



Synthia Demetriou und Tobias Röckl
10.000 SCHRITTE IN MÜNCHEN

208 Seiten

Broschur, 14,5 x 20,5 cm

EUR 24,00

ISBN 978-3-7088-0828-4

Kneipp Verlag

ET 23. März 2023

„Verlieren Sie vor allem nicht die Lust zu gehen: Ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an und entlaufe so jeder Krankheit.“

Schon Søren Kierkegaard wusste um die gesundheitliche Wirkung seiner täglichen Spaziergänge - seine Schritte zählte er dabei vermutlich nicht.

In ihrem neuen Buch **10.000 Schritte in München** skizzieren die beiden Tour Guides **Synthia Demetriou und Tobias Röckl** 15 spannende Erkundungstouren in 10.000 Schritten quer durch München. Egal ob aussichtsreich, dörflich, überraschend oder olympisch: Jedenfalls kurzweilig sorgen sie dafür, dass wir garantiert die von der WHO empfohlene Tagesdosis an Schritten erreichen und wie nebenbei allerhand Interessantes über die Stadt, ihre Geschichte und Sehenswürdigkeiten erfahren.

ET 23.03.

RAUS GEHT'S, SCHUHE AN UND LOS!

10.000 Schritte täglich halten fit und gesund. Aber wer mag schon 30-mal zur U-Bahn und zurück laufen, um sein Schrittkonto zu füllen. In München finden Sie jetzt 15 spannende Wege, etwas Gutes für sich zu tun und gleichzeitig Neues zu entdecken – ganz egal ob Sie Ur-Münchner:in, zuagroast oder Tourist:in sind.

Die Touren führen an königlichen Bauten vorbei, durch beinahe dörfliche Gegenden mitten in der Stadt, sie erkunden moderne Quartiere genauso wie die überraschend üppige Natur. Jede Tour garantiert genussvolle Bewegung, neue Perspektiven und ein Stadterlebnis der besonderen Art.

- Der etwas andere Stadtführer durch die bayerische Landeshauptstadt
- Alle Touren mit optimaler MVV-Anbindung
- Jede Tour deckt das von der WHO empfohlene Schritte-Tagespensum

BLICK INS BUCH



V.l.n.r.: Der Olympiapark lädt zum Flanieren ein. Von einer Fassade im olympischen Frauendorf lacht uns Helmut Fischer alias "Monaco Franze" aus der gleichnamigen, beliebten TV-Serie entgegen. (c) Ulrike Schmid/Sabine Mader, Fotos mit Geschmack

Die Olympische

Vielleicht sollten wir diese Tour mit bekannten Namen einleiten. Mark Spitz, Ulrike Meyfarth, Silvia Sommerlath, Otl Aicher. Sofort denkt man an einen Schwimmer in knapper Badehose, eine herausragende Hochspringerin, die schwedische Königin im hellblauen Dirndl und einen genialen Grafikdesigner, der eben dieses Hellblau ausgewählt hat. Oder wir beginnen eher nüchtern-professionell: Als München im April 1966 erfuhr, dass es die Olympischen Sommerspiele 1972 ausrichten würde, war damit das Startsignal gegeben für eine unvergleichliche Architektur- und Infrastrukturoffensive, deren Ergebnisse neue Maßstäbe setzten und bis zum heutigen Tag stilbildend sind.

Aus: **10.000 Schritte in München**. Zum Gehen verführt. Synthia Demetriou, Tobias Röckl, Kneipp Verlag 2023

ÜBER DIE AUTOR:INNEN



Tobias Röckl und Synthia Demetriou

Die beiden sind Profis, wenn es ums Vermitteln vor Münchner und bayerischer Geschichte und Geschichten, Kultur und Kulinarik geht. Ihre Beiträge findet man in Magazinen, im Fernsehen und in ihre Social-Media-Kanälen. Hautnah und live kann man beiden bei einer ihrer beliebten Stadtführungen oder kulinarischen Touren erleben.

(c) Erik Mosoni