

**Geschäftsstelle**

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

**Kneipp®- Center**

Wettiner Platz 10a, 01067 Dresden  
Tel.: 0351 4901366

# Monatsplan Februar 2023

## Aktuelles und neue Kurse:

### Yoga – Kurs Beginn ab 07.03.23

Dienstag 17:30 Uhr und 19:30 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a

### Haltung und Bewegung – Gymnastik ohne Mattentraining

Dienstag 15:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstr. 5a – Ganzkörpertraining in Bewegung, Stand und Sitz

### Kindersport in Prohlis (Vorschulalter 3 - 5 Jahre)

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

### Ausdauertraining – Konditionsgymnastik

Dienstag 11:00 Uhr, Sportplatz Bärensteiner Straße

### Lungenfunktions- und Ganzkörpertraining

Sport bei Atemwegserkrankung, Long/Post Covid und zur Prävention  
Mittwoch 13:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a  
Donnerstag 14:30 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10a

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Montag 16:30 Uhr Sportraum 2, Jahnstr. 5a  
Montag 18:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstr. 5a  
Mittwoch 18:00 Uhr, 49. GS/TH, Bernhardstr. 80

## Seniorentanz

Dienstag 14:00 Uhr, TSK Residenz im Seidnitz – Center, Enderstr. 50

## Kegeln mit dem Kneipp - Verein

Donnerstag: 09.02. und 23.02.23

(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. 2515732

## KNEIPPIADE 2023 in Baden bei Wien vom 18. – 21. Mai 2023

Die Kneippiade 2023 wird vom Österreichischen Kneippbund ausgerichtet und findet vom 18. - 21. Mai 2023 in Baden bei Wien statt. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit Kneipp'schen und kulturellen Highlights in einer der wohl schönsten Städte Österreichs.

Mehr Informationen zu dieser vielseitigen Veranstaltung finden interessierte Kneippfreunde unter [www.KNEIPPIADE.com](http://www.KNEIPPIADE.com)

## Wanderungen

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen (witterungsbedingt) **immer möglich!**  
Bei Fragen zu den einzelnen Wanderungen rufen Sie bitte den Wanderleiter an.

### **Sa. 04.02. *Eislandschaft Weißeritztal***

**Treff:** 9:20 Uhr DD-Hbf. Kuppelh. Abf.: 9:42 Uhr mit L360 bis Abzw. Reinberg

**Route:** Heidemühle – Einsiedlerstein – Talsperre Malter – Rabenauer Grund – (Somsdorfer Klamm) – Freital Hainsberg West, ca. 17 km

**Sonstiges:** Ticket: DD + FTL, Rucksackverpfl., mittelschwer, Vereisung mögl.

**Wanderleiter:** Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

### **Die. 07.02 *Von Pillnitz nach Zaschendorf und zurück***

**Treff:** 10 Uhr Haltest. Bus 63 in Pillnitz L.-da-Vinci -Str.

**Route:** Pillnitz – Schloß – Rysselkuppe - Zaschendorf - Pillnitz

**Sonstiges:** Rucksackverpfl., mittelschwer, ca. 15 km

**Wanderleiter:** Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 und 0351 4963229

**Mi. 08.02.      *Sächsische Schweiz im Winter –Große Schrammsteinroute***  
**Treff:** 9:15 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 9:29 Uhr m. S1 n. Bad Schandau  
**Route:** Bad Schandau – Ostrau – Elbleitenweg – Heringsgrund – Schmilka  
**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl.,mittelschwer, ca 14 km  
**Wanderleiterin:** Ingrid Hoffmann, Tel.: 0176 32792491

**Do. 09.02.      *An der roten Weißeritz***  
**Treff:** 8:20 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8:39 Uhr mit L360 n. Dippoldiswalde,  
**Route:** Dipp – Talsperre Malter – Seifersdorf – Rabenauer Grund – Freital  
**Sonstiges:** VVO-KGK mögl, Rucksackverpfl., ca. 16 km  
**Wanderleiterin:** Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

### **Kurzwanderung**

**Sa. 11.02.      *Durch die Junge Heide zum Waldmax***  
**Treff:** 10 Uhr S-Bahnhof Trachau.West, Haltest. Linie 4  
**Route:** Trachau – Sternweg – Albrechtshöhe – Fiedlergrund – Baumwiese – Waldmax - Heidefriedhof  
**Sonstiges:** Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 10 km  
**Wanderleiter:** Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

**Mi. 15.02.      *Durch die Heide in die Äußere Neustadt***  
**Treff:** 10:00 Uhr Ullersdorfer Platz, Bühlau Li. 11, Bus 61 + 261  
**Route:** Bühlauer Waldgärten – Weißiger Gänsefuß – Lingner Schloss – Prießnitzgrund – Alaunplatz, ca. 14 km, leichte Wanderung  
**Sonstiges:** Rucksackverpfl., Ghs. mögl.  
**Wanderleiterin:** Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543

**Fr. 17.02.      *Entlang der Freiburger Mulde zur Grabentour***  
**Treff:** 8:45 Uhr DD-Hbf. Fahrkartenausg., Abf.:9:04 mit Bus n. Nossen  
**Route:** Nossen Bahnübergang – Dürreberg – Muldenzacke – Reinsberg – Grabentour – Krummenhennersdorf – Sand – Halsbrücke ca. 17 (19) km, 452 (506) Hm  
**Sonstiges:** Sachsenticket, Rucksackverpfl., Ghs. mögl., zurück m. Bus/Zug  
**Wanderleiter:** Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

**Sa. 25.02.      *Durch die Wälder der Weißeritzhänge***  
**Treff:** 8:45 Uhr DD-Hbf., Abf.: 9:02 Uhr mit S1 nach Tharandt  
**Route:** Tharandt – Burgruine – Breiter Grund – Tiefer Grund – Neumeister Weg - Tharandt  
**Sonstiges:** Ticket DD + 1 Zonen, Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 15 km  
**Wanderleiterin:** Eva-Maria Harzer Tel.: 0351 32322064 oder 0172 7932735

## Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

**Zum 85.** Brigitte Pester  
Ingeborg Kaiser  
Sigrid Böhme

**Zum 80.** Monika Tschernko  
Gudrun Hunger

**Zum 75.** Katharina Kühn

**Zum 70.** Margit Teichler

**Zum 60.** Kerstin Arndt

**und wünscht Ihnen ein glückliches und  
gesundes neues Lebensjahr**



### Hinweis:

Sollten Sie die Veröffentlichung Ihres Geburtstages nicht wünschen, teilen Sie dies bitte **rechtzeitig** vorher dem Kneipp Verein unter Tel.: 0351 2814789 mit. Diese Meldung gilt dann auch für die folgenden Jahre.