

**Geschäftsstelle**

Niedersedlitzer Str. 80, 01257 Dresden  
Tel.: 0351 281 4789

**Kneipp® - Center**

Wettiner Platz 10a, 01076 Dresden  
Tel.: 0351 490 1366

# Monatsplan Januar 2019

***Wir wünschen allen Mitgliedern ein gesundes Neues Jahr!***

**Die Geschäftsstelle Niedersedlitzer Str. und das Kneipp® - Center bleiben vom 24.12.18 bis 04.01.19 geschlossen.**

Die meisten Sportkurse beginnen in der 2. Januarwoche ab 07.01.19.

**Es gibt folgende Ausnahmen:**

Gymnastik Do. Sp.2	Kurs 2803 beginnt am 03.01.19
Gymnastik Mo. Sp.2	Kurs 2801 und 2802 beginnen am 14.01.19
QIGONG	Kurs 2401 und 2402 beginnen am 16.01.19
YOGA	Kurs 1401 und 1402 beginnen am 12.02.19

Bitte die Information des Kursleiters beachten!

- **Neue Wanderleiter gesucht**

Wir suchen Verstärkung für unsere geführten Wanderungen in Dresden und Umgebung. Wer hat Lust, schöne interessante Wanderungen für unsere Mitglieder zu planen und durchzuführen? Wir würden uns sehr freuen.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0351 2814789 oder 0351 4901366**

- **Übungsleiter gesucht**

Zertifizierte Übungsleiter für Reha-Sport oder erfahrene Übungsleiter, die mit unserer Unterstützung zur Qualifizierung nach ZPP bereit sind.

### **Volksliedersingen mit Volkmar Stephani am Klavier**

Der Volksliederschatz hält viele schöne Lieder bereit. Jede Altersgruppe ist angesprochen. Unangemeldet vorbeikommen. Für Textvorlagen ist gesorgt.

#### **Wo man singt, da lass dich ruhig nieder...**

Termine: **Mi. 09.01. + 23.01**  
Ort: Umweltzentrum Schützengasse 16, 01067 DD  
Eingang vom Hof zum Kinder- und Jugendraum im EG  
Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 2,00 € Mitglieder , 3,00 € Nichtmitglieder

### **Wanderungen Januar 2019**

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen **immer möglich!**

#### **Sa. 05.01. *Neujahrstour zum Rauenstein***

Treff: 9.10 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 9.29 Uhr S1 bis Wehlen  
Route: Pötzscha – Rauenstein –Thürmsdorf – Kleiner Bärenstein - Pötzscha , ca. 15 km, mehrere Anstiege, Gratweg Rauenstein  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., 2 Tarifzonen, Rucksackverpfl, mit Glühweinp.  
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

#### **Mo. 07.01. *Nach Colmnitz über die Talsperre Klingenberg***

Treff: 8.45 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle  
Route: Bhf. Klingenberg – Talsperre Colmnitz – Bhf. Klingenberg,  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 11 km  
Wanderleiter: Dieter Böhm, Tel.: 0351 2843991

#### **Sa. 12.01. *Wanderung in Dresden und Umgebung***

Treff: 10.00 Uhr Dresden am Altmarkt vor der Kreuzkirche  
Route: Altmarkt – Großer Garten – Waldpark – Weißer Hirsch – Albertpark – Schloss Albrechtsberg – Lingnerschloss, ca. 12 km  
Sonstiges: Ticket: DD., Rucksackverpfl.,  
Wanderleiter: Eva-Maria Harzer, Tel.: 0172 7932735

#### **So. 20.01 *Zur Hocksteinschänke***

Treff: 9.15 Uhr DD-Hbf. Anz.tafel, Abf. 9.29 Uhr S1 nach Wehlen  
Route: Uttewalder Grund – Bruno-Barthel-Weg – Hohburkersdorfer Rundblick – Hocksteinschänke, ca. 12 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucks.verpfl.; zurück mit Bus 237 nach Pirna  
Wanderleiter: Dorle Witt, Tel.: 0351 3400334

- Mi. 23.01.      *Wanderung durch das Hüttertal***  
Treff: 9.00 Uhr DD-Hbf. Anz-tafel, Abf. 9:08 TRILEX bis Radeberg  
Route: Radeberg – Hüttertal – Felixturm – Feldschlösschen –  
Seifersdorfer Tal – Grünberg – Hermsdorf, ca. 18 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. am Ende der Tour mögl.  
Wanderleiter: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0176 32792491
- Do. 24.01.      *Von Weixdorf durch die Heide bis Stadtarchiv***  
Treff: 9.58 Uhr (H) Tram 7, Weixdorf -Fuchsberg, (ab Pirn.Pl. 9:29)  
Route: Hakenweg mit Bismarkstein + Pilz – ehem. Deponie Langebrück -  
Silbersee – Prießnitztalstr. – zum Industriegebiet –  
Heeresbäckerei, ca 10 km  
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpfl.,  
Wanderleiter: Heinz Geber, Tel: 0351 4161171 oder 0152 33599914
- Sa. 26.01.      *Schneestapfen im Erzgebirge***  
Treff: 8.20 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8.42 Uhr Bus 360 bis Kipsd..  
Route: Kipsdorf – Bärenfels –Schellerhau – Kahleberg – Altenberg  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Glühweinpause mögl.  
Ghs. mögl., ca. 15 km, mittel, mehrere Anstiege  
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

### **Kurzwanderung**

- Di. 29.01.      *Rund um Langebrück, nördlich der Bahn***  
Treff: 9.50 Uhr (H) Bhf. Langebrück (Abf. DD Hbf 9.32 mit RB 61 Ri.  
Zittau.,oder Bhf. Neustadt, 9.37)  
Route: Brauteich – Leumberg – Seeberge – Duellstein – Roter Graben /  
Amselgrund – Kirchstr. – Mühlteich – Bhf. Langebrück, ca. 8,5 km  
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpfl.,  
Wanderleiter: Heinz Geber, Tel: 0351 4161171 oder 0152 33599914
- Do. 31.01.      *Wanderung durch das Pöbeltal***  
Treff: 8.20 Uhr DD-Hbf. zwischen den Brücken, Abf. 8.39 Uhr Bus 360  
nach Abzweig Schellerhau an 9.41 Uhr  
Route: Schellerhau – Putzmühle – Försterweg u.a. Hangwege links über  
dem Pöbeltal – Niederpöbel – Schmiedeberg – Naundorf Stadion,  
ca. 16 km, Gesamt-Höhenprofil: +100 m / -300 m  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl., Glühwein mögl.  
Wanderleiter: Hartmut Nätsch, Tel.: 0172 3401673

## Vorträge/Seminare

### ***Vortrags- und Gesprächsrunde mit dem Heilpraktiker Herrn Steffin***

**Di. 15.01**            **HerzKreislaufsystem aus naturheilkundlicher Sicht**  
Ort:                    Praxis Steffin, Gustav-Adolf-Str. 7, Tel.: 0351 470 9333  
Beginn:              18.00 Uhr, Dauer 1,5 bis 2 Std.  
Kosten:              2,00 € Mitglieder, 3,50 € Nichtmitglieder

### **Neu: Wanderwoche im Hochharz/Altenau mit WL Uli Simon**

Termin:              **15.06.- 23.06.19**  
Unterkunft:        Hotel-Pension Waldfrieden  
Kosten:              DZ mit ÜF 25,00 €  
                          EZ mit ÜF 30,00 €  
                          Preise sind pro Person und Nacht

Es ist eine preiswerte Unterkunft ohne gehobenen Standard in Altenau.  
Die Zimmer verfügen über eine Dusche und TV.  
Es sind Wanderungen an allen Tagen (auch An- u. Abreisetag) geplant.  
Die Anreise sollte mit PKW (Fahrgemeinschaften werden gebildet) erfolgen.  
Bei individueller Anreise mit Zug bedarf es der vorherigen Absprache mit dem  
Wanderleiter Uli Simon.  
Bei verbindlicher Reiseanmeldung wird eine Organisationsgebühr erhoben.  
Diese ist im Kneipp®- Center bar zu entrichten.  
Organisationsgebühr: Mitglieder 10 EUR, Nichtmitglieder 30 EUR  
Anmeldefrist: **bis 25.02.19 im Kneipp® - Center, immer montags**