

**Geschäftsstelle**

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

**Kneipp®- Center**

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

# Monatsplan September 2022

## Kursangebote

Unsere vielfältigen Angebote an Rehabilitations- und Präventionskursen finden Sie in unserem Jahresprogramm auf unserer Web-Seite [www.kneipp-dresden.de](http://www.kneipp-dresden.de). Für telefonische Anmeldungen und weitere Informationen nutzen Sie bitte die Rufnummern im Kopfteil dieses Monatsprogramms.

**Neuer Kurs – Lungensport ab 06.10.2022** am Wettiner Platz10a für Interessenten mit Atemwegserkrankungen, Post / Long Covid oder zur Kräftigung der Atemwege  
**Donnerstag 14:30 – 15:30 Uhr- Anmeldungen sind noch möglich**

**Änderung – Wassergymnastik in Prohlis**  
Montag Kurs 0303, Beginn **neu 14:15 Uhr** statt 14:00 Uhr

***Unsere Kurse bieten neben der Förderung der Gesundheit auch Geselligkeit und Freude in der Gemeinschaft***

## Volksliedersingen – unter Leitung von Volkmar Stephani

**Ort:** Wohnpark „Elsa Fenske“ Innenhof / Amphitheater  
an der Freiburger Str. 18 in Dresden  
**Termine:** **Mittwoch am 14.09./ 21.09./28.09.22**  
(bei trockenem Wetter)  
**Zeit:** 16 – 18 Uhr (Einstieg 16 oder 17 Uhr möglich)

**Jeweils am aktuellen Tag des Volksliedersingens gibt der Leiter Herr Stephani auf seinem AB unter 0351-8494008 von 10 – 16 Uhr mit einem Ansagetext Auskunft darüber, ob das Singen wie geplant stattfindet.**

## Wanderungen

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen immer möglich!

Kurzwanderung

**Di. 06.09. *Der Kaitzbach von der Mündung zur Quelle***

**Treff:** 9 Uhr Hst. Linie 7,3 Synagoge auf der Carolabrücke

**Route:** Mündung Kaitzbach – DD Kaitz – Kaitzbachquelle- Kohlenstraße

**Sonstiges:** Rucksackverpflegung, ca. 15 km

**Wanderleiter:** Dieter Tarz, Tel.:01522 1913585

**Sa. 10.09. *Weinwanderung Radebeul***

**Treff:** 8.45 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 9 Uhr m. S1 nach Radebeul

**Route:** R.-Weintraube – Weingut Hoflöbnitz – Spitzhaus – Wasserturm – Sternwarte – Schloss Wackerbarth – Radebeul-West, ca. 12 km

**Sonstiges:** Ticket DD + 1 Zone, Rucksackverpfl., Einkehr mögl.

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

**Di. 13.09. *Von Moritzburg nach Radebeul***

**Treff:** 8.15 Uhr Bhf. Neustadt Vorplatz., Abf.: 8.19 Uhr mit Bus 477 nach Moritzburg

**Route:** Dippelsdorf – Lindenau – Lößnitzgrund – Weißes Ross, ca. 12 km

**Wanderleiter:** Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

**Mi. 14.09. *Durch das Gelobtbachtal zum Zirkelstein***

**Treff:** 8.15 Uhr DD-Hbf. Anzeiget., Abf.: 8.29 Uhr m. S1 bis Schöna

**Route:** Schöna – Gelobtbachtal – Ziskaquelle – Zirkelstein – Aschersteig – Schmilka – Hirschmühle, (steile Anstiege) ca. 16 km

**Sonstiges:** KGK VVO mögl., Rucksackverpfl., Ghs.am Ziel mögl.

**Wanderleiter:** Ingrid Hoffmann Tel.: 0176 32792491 oder 0351 4537651

**Do. 15.09. *Tharandter Wald - Triebischtal***

**Treff:** 8.30 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8.50 Uhr m. RE 3 n. Tharandt, weiter mit Bus L 363 n. Spechtshausen

**Route:** Spechtshausen – Triebischtal – Hetzdorf – Grillenburg – Klingenberg, ca. 18 km

**Sonstiges:** KGK VVO mögl., Rucksackverpflegung.

**Wanderleiter:** Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

**Mi. 21.09. *Auf den Spuren von Goethe – Rundwanderung zum Bořeň (CZ)***

**Treff:** 7.25 Uhr DD Hbf. Fahrk.-Ausg. Abf.: 7.39 Uhr mit Bus 360/398 n. Teplice, weiter mit Zug nach Bilina Ank.:9.43 Uhr

**Route:** Bilina – Chlum – Bezovka-Tal – Bořeň – Bad Sauerbrunn – Bilina ca.17 km, +- 580 Hm, zurück mit Bus und Zug

**Sonstiges:** Elbe-Labe-Ticket, Rucksackverpfl., Ghs. mögl.,

**Wanderleiter:** Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

**Di. 27.09. *Um und auf den Lilienstein***

**Treff:** 7.15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 7.29 Uhr mit S1 n. Bad Schandau weiter m. Bus 253 nach Waltersdorf

**Route:** Prossener und Sellnitzgrund – Auf- u. Abstieg Lilienstein- Königstein,

**Sonstiges:** TZ Verbund, ca. 12 km

**Wanderleiter:** Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

**Mi. 28.09. *Auf nach Zabeltitz***

**Treff:** 8.40 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.:8.58 Uhr m. RB 31,

**Route:** Zabeltitz – Mittelteich – Görzig – Barockgarten - Zabeltitz, ca. 15 km

**Sonstiges:** KGK VVO mögl., Rucksachverpflegung, Ghs mögl.

**Wanderleiter:** Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543

## **S t e r n w a n d e r u n g** **Samstag 24.09.2022 zum Lugturm**

Vor zehn Jahren ging der Kneipp-Verein erstmals „Sternwandern“. Unser Ziel war am 22.09.2012 die Naturschänke Malschendorf. In der Zwischenzeit ist unsere Sternwanderung zu einer Erfolgsgeschichte geworden. Bei unserem Jahresevent können wir im Durchschnitt 100 Wanderfreunde begrüßen. In diesem Jahr ist, nach zweijähriger Zwangspause, das Ziel der Sternwanderung der Lugturm. Unsere Wanderleiter haben sieben interessante Touren zu Fuß und mit dem Rad vorbereitet. Das Eintreffen der verschiedenen Wandergruppen ist in der Zeit von 13.00 – 13.30 Uhr geplant. Dann ist wieder Gelegenheit für geselliges Beisammensein und natürlich ist auch für „Speis und Trank“ (Selbstzahler) gesorgt.

Der Lugturm hat eine lange Tradition als Ausflugsziel der Dresdner und Heidenauer. Schon 1880 wurde der Aussichtsturm errichtet und im selben Jahr auch ein einfacher Ausschank eröffnet. 18 Jahr später wurde aus der „Unterkunftshalle“ ein Berggasthaus. Nach dem 2. Weltkrieg wurde das Areal als Umsiedlerunterkunft, Lehrlingswohnheim, Betriebsferienheim und Ferienlager genutzt. Als 1986 das Gasthaus abbrannte, versank das Gelände um den Lin einen „Dornröschenschlaf“. Das änderte sich erst 2017, als die Familie Genschmar durch ihre private Initiative das Lugturmgelände wieder zum Leben erweckte. Aktuell läuft die Sanierung des Lugturms, der noch in diesem Jahr wieder öffnen soll.

**Route 1 *Von Zschachwitz***

**Treff:** 9.11 Uhr S-Bahnhof Zschachwitz

**Tour:** Meuchaer Höhe – Dohna – (Alter) Gamig – Lugturm, ca. 11 km

**Wanderleiter:** Günter Jircik Tel.: 0351 4794991

**Route 2 *An der Elbe entlang***

**Treff:** 9.30 Uhr Haltestelle Staffelsteinstr. Bus 63

**Tour:** Niederpoyritz – Pillnitz – Zschieren – Mügeln – Lugturm , ca 11 km

**Wanderleiter:** Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543

**Route 3**            **Durch das Lockwitztal**  
Treff:            10 Uhr Bhf. Niedersedlitz, optional 10.45 Uhr Schloss Lockwitz  
Tour:            Niedersedlitz – Lockwitz – Burgstädteler Linde – Borthen – Wölkau –  
Lugturn, ca. 11 km, mittelschwer  
Wanderleiter:    Ulrich Simon, Tel. 0157 84298640

**Route 4**            **Über den Trutzsch**  
Treff:            9 Uhr Kaufpark Nickern, Eingang Dohnaer Str.  
Tour:            Kaufpark – Trutzsch – Röhrsdorf – (Alter) Gamig – Lugturn, ca 11  
km  
Wanderleiter:    Dieter Tarz , Tel.: 0152 21913585

**Route 5**            **Von Laubegast entlang der Elbe**  
Treff:            9.30 Uhr Haltestelle Li. 4, 6, 86 Leubener Str.  
Tour:            Laubegast – Wostra – Sporbitz – Maltengraben – Lugturn, ca 12 km  
Wanderleiter:    Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

**Route 6**            **Von Goppeln über Borthen**  
Treff:            10.30 Uhr Bushaltestelle E68 in Goppeln  
Tour:            Goppeln – Sobrigau – Borthen – Wölkau – Lugturn , ca 8 km  
Wanderleiter:    Hartmut Nätzsch, Tel.: 0172 3401673 (evtl. Eva-Maria Harzer)

**Route 7**            **Mit dem Rad – Erkundungen am östlichen Stadtrand**  
Treff:            10 Uhr Autofähre Kleinschachwitz  
Tour:            Kleinschachwitz – Elbradweg bis Pirna – Zuschendorf / Schloss –  
Dohna – Heidenau – Lugturn, ca. 25 km  
Ansprechpartner: Dr. Matthias Kotsch, Tel.: 0160 97056574

## Radtouren

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

Bei vorhersehbarem Regenwetter Verlegung des Termins, Info an alle gemeldeten  
Teilnehmer durch den Tourenleiter.

### • *Quer durch die Dahleener Heide zur Elbe*

**Termin:**            **Donnerstag 01.09.22**  
**Treff:**            9.00 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.: 9.13 Uhr mit RE50 nach  
Kühren/Oschatz.  
**Route:**            Kühren - Kühnitzsch - Hohburg - Gneisenaustadt Schilda - Belgern -  
Elbradweg bis Riesa. Rückfahrt von Riesa mit RE50 nach Dresden.  
**Gesamtstrecke:** Kühren - Riesa ca. 60 - 65 km, Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel.  
**Sonstiges:**        Selbstverpflegung, Einkehr möglich.

- ***Erkundungen im Reich des Seeadlers - von Hoyerswerda durch die Oberlausitzer Heide-und Teichlandschaft nach Bautzen***

**Termin:** Donnerstag 15.09.22  
**Treff:** 8.45 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.:8.58 Uhr mit RE18/S-Bahn nach Hoyerswerda.  
**Route:** Hoyerswerda - Knappenrode - Lohsa - Uhyst/Bärwalder See - Spreeradweg bis Bautzen. Rückfahrt von Bautzen mit TLX/RE1 nach Dresden.  
**Gesamtstrecke:** ca. 60 - 65 km, Schwierigkeitsgrad: leicht  
**Sonstiges:** Selbstverpflegung, Einkehr möglich

## Kräuterexkursionen

***Anmeldung bei Astrid Papmahl, Tel.: 0162-2584462 oder kraeuterdd@gmx.de***

### ***Di. 06.09. Exkursion zum Schloss Lauenstein***

Wir wandern über die Bergwiesen nach Lauenstein, sammeln essbare Wildkräuter und besuchen im Schloss die Ausstellung Bergwiesen im Osterzgebirge.

Anmeldung erforderlich.

**Treff:** 9:45 h Hbf, Abf. 09:59 h S1 bis Heidenau, Umstieg in RB72 nach Glashütte (Abf. 10:18)

**Route:** Liebenau – Lauenstein Schloss – Lauenstein Bahnhof, ca. 5 km zurück mit RB über Heidenau bis Hbf.

**Sonstiges:** KGK VVO möglich, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

### ***Mo. 19.09. Exkursion „Herbstliche Wildfrüchte sammeln“***

Wir lernen Hecken und Bäume sicher erkennen und sammeln essbare Kräuter und Wildfrüchte zur Verwendung in der eigenen Küche.

**Treff:** 10:00 Uhr Stadtgebiet Dresden

**Route:** Ort wird noch bekannt gegeben

**Sonstiges:** ca 2-3h, leichtes Gelände, Anmeldung erforderlich

### ***Di. 27.09. Exkursion „Herbstliche Wildfrüchte sammeln“***

Wir lernen Hecken und Bäume sicher erkennen und sammeln essbare Kräuter und Wildfrüchte zur Verwendung in der eigenen Küche.

**Treff:** 10:00 Uhr Stadtgebiet Dresden

**Route:** Ort wird noch bekannt gegeben

**Sonstiges:** ca 2-3h, leichtes Gelände, Anmeldung erforderlich