

Geschäftsstelle

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

Kneipp®- Center

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

Monatsplan Oktober 2022

Aktuelles

Samstag 29.10.2022 Nordic Walking – Nachtlauf

Treffpunkt: 18:00 Uhr Dresden „Goldener Reiter“
Anmeldung erwünscht unter 0351 2814789

Es gibt noch freie Plätze für unsere Wanderreise 2023

nach Österreich - Galtür / Paznaunal vom 09.09.-16.09.2023.

Attraktive Ausflüge: Kopfstausee, Gipfel Ballunspitze, Vallüla See – Zeinis
Joch, Galtür Bielerhöhe

Quartier *** Hotel Gampeler Hof – HP, Hallenbad, Sauna

Preis: 670,00 € p.P. im DZ

Bitte wenden Sie sich an unser Kneipp-Center!

In eigener Sache

Wir suchen für unsere Kurse noch Übungsleiterinnen! Wer Lust hat, uns zu unterstützen meldet sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei Frau Fentz in unserer Geschäftsstelle.

Wanderungen

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen immer möglich!

Sa. 01.10. Kulturhistorische Weinwanderung

Treff: 8.50 Uhr, Hbf, Kuppelh. Abf. 9.06 Uhr (RE50) bis Coswig

Route: Kötzitz – (Fähre) – Gauernitz – Schulzemühle – Scharfenberg – Batzdorf – Meißen

Sonstiges: Rucksackverpflegung, ca. 17 km mittelschwer, mehrere Anstiege, Besenwirtschaft vorgesehen

Wanderleiter: Ulrich Simon Tel.: 0157 84298640

Do. 06.10. Über den Picho und der Weifaer Höhe

Treff: 7.15 Uhr, DD-Hbf, Kuppelh. Abf. 7.29 Uhr (RE2) bis Wilthen Bhf.

Route: Wilthen-Großer Picho-Weifaer Höhe-Wilthen ca. 17 km

Sonstiges: Rucksackverpflegung, Fahrkartenverkauf im Trilex

Wanderleiter: Dieter Harz, Tel.: 01522 1913585

Sa. 08.10. Einsame Wege im Elbsandsteingebirge

Treff: 7.30 Uhr DD-Hbf. Fahrk.-ausgabe, Abf.:7.46 Uhr m. RE20 nach Děčín

Route: Děčín -Schäferwand-Fällenbachtal-Wolfsteich-Maxičky-Červený vrch- Děčín, ca. 21 km, 565 Hm

Sonstiges: zurück mit Zug, Elbe-Labe-Ticket, Rucksackverpfl., Einkehr mögl.

Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Do. 13.10. Wanderung im Osterzgebirge

Treff: 8.15 Uhr Dresden Hauptbahnhof, Abf.: 8.39 Uhr mit Bus L 360 nach Kipsdorf

Route: Kipsdorf-Bärenfels-Schellerau-Kahleberg-Altenberg, 14 km

Sonstiges: Rucksackverpflegung, KGK VVO möglich

Wanderleiter: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

Di. 18.10. Zwischen Moritzburger Teiche und Friedewald

Treff: 8.30 Uhr Bahnhof Neustadt / Haupteingang, Abf.: 8.30 Uhr mit Bus 477 nach Moritzburg

Route: Moritzburger Schloss-Sophienteich-Ilschenteich-Dippelsdorfer Teich-Moritzburg, ca. 17 km

Sonstiges: Bus - Zone Dresden+1, Rucksackverpflegung,

Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585

Mi. 19.10. Durch den Tharandter Wald

Treff: 8.45 Uhr DD-Hbf. - Anzeigetafel

Route: Tharandt-Hartha-Ascherhübel-Hexenhäusel-Tharandt, ca.15 km

Sonstiges: KGK VVO mögl., Rucksackverpflegung, Ghs. möglich

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

- Sa. 22.10. Eine Heidewanderung**
Treff: 9.30 Uhr Haltestelle Linie 11 DD – Weißer Hirsch
Route: Weißer Hirsch-Wolfshügel-Eisenborngründel-Diebsteig-Jonaskreuz
Sonstiges: DD Hin- und Rückfahrt, Kurzwanderung ca.12 km, Rucksackverpflegung, Ghs.am Ende möglich
Wanderleiter: Eva-Maria Harzer, Tel.: 0172 7932735 oder 0351 32322064
- Mi. 26.10. Entlang der Südhänge des Friedewaldes**
Treff: 10.00 Uhr Haltestelle Baumwiese Bus – Linie 80 (Omsewitz-Klotzsche)
Route: Spitzhaus-Schloss Wackerbarth-Spitzgrundteich-Fuchsberg-Coswig, ca. 15 km
Sonstiges: 2 Zonen f. Rückfahrt, Rucksackverpfl., Ghs.möglich
Wanderleiter: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543
- Do. 27.10. Kurzwanderung: Von Possendorf am Gebergrundbach entlang**
 Liebe Wanderfreunde, die ursprünglich gedachte Tour in die Böhmisches Schweiz kann derzeit nicht durchgeführt werden, weil die meisten Wege immer noch gesperrt sind, eine sinnvolle Tour wäre kaum möglich.
Treff: 9.10 Hbf Kuppelh., 9.39 Bus 360 n. Possendorf bis Wendeplatz
Route: Possendorf - Hänichen - Gebergrund - Goppeln – Nickern P+R
Sonstiges: Rucksackverpfl., 2x Zone Dresden, 1x Freital, Höhenprofil +-50- 200 m, ca. 10 km
Wanderleiter: Hartmut Nätsch Tel.: 0172 3401673
- Sa. 29.10. Sagenhafter Hohwald – Heimatkundliche Wanderung**
Treff: 8:25 h, Hbf, Kuppelh. Abf. 8:40 h (S2) bis Pir, Abf. 9:11 h (RB71) bis Neustadt, Abf. 10:02 Uhr (L276).
Route: Hohwaldklinik – „Nordkap Böhmens“ – Georgenbad – Valtenberg – Eibsee – Teufelsfuß – Jagdbaude – Hohwaldklinik
Sonstiges: Ca. 14 km, mittelschwer, Selbstverpfl.
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Volksliedersingen – unter Leitung von Volkmar Stephani

- Ort:** Wohnpark „Elsa Fenske“ Innenhof / Amphitheater an der Freiburger Str. 18 in Dresden
Termine: **Mittwoch am 05.10./ 12.10./ 19.10.2022**
 (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 Ansgextext Auskunft darüber, ob das Singen wie geplant stattfindet.

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.

• **Rund um das Naturschutzgebiet Königsbrücker Heide**

Termin: **Mittwoch, 12.10.2022**

Treff: 9.30 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.: 9.48 Uhr mit RB33 nach Königsbrück

Route: Königsbrück-Röhrsdorf-Lüttichau (Abstecher zum Heideturm Zochau, ca.5 km) -Naundorf- Kroppen-Zeißholz-Schwepnitz-Schmorkau-Königsbrück.
Rückfahrt mit RB33 nach Dresden 16:47 / 17:47 Uhr

Gesamtstrecke: ca.55 km, Schwierigkeitsgrad: leicht

Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich in Schwepnitz / Königsbrück

• **Herbstliche Ausfahrt nach Meißen**

Termin: **Mittwoch, 26.10.2022**

Treff: 10:00 Uhr Dresden – Goldener Reiter

Route: Dresden – Neustadt-Linkselbischer Fahrradweg-Meißen-Weinböhlen-Coswig-Sächsische Weinstraße-Radebeul-Dresden Altstadt

Gesamtstrecke: ca. 55 km, Schwierigkeitsgrad: leicht

Sonstiges: Selbstverpflegung, (Wein-) Einkehr möglich

Kegeln mit dem Kneipp – Verein

Donnerstag: **13.10.2022 und 27.10.2022** (jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

Ort: Kegelveein Dresden – Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61

Zeit: 13 - 15 Uhr und 15 - 17 Uhr (2 Gruppen)

Leitung: Herr Stilp, Anmeldung unter Tel.: 0351 2515732

Interessenten sind willkommen!

Kursangebote

Unsere vielfältigen Angebote an Rehabilitations- und Präventionskursen finden Sie in unserem Jahresprogramm auf unserer Web-Seite www.kneipp-dresden.de
Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0351/2814789 oder per E-Mail an verein@kneipp-dresden.de.

Freie Plätze gibt es in folgenden Kursen:

Lungenfunktions- und Ganzkörpertraining

bei Atemwegserkrankungen und Post / Long Covid

Mi. 13:00-14:00 Uhr Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Do. 14:30-15:30 Uhr Sportraum 1, Wettiner Platz 10a

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Mo. 18:00-19:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Di. 16:45-17:45 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Di. 15:30-16:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Di. 16:45-17:45 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Di. 19:00-20:00 Uhr, TH 93. GS, Dobritzer Weg 1

Mi. 18:00-19:00 Uhr, Turnhalle 49.GS, Bernhardstr. 80 (Kein Rehasport)

Qigong

Mi. 10:00-11:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Nordic Walking

Mi. 10:00-11:00 Uhr, Großer Garten, Parkplatz Zoo

Seniorentanz

Di. 14:00-16:00 Uhr, TSK Residenz, Seidnitz-Center

Do. 10:00-11:30 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10a (Einsteiger)

Kindersport (3-6 Jahre)

Mi. 16:00-16:45 Uhr, TH „Albert-Schweitzer-Schule“, G-Palitzsch- Str. 42

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

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- | | |
|--------------------|--|
| Zum 90.
Zum 85. | Ursula Walter
Gudrun Götze |
| Zum 80. | Barbara Exner |
| Zum 75. | Marga Rudolph
Monika Klein |
| Zum 65. | Sylvia Jotzo
Marion Auxel
Viola Körner |
| Zum 60. | Ilka Demmer |

