305, S306, S307, S308, S309, S310, S311, S312, S313, S314, S315, S316, S317, S318, S319, S320, S321, S322, S323, S324, S325, S326, S327, S328, S329, S330, S331, S332, S333, S334, S335, S336, S337, S338, S339, S340, S341, S342, S343, S344, S345, S346, S347, S348, S349, S350, S351, S352, S353, S354, S355, S356, S357, S358, S359, S360, S361, S362, S363, S364, S365, S366, S367, S368, S369, S370, S371, S372, S373, S374, S375, S376, S377, S378, S379, S380, S381, S382, S383, S384, S385, S386, S387, S388, S389, S390, S391, S392, S393, S394, S395, S396, S397, S398, S399, S400, S401, S402, S403, S404, S405, S406, S407, S408, S409, S410, S411, S412, S413, S414, S415, S416, S417, S418, S419, S420, S421, S422, S423, S424, S425, S426, S427, S428, S429, S430, S431, S432, S433, S434, S435, S436, S437, S438, S439, S440, S441, S442, S443, S444, S445, S446, S447, S448, S449, S450, S451, S452, S453, S454, S455, S456, S457, S458, S459, S460, S461, S462, S463, S464, S465, S466, S467, S468, S469, S470, S471, S472, S473, S474, S475, S476, S477, S478, S479, S480, S481, S482, S483, S484, S485, S486, S487, S488, S489, S490, S491, S492, S493, S494, S495, S496, S497, S498, S499, S500, S501, S502, S503, S504, S505, S506, S507, S508, S509, S510, S511, S512, S513, S514, S515, S516, S517, S518, S519, S520, S521, S522, S523, S524, S525, S526, S527, S528, S529, S530, S531, S532, S533, S534, S535, S536, S537, S538, S539, S540, S541, S542, S543, S544, S545, S546, S547, S548, S549, S550, S551, S552, S553, S554, S555, S556, S557, S558, S559, S560, S561, S562, S563, S564, S565, S566, S567, S568, S569, S570, S571, S572, S573, S574, S575, S576, S577, S578, S579, S580, S581, S582, S583, S584, S585, S586, S587, S588, S589, S590, S591, S592, S593, S594, S595, S596, S597, S598, S599, S600, S601, S602, S603, S604, S605, S606, S607, S608, S609, S610, S611, S612, S613, S614, S615, S616, S617, S618, S619, S620, S621, S622, S623, S624, S625, S626, S627, S628, S629, S630, S631, S632, S633, S634, S635, S636, S637, S638, S639, S640, S641, S642, S643, S644, S645, S646, S647, S648, S649, S650, S651, S652, S653, S654, S655, S656, S657, S658, S659, S660, S661, S662, S663, S664, S665, S666, S667, S668, S669, S670, S671, S672, S673, S674, S675, S676, S677, S678, S679, S680, S681, S682, S683, S684, S685, S686, S687, S688, S689, S690, S691, S692, S693, S694, S695, S696, S697, S698, S699, S700, S701, S702, S703, S704, S705, S706, S707, S708, S709, S710, S711, S712, S713, S714, S715, S716, S717, S718, S719, S720, S721, S722, S723, S724, S725, S726, S727, S728, S729, S730, S731, S732, S733, S734, S735, S736, S737, S738, S739, S740, S741, S742, S743, S744, S745, S746, S747, S748, S749, S750, S751, S752, S753, S754, S755, S756, S757, S758, S759, S760, S761, S762, S763, S764, S765, S766, S767, S768, S769, S770, S771, S772, S773, S774, S775, S776, S777, S778, S779, S780, S781, S782, S783, S784, S785, S786, S787, S788, S789, S790, S791, S792, S793, S794, S79

10

Welcher Buchstabe wird der Liniennummer für Expressverbindungen mit Bussen hinzugefügt?

E

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 richtigen Ticket bekommen Sie in den Kundencentern von MVG und DB/ S-Bahn am Marienplatz, am Ost- und am Hauptbahnhof. Dort können Sie sich direkt beraten lassen. Eine praktische Alternative zur persönlichen Beratung ist die Fahrplanauskunft im Internet.

Die Fahrplanauskunft im Internet

Auf mvg-muenchen.de, mvg.de sowie s-bahn-muenchen.de können Sie aktuelle Verbindungen herausuchen. Auch barrierefreie Verbindungen lassen sich hier auswählen. Genau wie in den zugehörigen Apps bekommen Sie online Informationen zu Verspätungen und Vorschläge für mögliche Fußrouten auf dem Weg zu Ihrem Ziel.



Apps von MVG, MVV und S-Bahn

Die Mobilitäts-App der MVG heißt MVGO. Neben Fahrplanauskünften für Bus und Bahn erhalten Sie hier digitale Tickets für das gesamte MVV-Gebiet und finden Informationen zu Shared-Mobility-Angeboten wie Bike- und Carsharing sowie zu E-Tretrollern und E-Motorrollern. Die MVV-App und die München Navigator App der S-Bahn bieten ebenfalls eine Fahrplanauskunft und die Möglichkeit, Tickets für den gesamten MVV-Verbundsraum zu kaufen. Die Live Map der München Navigator App zeigt zudem die Echtzeit-Standorte aller S-Bahnen im Netz an. Fahrplanauskünfte für barrierefreie Verbindungen bekommen Sie in der MVV-App.


8

Minifahrpläne

11

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

D

M-Login

K

MVG Fahrinfo

G

MVGO



So funktioniert die Fahrplanauskunft der MVG im Internet unter mvg.de/verbindungen:

Schritt 1

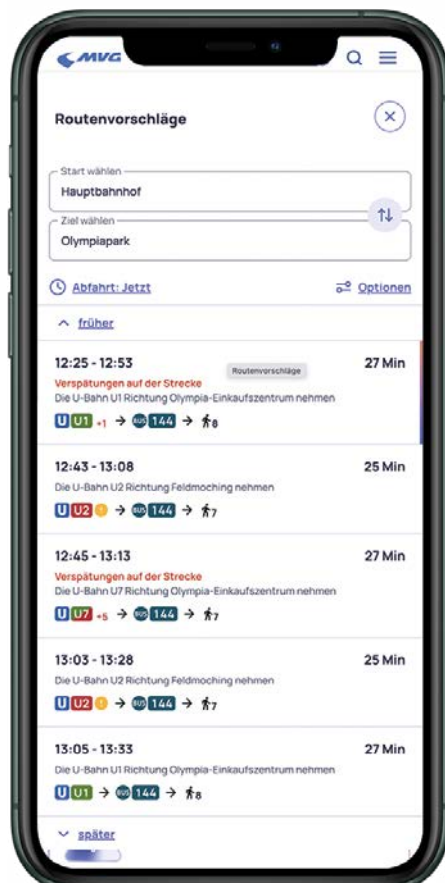
Geben Sie Ihren **1** Startpunkt sowie Ihr **2** Fahrtziel ein. Das kann eine Adresse oder eine Haltestelle sein.

Schritt 2

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

Optional: Schritt 3

Für weitere Suchkriterien klicken Sie auf **4** „Sucheinstellungen“. Hier können Sie verschiedene Verkehrsmittel ausschließen und Ihrer Suche Kriterien für eine barrierefreie Verbindung hinzufügen. Klicken Sie anschließend auf **5** „Filter anpassen“.



Ihre Verbindungen und Tickets

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 sie dauert. Mögliche Fußwege werden Ihnen ebenso angezeigt wie Verspätungen und Informationen zum Umsteigen. Nach dem Klick auf eine bestimmte Verbindung können Sie sich außerdem die verschiedenen Ticketoptionen anzeigen lassen. Digitale Tickets können Sie direkt in der App MVGO kaufen.

Tipp

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



Foto: LHM/MOR, Dobner/Argemann

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 Regionalzügen. Für regelmäßige Fahrten bieten sich Zeitkarten an, die mindestens eine Woche lang im Gebiet des MVV gelten. Mehr dazu 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. Das Ticket gilt bis 6 Uhr früh des Folgetags.

MVVswipe

Mit **MVVswipe** haben Sie automatisch das richtige Ticket. Einfach vor der Fahrt in den Apps von MVV oder MVG einchecken und am Ende der Fahrt wieder auschecken. Der Fahrpreis wird automatisch berechnet. Bei mehreren Fahrten pro Tag zahlen Sie nicht mehr als den Preis des jeweils gültigen Tagedickets. Weitere Infos auf mvvswipe.de.

Fahrkarten für Bus und Bahn erhalten Sie:

- per App (MVV-App, MVGO und München Navigator)
- über die Kundenportale von MVV, MVG und S-Bahn
- in allen U- und S-Bahnhöfen am Automaten
- in städtischen Bussen der MVG 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 von MVG und S-Bahn am Marienplatz, Hauptbahnhof und Ostbahnhof
- im Kundencenter der Bayerischen Regio-bahn (BRB) am Hauptbahnhof
- in den Reisezentren der DB



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

N

acht



So funktioniert das Deutschlandticket

Mit dem Deutschlandticket können Sie bundesweit den Nah- und Regionalverkehr in der 2. Klasse nutzen. Es ist ausschließlich als persönliches Abo in Form eines digitalen Tickets oder als Chipkarte erhältlich, aber trotzdem flexibel, da es monatlich kündbar ist. Mit dem Deutschlandticket ist auch die Jahreskarte für Park-and-Ride-Anlagen günstiger. Rentabel ist das Deutschlandticket vor allem, wenn Sie regelmäßig in mehreren Tarifzonen unterwegs sind. Aktuelle Informationen finden Sie unter mvv-muenchen.de/deutschlandticket.

Das Deutschlandticket ist hier erhältlich:

- im Internet oder per App als digitales Ticket bei MVG, MVV und der DB/S-Bahn
- in den Kundencentern der MVG, DB/S-Bahn und BRB

Die Wochen- und Monatskarten im MVV

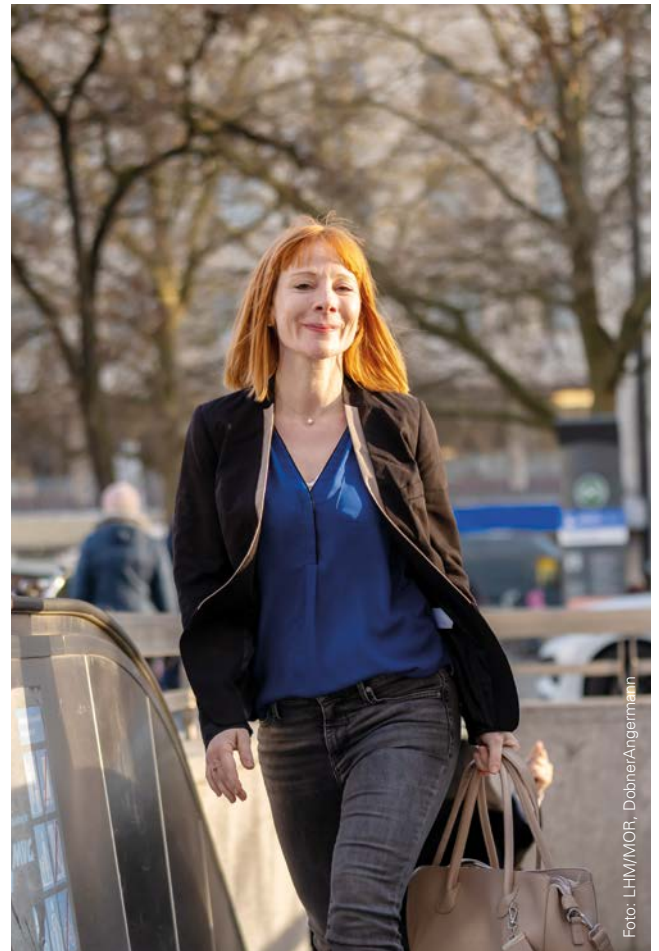
Sie fahren regelmäßig mit Bus und Bahn durch München oder ins Umland? Dann lohnt sich für Sie eine Zeitkarte.

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

- an Fahrkartenautomaten mit Touchscreen
- in den Kundencentern der MVG, DB/S-Bahn und BRB
- bei privaten Ticketverkaufsstellen wie Kiosken und Zeitungsläden
- im Internet oder als digitales Ticket über die Apps MVV-App, MVGO und München Navigator

Monatskarte 65 und 9 Uhr

Die Monatskarte 65 ist eine besonders preiswerte Karte für alle ab 65 Jahren. Für alle, die morgens nicht zur Hauptverkehrszeit fahren möchten, reicht die Monatskarte 9 Uhr: Sie gilt wochentags ab 9 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen ganztägig. Diese sind deutlich günstiger als die reguläre Monatskarte. Informationen zu diesen sowie weiteren Tickets wie dem Sozialticket finden Sie unter mvg.de/abos-tickets/wochen-und-monatskarten.



Die Vorteile der Monatskarte im Abo:

- zwei Monate gratis bei einer Laufzeit von zwölf Monaten
- bequem als digitales Ticket oder Chipkarte
- 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, im Kundencenter oder online

Ticketkauf am Automaten

So geht's schnell und einfach

Viele Menschen kaufen ihr Ticket an einem Ticketautomaten. Wir erklären Ihnen am Beispiel eines Touchscreen-Automaten der MVG, wie Sie Ihr Ticket bekommen. Übrigens: Die Automaten der DB/S-Bahn und BRB bieten ein ähnliches Sortiment.



Foto: LHM/MOR, DobnerAngermann

Das Hauptmenü

Über das Hauptmenü kommen Sie per Fingertipp zu Ihrem Ticket. Wer bereits gut über das Angebot informiert ist, findet über die Schaltfläche **„Schnellwahl“** direkten Zugriff zum Wunschticket.

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 (siehe Bild) und Sie erhalten automatisch den gleichen Tickettyp.



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.



Foto: LHM/MOR, Dobner-Angermann

Sicher unterwegs

Tipps 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.

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.

Mit Training sicherer unterwegs

Besonders für ältere Menschen ist die Sicherheit in Bus und Bahn ein wichtiges Thema. Daher bietet die MVG regelmäßig Mobilitätstrainings 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 auf mvg.de mit dem Suchwort „Mobilitätstraining“.

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.



20

Polizeikurs



12

Sicher in München unterwegs

13

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

E

Defibrillator

O

Respirator

J

Oszillator



Foto: LHM/MOR, Dobner/Argemann

Barrierefreiheit

Im öffentlichen Nahverkehr und anderswo

Ausstattung der Haltestellen und Bahnhöfe

Der „Netzplan Barrierefrei im MVV“ informiert über die Ausstattung der Haltestellen und Bahnhöfe und bietet einen guten Überblick. Online finden Sie den Plan unter „Barrierefreies Fahren im MVV“ unter mvv-muenchen.de/plaene. Das MVV-Faltblatt „Barrierefreier Zugang“ enthält ihn ebenfalls.

In der Fahrplanauskunft des MVV und der MVG können Sie nach barrierefreien Verbindungen für Ihre Fahrt mit Kinderwagen oder Rollstuhl suchen. Dort finden Sie auch den aktuellen Status von Rolltreppen und Aufzügen. Dieser wird auch übersichtlich auf mvg-zoom.de dargestellt.

9 Barrierefrei unterwegs

Bus und Bahn Begleitservice

Für Fahrgäste mit Mobilitätseinschränkungen ab 16 Jahren, Senior*innen und alle Menschen, die Unterstützung und Orientierungshilfe bei der Fahrt mit Bus und Bahn benötigen, bezuschusst die Landeshauptstadt 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. Melden Sie Ihren Auftrag mindestens zwei Tage vorher per digitalem Auftragsformular auf bbs.kmfv.de an. Mehr unter muenchen.de/mobil-in-muenchen.

14 Bus & Bahn Begleitservice

14 Welcher Dienst steht mobilitätseingeschränkten Fahrgästen in München zur Verfügung?

H

Abholservice

P

Lieferservice

C

Begleitservice



Foto: LHM/MOR, Dobner/Artemann

Elektromobilverleih

Ein weiteres Serviceangebot für Personen mit Mobilitätseinschränkungen sind die Elektromobilverleihe 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 auf anderwerk.de/e-mobil.

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

Ein WC finden – aber wo?

Der WC-Finder gibt Ihnen einen Überblick über barrierefreie öffentliche Toiletten. Mehr hierzu unter geoportal.muenchen.de/portal/wc_finder. Für das Smartphone gibt es die App Wheelmap, die rollstuhlgerechte WCs anzeigt.

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

S-Bahn

Die meisten Bahnsteige haben einen Lift oder eine Rampe. Benötigen Sie beim Ein- oder Aussteigen Hilfe? Fahren Sie bitte an den Zugang, damit das Personal Sie sieht und die Rampe auslegt. Ob die Aufzüge und Rolltreppen funktionieren, erfahren Sie in der App „Bahnhof live“, auf bahnhof.de sowie telefonisch über die 3-S-Zentrale des Bahnhofsmanagements München unter **089 1308-1055**.

U-Bahn

Alle U-Bahn-Stationen sind über Aufzüge oder Rampen erreichbar. Die Bahnsteige sind erhöht oder verfügen über eine gelbe Rampe an der ersten Tür des Wagens – sie kann beim Einstieg unterstützen. Ob die Aufzüge und Rolltreppen funktionieren, erfahren Sie in der Verbindungsauskunft der App MVGO, auf mvg-zoom.de sowie telefonisch unter **089 2191-3333**.



Foto: MVG, Groh

Tram

Im Trambahnnetz sind fast ausschließlich Fahrzeuge mit Hublift für Personen mit Rollstuhl im Einsatz. Geben Sie dem Fahrpersonal ein Zeichen und fahren Sie dann zur ersten Tür. An den neueren Haltestellen ist der Bahnsteig erhöht. Den waagrechten Spalt überbrückt das Fahrpersonal falls nötig mit einer Faltrampe.

Bus

In München werden in der Regel Niederflrbusse mit Klapprampe eingesetzt, zusätzlich ist bei einem Drittel der Haltestellen 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 auf [adac.de](https://www.adac.de) unter dem Suchbegriff „Autokosten“.

Alternative Fahrdienste

Nachbarschaftshilfen und lokale Vereine bieten in vielen Stadtteilen Fahrdienste für eine relativ geringe Kostenpauschale an. In den Landkreisen Fürstenfeldbruck, Starnberg und Dachau bietet das MVV-RufTaxi eine bedarfsgerechte Ergänzung zum Linienverkehr, buchbar 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.



Foto: LHM/MOR, München/John

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 der 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“ bekommen berechnigte Personen 10 Euro Zuschuss zu Taxifahrten zwischen 22 und 6 Uhr. Weitere Informationen zu den entsprechenden Gutscheinen und zur aktuellen Verfügbarkeit finden Sie unter muenchenunterwegs.de/frauen-nacht-taxi.

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

I

FunkTaxi

T

FlugTaxi

H

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 Shared-Mobility-Angebote an.

Sharing – teilen statt besitzen

Shared Mobility bedeutet auf Deutsch geteilte Mobilität. Nach dem Motto „Nutzen statt besitzen“ können Sie ergänzend zu Bus und Bahn jederzeit das Verkehrsmittel Ihrer Wahl ausleihen. Das sind zum Beispiel Autos, Fahrräder, Lastenräder, E-Tretroller oder E-Motorroller. Anders gesagt: Es geht um das Leihen und Teilen von Fortbewegungsmitteln. Es gibt in der Stadt bereits 7.500 Carsharingautos. Dass Shared Mobility Wirkung zeigt, belegen diverse Studien: Ihnen zufolge kann ein Carsharingauto bis zu 20 private Autos ersetzen.

Carsharing bietet zahlreiche weitere Vorteile:

- keine Anschaffungskosten
- Kosten nur bei Nutzung
- kurze Fahrten sowie lange Ausleihen möglich
- Treibstoff, Reparaturen, Versicherungen, Wartung, Reinigung und Winterreifen inklusive
- Ausleihe von verschiedenen Modellen, Größen und auch von Elektroautos möglich

München fördert Elektromobilität

Seit einigen Jahren wird im Rahmen des städtischen Programms „Klimaneutrale Antriebe“ die Elektromobilität in München gefördert. Damit sollen die CO₂-Emissionen gesenkt, die Luft sauberer und der Lärm gemindert werden. Lastenpedelecs, E-Motorroller und Ladeinfrastruktur sind für alle Münchner*innen förderfähig. Weit über 10.000 Förderanträge sind in den letzten Jahren eingegangen. Das Programm läuft Ende 2025 aus. Mehr Informationen unter muenchen.de/fka.

Weniger Diesel für bessere Luft

Um die Luftqualität zu verbessern, wird die Nutzung von älteren Dieselfahrzeugen 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

Sicher durch die Stadt

Rücksichtnahme und Verantwortung



Sicher und entspannt durch die Stadt

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

Rücksichtnahme beim Parken

Es ist nicht immer leicht, einen Parkplatz zu finden. Daher ist es in vielen Straßen zur Gewohnheit geworden, das Auto zur Hälfte auf dem Gehweg zu parken. Das ist jedoch nicht erlaubt und es gibt kein Gewohnheitsrecht. Vor allem Kinder, ältere Menschen und Personen, die auf Gehhilfen oder Rollstühle angewiesen oder mit Kinderwagen unterwegs sind, haben durch auf dem Gehweg parkende Autos zu wenig Platz und müssen auf die Fahrbahn ausweichen. Das Parken auf dem Gehweg erschwert auch das Durchkommen von Rettungskräften oder der Müllabfuhr. Weitere Informationen auf muenchenunterwegs.de unter „Gehweg-parken“. Dies gilt nicht nur für Autos, sondern auch für unachtsam abgestellte Fahrräder und E-Tretroller.

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 Blick über die Schulter 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.

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

D

Hammelsprung

U

Holländischer Griff

A

Polnischer Ritt



Von Abstellen bis Park + Ride

Gezielt Parken mit System

Parklizenzgebiete

Um den Anwohnenden die Parkplatzsuche zu erleichtern, hat die Stadt Parklizenzgebiete eingeführt. Anwohnende aus dem jeweiligen Viertel können ihr Auto mit einem Parkausweis rund um die Uhr 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/parken finden Sie alle Informationen rund um die Themen Parken und Parklizenzgebiete.



Parkausweis für Menschen mit Handicap

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

Entspannt zum Ziel mit Park + Ride

Park and Ride bietet die Möglichkeit, zu parken und entspannt mit Bus und Bahn in das Stadtzentrum weiterzufahren. Im MVV-Gesamtnetz gibt es rund 29.000 Parkmöglichkeiten, davon mehr als 8.000 im Stadtgebiet. In den Anlagen ist regelmäßig Kontrollpersonal unterwegs. Die Tiefgaragen und Parkhäuser sind mit einem Videokontrollsystem ausgestattet und an eine ständig besetzte Leitstelle angeschlossen. In unmittelbarer Nähe der Kassenautomaten befinden sich gut beleuchtete Frauenparkplätze.

Tipp

Den Lageplan aller Park-and-Ride-Anlagen, Preise und verfügbare Plätze finden Sie unter parkundride.de/parken.

**Mehr bewegen.
Als nur sich selbst.**



muenchenunterwegs.de



**MÜNCHEN
UNTERWEGS**