

Geschäftsstelle

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

Kneipp®- Center

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

Monatsplan April 2020

Freie Plätze sind noch in folgenden Kursen:

- ***Gymnastik: Haltung u. Bewegung durch Ganzkörpertraining***
Kurs immer montags von 18.15 – 19.15 Uhr, Sportr. 2 , Jahnstr. 5a, S. Wadehn

Neuer Kurs: donnerstags von 10.45 – 11.45 Uhr, Sportr. 2, Jahnstr. 5a
Einschließlich Reha-VO bei G. Stein - Diplomsporlehrerin

- ***Seniorentanz für Anfänger auch ohne Partner***
Seniorentanz ermöglicht geselliges Tanzen für Frauen und Männer. Weil es Spaß macht, abwechslungsreich und vielseitig ist.
Auch mit kleiner Behinderung ist ein Einstieg jederzeit möglich. Eine Führungsrolle gibt es nicht, deshalb sind Partnerwechsel Bestandteil der meisten Tänze. Sie können allein kommen und werden in die Gruppe aufgenommen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs: donnerstags von 9 – 10.30 Uhr, Sportr. 2 Jahnstr. 5a, bei G. Stein
Kurstermine: 2.4. + 16.4. + 30.4. (immer 14-tägig - gerade Kalenderwoche)
und

Kurs: freitags von 9 – 10.30 Uhr, Sportr. 2 Jahnstr. 5a, bei S. Wadehn

- ***Nordic Walking:***
immer mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr , Treff am Haupteingang Zoo

Nähere Informationen unter Tel.: 0351 2814789 oder 0351 4901366

Kegeln mit dem Kneipp-Verein

Donnerstag: 09.04. + 23.04.20

(Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

Ort: Kegelsportverein Dresden - Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61

Zeit: 13.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Herr Stilp, Anmeldung möglich unter Tel. 251573

Volksliedersingen mit Volkmar Stephani am Klavier

Bekannte und weniger bekannte Volkslieder gemeinsam singen, keine Auftritte. Jede Altersgruppe ist angesprochen, für Textvorlagen ist gesorgt. Einfach unangemeldet vorbeikommen.

Mittwoch am 08.04. + 22.04.20

Ort: Begegnungsstätte der Volkssolidarität, Nürnberger Str. 45

(im Nürnberger Ei) erreichbar mit Linie 3,8,61 bis Nürnberger Platz

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr

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

Vorträge

Vortrags- und Gesprächsrunde mit dem Heilpraktiker Herrn Steffin

Di. 21.04. Sind Entschlacken und Entgiften sinnvoll oder notwendig?

Ort: Praxis Steffin, Gustav-Adolf-Str. 7, Tel.: 0351 470 9333

Beginn: jeden 3. Dienstag um 18.00 Uhr, Dauer 1,5 bis 2 Std.

Kosten: 2,00 € Mitglieder, 3,50 € Nichtmitglieder

Tag der offenen Praxis:

Am Sa. 5.04.20 von 10.00 -12.30 Uhr

Sie können Fragen zur Arbeit eines Heilpraktikers und allgemein zur Naturheilkunde stellen. Kostenloses Messen des Blutdrucks.

WANDERUNGEN

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen (witterungsbedingt) **immer möglich!**

Fr. 03.04. *Frauenstein*

Treff: 9.30 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 9.39 Uhr m. Bus 360 bis Schmiedeberg, weiter mit Bus 365 n. Frauenstein

Route: Gimmlitztal – Talsperre Lichtenberg – Burkensdorf – Turmberg (633 m) – Frauenstein (ggf. Burg), ca 12 km

Sonstiges: VVO - KGK mögl.(4 Zonen), Rucksackverpfl.

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

- Sa. 04.04. *Ins Höllenbachtal bei Česká Lípa (CZ)***
Treff: 7.30 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf. 7.49 Uhr Zug nach Děčín, weiter m. Zug Abf. 9.45 h nach Česká Lípa und n. Zahrádky
Route: Schloß und Park in Zahrádky – Höllental Wanderung, ca. 10 km
Sonstiges: Elbe-Labe Ticket, Rucksackverpfl., zurück 15.38 h / 18 h in DD
Wanderleiter: Dorle Witt, Tel.: 0351 3400334
- Mi. 08.04. *Ins Naturschutzgebiet Tiefental***
Treff: 8.10 Uhr DD-Bhf. Neustadt, Abf. 8.31 Uhr m. RB 33 Ri. Königsbrück
Route: Königsbrück – Auental – Mühlgraben – Tiefental – Reichenau – Königsbrück, ca. 14 km
Sonstiges: VVO - KGK mögl.(, Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.
Wanderleiter: Ingrid Hoffmann Tel.: 0176 32792491
- Mi. 15.04. *In den Rabenauer Grund (Sagenweg)***
Treff: 8.45 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 9.07 Uhr m. RB 30
Route: Hainsberg – Rabenauer Grund – Somsdorf – Tharandt - Hainsberg
Sonstiges: VVO - KGK mögl. (2 Zonen), Rucksackverpfl., Trittsicherheit bei Feuchtigkeit, ca 15 km
Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0152 03824077, 0351 4766186
- Do. 16.04. *In den Schluckenauer Zipfel II***
Treff: 8.15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf. 8.29 Uhr S1 n. Bad Schandau weiter m. U28 nach Sluknov zast.,(CZ) Ank. 10.13 Uhr
Route: Šluknov – Ri. Špičák (blau) – Líský – Kreuzweg Jachym – Schloß Lipová – Ri. Kreuzweg Velký Šenov – Bhf. V. Šenov, ca. 17 km
Höhenprofil: +-400 m
Sonstiges: Elbe-Labe Ticket, , Rucksackverpfl., Ghs. mögl., zurück 20 Uhr
Wanderleiter: Hartmut Nätsch, Tel.: 0172 3401673
- Sa. 18.04. *Von Coswig nach Moritzburg über den Hoher Stein***
Treff: 9.00 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf. 9.14 Uhr m. RB 50 n. Coswig, weiter mit Bus 400
Route: Coswig – Hoher Stein – Seerosenteich – Kreyernweg – Fuchsberg – Spitzberg – Coswig, ca. 12 km
Sonstiges: Ticket DD+ 1 Zone, Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.
Wanderleiter: Eva-Maria Harzer Tel.: Tel.: 0351 32322064 oder 0172 7932735
- Di. 21.04. *Von Nöthnitz zum Otto-Dix-Center***
Treff: 9.50 Uhr (H) Bus 360 Nöthnitz Bannewitz (Abf. 9.39 h DD- Hbf.)
Route: Schloß Nöthnitz – Eutschützgrund – Eutschützer Mühle – Zauchgraben – Heiligenbornweg / Leubnitzbach – Klosterteichplatz – Otto –Dix-Center, ca 10 km
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpflegung
Wanderleiter: Heinz Geber, Tel: 0351 4161171 oder 0152 33599914

Kurzwanderung

Mi. 22.04. *Kneipp am Vormittag – Klotzsche und sein Heller*

Treff: 9.20 Uhr Bhf. Klotzsche

Route: Königswald – DGUV Akademie – Alte Kirche – Festspielhaus – Hellerberg – Jonaskreuz, ca. 8 km

Erweiterung => Trümmerberg – Aussichtshalde – Heeresbäckerei , ca 4 km

Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpflegung, leichte Tour

Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Fr. 24.04. *Wesenitztal (2)*

Treff: 9.00 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 9.15 Uhr m. Bus 261 nach Rennersdorf

Route: Wesenitztal bis Großharthau – Rand der Massenei - Seeligsstadt

Sonstiges: Ticket DD + Radeberg, ,Rucksackverpfl., ca. 12 km

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Sa. 25.04. *Industrie und Romantik-Aussichtswanderung um Ústí n. L.*

Treff: 7.30Uhr DD-Hbf. Fahrkartenausg., Abf. 7.49 Uhr m. RE 20 Ri. Litoměřice, Ank. 9.03 Uhr Ústí n. L.

Route: (Stadtrundgang/O-Bus) - Malé Sedlo – Burg Schreckenstein – Malerwinkel – Stauwerk – Vrkoč – Ferdinandshöhe - Ústí nad Labem, ca. 15 km, Höhenprofil: +480/-541 Hm

Sonstiges: Elbe-Labe-Ticket, Rucksackverpfl., Ghs. mögl., Personalausweis! zurück mit Zug nach DD

Wanderleiter: Thomas Vollstädt Tel.: 0172 3505753

Mo. 27.04. *Stiegentour Schmilka*

Treff: Anmeldung erforderlich!

Route: Starke Stiege – Rotkehlenstiege – Zurückesteig – Rübezahlstiege – Terrassenweg – Lehnsteig, ca. 12 km

Sonstiges: VVO - KGK mögl., anspruchsvoll, Bergerfahrung u. Trittsicherheit erforderlich, Rucksackverpflegung

Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Mi. 29.04. *Über den Wachberg nach Sebnitz*

Treff: 8.15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8.29 Uhr S1 bis Bad Schandau Weiter Abf. 9.26 Uhr m. Bus 241 n. Hinterhermsdorf

Route: Erbgericht Hinterhermsdorf – Weifberg – Wachberg – Dr. Alfred Meiche Weg – Sebnitz, ca. 13 km

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

Wanderleiter: Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543

Do. 30.4. *Zu den Schwedenlöchern*

Treff: 9.59 Uhr (H) Bhf. Stadt Wehlen S1, (9.29 h ab DD-Hbf. Gleis 18)
Route: Pötzscha – Fähre – Stadt Wehlen – Schwarzbergweg – Fremdenweg
– Gansweg – Schwedenlöcher – Amselgrund – Fähre – linkselbisch
bis Pötzscha – Bhf. Stadt Wehlen, ca. 10 km
Sonstiges: Ticket DD+ Pirna, Rucksackverpfl., Fähre kostet 1,20 € kein VVO
Wanderleiter: Heinz Geber, Tel: 0351 4161171 oder 0152 33599914

FAHRRAD - TOUREN

• *Anradeln 2020 – Zur Kamelienblüte nach Zuschendorf*

Termin: **Donnerstag , 02.04.20**
Treff: 10 Uhr, Kleinschachwitz - Autofähre
Route: Kleinschachwitz – Elbradweg bis Pirna – Zuschendorf
 Kamelienausstellung – Dohna – Heidenau – Niedersedlitz – Altstadt
Gesamtstrecke: ca. 40 km, befestigte Wege, größtenteils asphaltiert, leichte Strecke
Sonstiges: Selbstverpflegung; Einkehrmöglichkeiten in Zuschendorf

• *Zwischen Dresden und der Sächsischen Schweiz*

Termin: **Donnerstag 23.04.20**
Treff: 10:00 Uhr, Dresden-Bühlau, Ullersdorfer Platz
Route: Bühlau - Weißig –Radweg Alter Bahndamm Weißig bis Porschendorf
 - Lohmen – Dorf Wehlen – Abfahrt n. Stadt Wehlen – rechtselbischer
 Radweg bis Pirna oder Pillnitz
Rückfahrt: von Pirna mit S1 bis DD oder von Pillnitz mit Fahrrad auf dem links-
 elbischen Radweg mit Bus 63 oder Tram Li. 2 von Kleinschachwitz
Gesamtstrecke: von Bühlau bis Pillnitz ca. 45 km, Befestigte Wege, größtenteils
 asphaltiert, Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel
Sonstiges: Selbstverpflegung; Einkehrmöglichkeiten in Wehlen

Kosten der Touren: 4,00 € Nichtmitglieder , 3,00 € Mitglieder

Voraussetzungen ist ein gutes, sicheres Tourenrad mit mind. 8-Gang-Schaltung
sowie eine gewisse Tourenerfahrung/ Ausdauer.

Eine Voranmeldung über die Teilnahme an den Touren wäre wünschenswert,
ansonsten können sich die Interessenten aber auch am angegebenen Treffpunkt
einfinden.

Die Durchführung der Touren ist abhängig von der Wetterlage. Bei vorhersehbarem
Regenwetter wird der Termin verlegt. Information erfolgt an alle angemeldeten
Teilnehmer durch den Kneipp-Verein.

Ansprechpartner: Dr. Matthias Kotzsch, Tel.: 0160 97056574

Anmeldung: Kneipp Center unter Tel.: 0351 4901366