

**Geschäftsstelle**

Niedersedlitzer Str. 80, 01257 Dresden  
Tel.: 0351 2814789

**Kneipp® - Center**

Wettiner Platz 10a, 01076 Dresden  
Tel.: 0351 4901366

## Monatsplan Februar + März 2019

- **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.

- **Kegeln**

**Zur Zeit können wir noch keine Termine für das Kegeln bekannt geben.**

**Volksliedersingen mit Volkmar Stephani am Klavier**

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

Termine: **Mi. 06.02. + 20.02.**

**Mi. 06.03. + 20.03.**

Ort: Umweltzentrum Schützengasse 16, 01067 DD

Eingang vom Hof zum Kinder- u. Jugendraum im EG

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 3,00 € Nichtmitglieder , 2,00 € Mitglieder

## Wanderungen Februar

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

### **Do. 07.02.      *Durchs Tal der Wilden Weisseritz aufwärts***

Treff: 9.20 Uhr DD-Hbf. Bus-Haltestelle, ab 9.39 Uhr Bus bis Vorsperre  
Lehnmühle, Ank. 10.44 Uhr

Route: V. Lehmühle - Weisseritztal bis Herklotzmühle - nach Osten  
über 2 Höhenrücken - Schellerhau (Bus), ca. 15 km  
Höhenprofil ca.: + 250 m/- 50m

Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl., Glühweinpause

Wanderleiter: Hartmut Nätsch, Tel.: 0172 3401673

### **Sa. 09.02.      *Winterwanderung zum Unger***

Treff: 8.15 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf. 8.29 Uhr mit S1 bis Bad  
Schandau, weiter mit Bus 260 Abf. 9.26 Uhr

Route: Amtshainersdorf – Schönbach – Aufstieg Unger – Abstieg HP  
Krumhermsdorf

Sonstiges: VVO-KGK Verbund mögl., Rucksackverpfl., ca. 10 km  
zurück 15.51 Uhr über Neustadt (Ersatz) , Ank. DD 17.16 Uhr

Wanderleiter: Dorle Witt, Tel.: 0351 3400334

### **Mo. 11.02.      *Die Herrenleite im Winter***

Treff: 9.30 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle

Route: Lohmen - Dorf Wehlen – Herrenleite - Weiße Taube, ca. 10 km

Sonstiges: Ticket DD+Pirna, Rucksackverpfl.,

Wanderleiter: Dieter Böhm, Tel.: 0351 2843991

### **Sa. 16.02.      *Durch die Heide***

Treff: 10.00 Uhr Haltestelle Li. 11 Eingang Saloppe

Route: Bautzner Str. – Schotengrund – Fischhaus – Dresdner Saugarten  
– Klotzsche, ca. 12 km

Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpfl., Ghs. mögl.

Wanderleiter: Eva-Maria Harzer, Tel.: 0172 7932735 oder 0351 32322064

**Mo. 18.02.      *Sagenhaftes Wesenitztal***

Treff: 8.20 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8.41 Uhr S2 bis Pirna, weiter  
9.03 Uhr mit RB 71 bis Helmsdorf  
Route: Wesenitztal zwischen Helmsdorf und Liebethal  
Schwierigkeit: leicht, Vereisungen mögl., ca. 15 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpflegung  
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Kurzwanderung

**Di. 19.02.      *Der Weißeritz aufwärts bis nach Plauen***

Treff: 10.00 Uhr (H) Bhf. Mitte / Jahnstr.  
Route: Kraftwerk Mitte m. Staatsoperette – Weißeritz Grünzug –  
Stadtspark Pulvermühle – Hofmühlenstr - Bienert Wanderweg –  
Coselweg – Heidenschanze – Altcoschütz – Am Hohen Stein –  
Bienertpark – Kirche Plauen – Rathaus Plauen, ca 10 km  
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpflegung,  
Wanderleiter: Heinz Geber, Tel: 0351 4161171 oder 0152 33599914

**Sa. 23.02.      *Winterzauber zwischen Rathen und Hohenstein***

Treff: 8.10 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8.29 Uhr m. S1 bis Rathen  
Route: Fähre – Füllhölzelweg – Waltersdorfer Mühle – Brand –  
Halbenweg – Hohnstein – Hockstein – Pionierweg - Rathen  
Schwierigkeit: mittel, mehrere Anstiege, Vereisungen mögl.  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfleg., Glühwein mögl. , ca. 18 km  
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

**Wanderungen März**

**Sa. 02.03.      *Der Tanzplan ( Tanečnice ) und Wachberg bei Sebnitz***

Treff: 8.10 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8.29 Uhr m. S1 bis Bad  
Schandau, Abf. 9.26 Uhr m. Bus L 241 bis Räumicht Saupsdorf  
Route: Räumicht – Weifberg – Wachberg – Tanzplan – Forellenschänke  
- Sebnitz , Schwierigkeit: mittel, ca. 16 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfleg., Ghs. in CZ vorgesehen,  
Empfehlung: Vorheriger Tausch von KČ  
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

- Mi. 06.03.      *Die Wismut am Königstein,  
auf den Spuren des Wismutbergbaus in Leupoldishain***
- Treff: 9.00 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 9.11 Uhr mit S2  
Route: Leupoldishain – Wismutgelände – Spanghorn – Nikolsdorfer  
Wände – Leupoldishain Gewerbegebiet, ca. 10 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Einkehr am Ende mögl.  
Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0152 03824077
- Sa. 09.03.      *Rund um Hohenstein zu den Märzenbechern***
- Treff: 7.45 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf. 8.06 Uhr mit Bus 261 n.  
Langenwolmsdorf  
Route: Langenwolmsdorf – Bockmühle – Knochenmühle –  
Heeselichtmühle – Hohenstein – evt. bis Rathen, ca. 15 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl.  
Wanderleiter: Eva-Maria Harzer, Tel.: 0172 7932735 oder 0351 32322064
- Mo. 11.03.      *Frühlingsbeginn im Triebischtal***
- Treff: 8.45 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle  
Route: Triebischtal – Helbigsdorf – Tanneberg – Rothschöna, ca. 11 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl. am Treff, Rucksackverpfl., Routenkürzung mögl.  
Wanderleiter: Dieter Böhm, Tel.: 0351 2843991
- Mi. 13.03.      *Ins schöne Osterzgebirge, vom Aschergraben zum  
Geisingberg“***
- Treff: 9.40 Uhr DD-Hbf. Anzeiget., Abf. 9.59 Uhr S1 b. Heidenau  
Route: Geising – Aschergraben – Geisingberg – Geising, ca. 12 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl.  
Wanderleiter: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0176 32792491
- Sa. 16.03.      *Zur Märzenbecherblüte ins Jahnatal***
- Treff: 8.00 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf. 8.14 Uhr mit RB bis Riesa  
Abf. 9.15 Uhr weiter bis HP Stauchitz Ank. 9.32 Uhr  
Route: Grubnitz – Ragewitz – Seerhausen – Jahnishausen – Riesa  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl, flache Strecke, ca. 18 km  
Wanderleiter: Dorle Witt, Tel.: 0351 3400334

**Mi. 20.03.      *Gesunde Ernährung in der Nudelfabrik***

Treff: Teilnahme erfordert eine telefonische Anmeldung bis 6.3.19  
Route: Führung in der Nudelfabrik, Besichtigung Museum, Restaurant  
Sonstiges: VVO-KGK Verbund möglich  
Wanderleiter: Dieter Böhm, Tel.: 0351 2843991

**Do. 21.03.      *Auf der ehem. Windbergbahn -  
von Gittersee nach Possendorf und Goppeln***

Treff: 9.51 Uhr (H) Bus 66 Freital B. Burgker Str.  
(Abf. 9.36 Uhr ab Hbf., 9.47 Uhr ab Coschütz))  
Route: An der Semmeringbahn – Schachstr. u. ehem. Marienschacht –  
Bannewitz – Poisenblick – Possendorf – Hänichen – Gebergrund  
- Goppeln, ca. 12 km  
Sonstiges: Ticket DD, (Burgker Str. ist Grenzstation), Rucksackverpflegung,  
Wanderleiter: Heinz Geber, Tel: 0351 4161171 oder 0152 33599914

**Sa. 23.03.      *Quer durch das Schrammsteingebiet***

Treff: 8.10 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8.29 Uhr m. S1 bis Bad  
Schandau, Abf. 9.26 Uhr m. Bus L 252 bis Abzweig Ostrau  
Route: Postelwitz – Obrigensteig – Wildschützensteig – Schrammstein-  
aussicht – Kleiner Dom – Frienstein – Kleiner Winterberg –  
Großer Winterberg – Bergsteig – Schmilka  
anspruchsvolle Route, mehrere Anstiege, ca. 15 km  
Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpflegung  
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

**Di. 26.03.      *„Schöne Höhe“ und Lieblingstal bei Dittersbach***

Treff: 10.40 Uhr (H) Bus 63 Bonnewitz Dorfplatz  
(Bus 63 Abf. 10.06 Uhr ab Schillerplatz)  
Route: Bonnewitz – Hohe Brücken – Doberberg – Wünschendorf –  
Schöne Höhe – Zwergenhöhle u. Kaiserstuhl – Lieblingstal –  
Dittersbach , ca. 10km  
Sonstiges: Ticket DD+ Pirna,, Rucksackverpflegung,  
Wanderleiter: Heinz Geber, Tel: 0351 4161171 oder 0152 33599914

Kurzwanderung

**Mi. 27.03.      *Romantischer Kaitzbach***

Treff: 13.45 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 13.54 Uhr Bus L360 Ri. Bannewitz bis Kleinnaundorf, Messweg Ank. 14.17 Uhr  
Route: Kaitzbachquelle in Naundorf – Kaitzgrund – Alt-Kaitz – Mockritz Bad – Bushaltest. Münzteichweg, ca. 7 km  
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpflegung, leichte Route  
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

**Do. 28.03.      *In die Böhmisches Schweiz***

Treff: 8.15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8.29 Uhr S1 n. Schönau an 9.23 Uhr, Fähre , Abf. 10.30 Uhr n. Mezní Louka an 10.44 Uhr  
Route: Mezní Louka – Karlshaus – Střelecký důl. - Zadní Jetřichovice (Grenze)- Königsplatz – Hinterhermsdorf ca. 12 km  
Höhenprofil: +200 m/ -200 m  
Sonstiges: Elbe-Labe-Ticket, Rucksackverpfl., Glühweinpause mögl.  
Wanderleiter: Hartmut Nätsch, Tel.: 0172 3401673

**Nordic Walking Spezial - mit Matthias Schnitzer**

Zur Umstellung von Winter – auf Sommerzeit

**1. Lockwitzer Landschaftslauf am 31.03.19**

**Am Sonntag um 10.00 Uhr Sportplatz Lockwitzgrund**

Anmeldung ist erwünscht unter Tel.: 0351 2814789

Stöcke können bei Bedarf beim Kursleiter ausgeliehen werden.

**Vorträge/Seminare**

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

**Di. 19.02      Wirken Edelsteine?**

**Di. 19.03.      Leber, Galle, Darm 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