

Geschäftsstelle

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

Kneipp®- Center

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

Monatsplan November 2022

In eigener Sache

Wir suchen dringend:

Zertifizierte ÜbungsleiterInnen für Präventions- und Rehabilitationssport.
Wer Lust hat, uns zu unterstützen meldet sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei
Frau Fentz in unserer Geschäftsstelle unter Tel.: 0351 2814789,
per Mail: verein@kneipp-dresden.de

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 unter Tel. 0351/2814789 oder per E-Mail an
verein@kneipp-dresden.de.

Freie Plätze sind noch 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 HH

Gymnastik: Haltung u. Bewegung durch Ganzkörpertraining

Mo. 18:00-19:00 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

Seniorentanz

Unser Kurs ermöglicht geselliges Tanzen für jede Frau und Jedermann!
Der Tanzkurs bietet Gemeinschaft, fördert Kommunikation und lässt die Freude an der Musik und Bewegung aufleben. Eine Führungsrolle gibt es nicht, deshalb sind Partnerwechsel Bestandteil der meisten Tänze.

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

Kursleiterin: Renate Hölschke

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

Kursleiterin: Gesine Stein

Kindersport: (Vorschulalter 3 - 5 Jahre)

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

Kegeln mit dem Kneipp-Verein

Donnerstag: 10.11. + 24.11.22

(Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

Ort: Kegelsportverein Dresden - Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61

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

Leitung: Herr Stilp, Anmeldung möglich unter Tel. 2515732

In den Wintermonaten findet kein Volksliedersingen statt.

Wanderungen

Bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere, beachten Sie die Hygiene- und Abstandsregeln während unserer Wanderungen. Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen (witterungsbedingt) **immer möglich!**

Bei Fragen zu den einzelnen Wanderungen rufen Sie bitte den Wanderleiter an.

Do. 03.11. *Museumsbesuch „Unsere Deutschen“ in Aussig / Usti*

Treff: 9.10 Uhr DD- Hbf, Kuppelh., Abf. 9.29 Uhr m. S1 n. Bad Schandau, Decin, Usti Ank.: 11.40 Uhr

Route: Museumsbesuch „Nasi Nemci“ / „Unsere Deutschen“
zeitabhängig weitere Nahziele: Stadtbummel, Ferdinandshöhe, Staustufe n. Strekov u.a. (Eintritt ca. 3 €) Höhenprofil +-100 m

Sonstiges: Elbe-Labe-Ticket, Gruppenkarte mögl., Ghs. mögl.

Wanderleiter: Hartmut Nättsch, Tel.: 0172 3401673

Fr. 04.11. *Von der Elbe ins Schönefelder Hochland*

Treff: 10 Uhr Haltest. Bus 63, An der Obstplantage

Route: Dresdner Str.– Jagdweg – Hohe Brücken – Zschendorf – Schönefeld

Sonstiges: Ticket: DD, Rucksackverpflegung, Ghs. mögl., ca. 15 km

Wanderleiter: Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543

Sa. 05.11. *Zwischen Lederberg und Wilisch*
Treff: 8.40 Uhr DD-Hbf. Fahrk.-ausgabe, Abf.:8.59 Uhr m. S1/RB 72 nach
Niederschlottwitz, Ank.: 9.35 Uhr
Route: Schlottwitz – Lederberg – Buschhaus – Wilisch – Kreischa
ca.17 km, 600 Hm
Sonstiges: zurück mit Bus Li. 86, Kleingruppenk., Ghs. mögl.
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Sa. 12.11. *Dresden und Umgebung*
Treff: 9.30 Uhr Haltest. Li. 11, Wilhelminenstr.
Route: Fischhaus – Jungfern Grund – Schneise 18 – Hellerberge –
Junge Heide – Wilder Mann
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpflegung, ca. 12 km
Wanderleiter: Eva-Maria Harzer Tel.: 0351 32322064 oder 0172 7932735

Di. 15.11. *Auf den Spuren des Bergbaus*
Treff: 8.50 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.:9.09 Uhr mit Bus 360
Route: Nöthnitz – Marienschacht – Windberg – Freital, ca. 15 km
Sonstiges: Ticket DD +1 Zone, Rucksackverpflegung
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585

Do. 17.11. *Ins Schönefelder Hochland*
Treff: 9.45 Uhr Gasthof Weißig / Bus 261 ab Hbf. 9.15 Uhr
Route: Weißig - Schulwitz – Triebenberg – Borsberg - Pillnitz
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpfl., Ghs. möglich am Ende, ca. 14 km
Wanderleiter: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0176 32792491 oder 0351 4537651

Kulturhistorische Wanderung und Schlossführung

Sa. 19.11. *Kneipps besuchen Keenigs auf Weesenstein*
Besonderes: Telefonische Voranmeldung ab dem 14.11.22 erbeten.
Durch die Begrenzung der Teilnehmerzahl haben unsere Mitglieder
Vorrang! (Schlosseintritt 6 €)
Route: S-Bahn bis Großsedlitz – Meusegast – Weesenstein – HP Köttewitz
Sonstiges: ca. 10 km, mittelschwer, Rucksackverpfl., Ghs. am Ziel mögl.
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Mi. 23.11. *Königsweg Moritzburg (Vogelbeobachtungsstelle am Frauenstein)*
Treff: 9.30 Uhr Bushaltestelle Bahnhofsvorplatz DD- Neustadt
Route: Moritzburg – Leuchtturm – Fraunteich – Mittelteich – Altenteich –
Hohburgtunnel – Moritzburg, ca. 13 km
Sonstiges: Ticket DD + Radebeul, Rucksackverpflegung
Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0152 03824077, 0351 4766186

Do. 24.11. *Rund um die Klingenberg Talsperre*
Treff: 7.45 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8.02 Uhr m. RB 30 n. Klingenberg, weiter mit
L379 n. Obercunnersdorf
Route: Obercunnersdorf - Talsperre Klingenberg – Obercunnersdorf
Sonstiges: KGK VVO möglich, Rucksackverpflegung, ca. 15 km
Wanderleiter: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

Es gibt noch freie Plätze bei unserer Wanderreise 2023

Nach Österreich – Galtür / Paznaunal

Tolles familiengeführtes Hotel, große Zimmer mit Balkon, große Außenterrasse am Hotel. Die Bushaltestelle und viele kleine Geschäfte mit Information befinden sich ca. 300 m vom Hotel. Der Erwerb der Premium Card (49 EUR p.P.) bitte einplanen, damit viele weitere uneingeschränkte Fahrten mit den Bergbahnen und ÖPNV mögl. Attraktive Ausflüge: Kopfstausee, Gipfel Ballunspitze, Vallüla See – Zeinis, Joch, Galtür, Bielerhöhe

Quartier : * Hotel Gampeler Hof**

HP, große Zimmer mit DU/WC und TV, Hallenbad, Sauna

Preis: 670,00 EUR p.P. im DZ, keine EZ

Termin: 09.09. – 16.09.23 (8 Reisetage)

Wanderleiter: Silvina Schäfer

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an unser Kneipp Center:

Montags unter Tel.: 0351 4901366

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- | | |
|----------------|--|
| Zum 85. | Brigitte Reinhold
Elke Schlorke
Ingeborg Reisener
Christa Schindler |
| Zum 80. | Elke Schulze
Margot Eckert |
| Zum 75. | Christa Engst |
| Zum 70. | Ursula Kielstein |
| Zum 60. | Karmen Göldner |



und wünscht ihnen ein glückliches und gesundes neues Lebensjahr!