

---

GESCHÄFTSSTELLE

Niedersedlitzer Str. 80, 01257 Dresden  
Tel.: 0351 281 47 89

KNEIPP®-CENTER

Wettiner Platz 10a, 01067 Dresden  
Tel.: 0351 490 13 66

---

## Monatsplan Mai 2021



Sollte man sich den **17. Mai 1821** merken?  
Nicht nur für die Mitglieder der Kneipp-Bewegung  
ist das in diesem Jahr ein bemerkenswertes Datum.

**Vor 200 Jahren wurde Sebastian Kneipp geboren!**

Wir erinnern an einen Mann,  
der mit seiner Lebenserfahrung, seinem Wissen, seiner Zuversicht und insbesondere durch die Entwicklung seiner Heilmethoden als einer der Väter der „alternativen Medizin“ gilt. Die von ihm aufgestellten Fünf Kneippschen Elemente bilden bis heute das Fundament für eine gesunde Lebensweise.  
Deutschlandweit wird in vielfältiger Weise an Sebastian Kneipp erinnert, u.a. mit einer Briefmarke, einer Gedenkmünze und Aktionen vor Ort.  
Der Kneipp-Bund veranstaltet am Sonntag, 2. Mai 2021, eine große Jubiläumsauftritts-Veranstaltung, um die Verdienste von Sebastian Kneipp zu würdigen. Seien Sie online dabei! Die Veranstaltung wird am 2. Mai 2021 um 14.00 Uhr im Lifestream online übertragen. Link zum Lifestream am Veranstaltungstag auf **www.kneipp2021.de**.

Der 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp sollte auch uns wieder anregen, seine Gesundheitsideen aktiv zu leben.

Mit diesem Maiprogramm wollen wir wieder verschiedene Aktivitäten anbieten.

**Bitte beachten!**

**Die Durchführung der Kurse ist immer abhängig von den aktuellen Corona- Regelungen.**

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an den Veranstaltungen mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann, für die der Verein nicht haftet. Nehmen Sie Rücksicht auf Andere, beachten Sie die Hygiene- und Abstandsregeln und vergessen Sie den Nasen- und Mundschutz nicht!

**Nordic Walking**

Montags ab 9.00 Uhr	Treffpunkt: Haupteingang Zoo / Parkplatz	MR
Mittwochs ab 9.00 Uhr	Treffpunkt: Haupteingang Zoo	IR
Mittwochs ab 10.00 Uhr	Treffpunkt: Haupteingang Zoo	MR

**WANDERUNGEN**

Bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere, beachten Sie die Hygiene- und Abstandsregeln während unserer Wanderungen.

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen (witterungs- oder coronabedingt) **immer möglich!**

Bitte kontaktieren Sie zeitnah den betreffenden Wanderleiter.

**Sa. 08.05. *Entdeckungen in der Königsbrücker Heide***

Route: Laußnitz – Laußnitzer Heide – Biberpfad – See der Freundschaft – Grünmetzmühle – Wettinhöhe – Neues Lager – Königsbrück,  
Sonstiges: Ticket DD + Königsbrück, Rucksackverpflegung, ca. 18 km  
Wanderleiter: Thomas Vollstädt Tel.: 0172 3505753 oder 0351 2847098

**Di. 11.05. *Wilde Affensteine***

Route: Nasser Grund – Dom (e) – Langes Horn - .....Schmilka, anspruchsvoll, ca. 12 km  
Sonstiges: Tarifzonen Verbund (10,70,72), Rucksackverpflegung  
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Kurzwanderung:

**Fr. 14.05 *Eiszeit, Ginster, Militär – vom Heller nach Hellerau***

Route: Staufenbergallee – Proschhübel – Trümmerberg – Heller – Hellerau Markt – Festspielhaus Hellerau, ca. 10 km,  
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpflegung  
Wanderleiter: Thomas Vollstädt Tel.: 0172 3505753 oder 0351 2847098

- Sa. 15.05. *Von Pirna durch den Lohmgrund***  
 Route: Pirna – Rottwendorf – Lohmgrund – Cottaer Tunnel – Cottaer Spitzberg – Cotta – Rottwendorf – Pirna, ca. 15 km  
 Sonstiges: Ticket 2 Zonen, Rucksackverpflegung  
 Wanderleiter: Eva-Maria Harzer Tel.: Tel.: 0351 32322064 oder 0172 7932735
- Mo. 17.05. *Ein Tag im Kloster zum Geburtstag von Sebastian Kneipp***  
 Route: Wege im und um das Kloster Sankt Marienstern Panschwitz- Kuckau  
 Sonstiges: individuelle Anreise, auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Rucksackverpflegung  
 Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640
- Mi. 19.05. *Rhododendronblüte in Wachwitz***  
 Route: Bühlau - Rochwitz - Wachwitzgrund - Höhenpark - Gönnsdorf – Bühlau, ca 13km  
 Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpflegung  
 Wanderleiter: Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543
- Do. 20.05. *Ringtour ums mittlere Müglitztal***  
 Route: Vom Parkplatz beim Bhf. Oberschlottwitz, Wanderung bis Glashütte und zurück, ca. 14 km  
 Sonstiges: individuelle Anreise, Rucksackverpflegung,  
 Wanderleiter: Hartmut Nätsch, Tel.: 0172 3401673
- Do. 27.05. *Auf dem Diebsteig über DD-Saugarten durch die Heide***  
 Route: Diebsteig – Küchenbrücke – Alte Fünf – Dresdner Saugarten – Alte Drei – Diebssteig – Mordgrundwasser – Weißer Hirsch, ca. 12 km  
 Sonstiges: Rucksackverpflegung, leichte Tour  
 Wanderleiter: Heinz Geber, Tel.: 0351 4161171
- Fr. 28.05. *Über Orchideenwiesen zum Geisingberg***  
 Route: NSG Am Galgenteich – Geising (Wiesen, Berg, Bhf.), ca. 12 km  
 Sonstiges: Tarifzonen Verbund (10,60,61,63,70,71), Rucksackverpflegung  
 Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Sa. 29.05. *Geheimnisvolle Massenei***  
 Route: Bhf. Großröhrsdorf – Kleiner Stern – Stausee Wallroda – Hüttetal – Radeberg ca. 17 km, mittelschwer  
 Sonstiges: individuelle Anreise, Rucksackverpflegung  
 Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

## **FAHRRAD - TOUREN**

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

**Die Durchführung der Touren ist abhängig von den aktuellen Corona-Regelungen.** Bei vorhersehbarem Regenwetter wird der Termin verlegt, Info erfolgt an alle gemeldeten Teilnehmer durch den Tourenleiter.

**Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig unter Tel. 0160 97056574**

## Über's Hochland zur Dresdner Heide

Termin: **Donnerstag, 06.05.2021**  
Route: Pillnitz – Liebethal – Porschendorf – Dürrröhrsdorf – Karswald – Ullersdorf – Dresdner Heide – Prießnitzgrund – Neustadt  
Gesamtstrecke: ca. 40 – 45 km, befestigte Wege, asphaltiert, z.T. Waldwege.  
Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel.  
Sonstiges: Selbstverpflegung  
Kosten: 4,00 € Nichtmitglieder, 3,00 € Mitglieder

## Rundfahrt durch das Moritzburger Teichgebiet

Termin: **Donnerstag, 20.05.2021**  
Route: DD-Neustadt – Hellerberge – Wilschdorf – Volkersdorf – Moritzburger Teichgebiet – Moritzburg – Friedewald – Lößnitzgrund – Radebeul/ Kötzschenbroda – Elbradweg bis Dresden Altstadt  
Gesamtstrecke: ca. 40 – 50 km, befestigte Wege, asphaltiert, z.T. Waldwege.  
Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel.  
Sonstiges: Selbstverpflegung;  
Kosten: 4,00 € Nichtmitglieder, 3,00 € Mitglieder

## **Volksliedersingen mit Volkmar Stephani findet jetzt im Freien statt:**

Zum Singen gehen wir jetzt ins Freie und bewegen uns an frischer Luft.  
Unsere Halbtags-Singewanderung mit Akkordeonbegleitung zu den Volksliedern

### **Mittwoch, 19. Mai 2021**

Treff: 9.00 Uhr Endhaltest. Linie 7 Pennrich (eine Bahn nach 9.00 wird abgewartet)  
Kurze Wanderung in den Zschonergrund, gleicher Weg zurück, Gesamtlänge 5 km  
Bitte nicht die dicken Singemappen mitbringen, Textzettel werden bei der Wanderung ausgegeben.

## **NEUE REGELUNG BEI AUSFALL VON SINGEVERANSTALTUNGEN:**

**24 Stunden vor der Treffzeit wird immer ein Ansagetext auf einem Anrufbeantworter geschaltet mit der Info, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht: 0351-8494008. Es kann auf den AB auch aufgesprochen werden.**

### **AUSBLICK AUF JUNI:**

#### **Mittwoch, 2. Juni 2021**

Treff: 17.00 Uhr Endhaltest. Li. 7 Pennrich (eine Bahn nach 17.00 wird abgewartet)  
Kurze Wanderung in den Zschonergrund, gleicher Weg zurück, Gesamtlänge 5 km.  
Akkordeonbegleitung zu den Volksliedern.