

Geschäftsstelle

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

Kneipp®- Center

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

Monatsprogramm März 2023

Aktuelles und neue Kurse:

„Unsere Ernährung und die Wirkung auf unseren Körper“

Analyse und Optionen für eine gesunde Ernährung – Gesprächsrunde mit Mandy Römer (Physiotherapeutin, Osteopathin, Ernährungsberaterin)

Freitag 10.03.2023 um 17 Uhr, Wettiner Platz 10, 01069 Dresden

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel.: 0351 2814789

Yoga – Kurs Beginn ab 07.03.23

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

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

Lungenfunktions- und Ganzkörpertraining

Sport bei Atemwegserkrankung, Long/Post Covid und zur Prävention

Mittwoch 13:00 Uhr, Sportraum 2 in der Jahnstraße 5a

Donnerstag 14:30 Uhr, Sportraum 1 am Wettiner Platz 10a

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Mittwoch 18:00 Uhr, 49, GS/TH, Bernhardstr. 80

Dienstag 12:30 Uhr, Sportraum 2 in der Jahnstr. 5a

Seniorentanz

Dienstag 14:00 Uhr, TSK Residenz im Seidnitz – Center, Enderstr. 59

Nordic Walking – Spezial mit Matthias Schnitzer

Anlässlich der Umstellung von Winter- auf Sommerzeit

Teilnahme am **Lockwitzer Landschaftslauf am Sonntag, 26.03.23**

Treffpunkt: 10 Uhr Sportplatz Lockwitzgrund,

„Wir tanzen für unsere Gesundheit“

Unser Event zum Welttanztage am 29.04.2023, Einlass 9:30 Uhr im Seidnitz-Center!
Weitere Informationen finden Sie auf dem Einlageblatt in diesem Heft.

Wanderungen

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen immer möglich!

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

Mi. 01.03. *Frühlingserwachen in der Niederlöbnitz*

Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf., Anzeigetafel, Abf.: 9:08 Uhr mit RB 31

Route: Bahnhof Niederau – Gellertberg – Buschmühle – Mistschänke – Neuer Anbau – Niederau, ca. 15 km

Sonstiges: Ticket DD + Radebeul., Rucksackverpflegung

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543

Sa. 04.03. *Von Pirna zum Cottaer Spitzberg*

Treff: 9:10 Uhr DD-Hbf. Kuppelh. Abf.: 9:29 Uhr mit S1 bis Pirna

Route: Pirna (kl. Stadtrundgang) – Sonnenstein – Viehleite – Rottwerndorf – Schloss Cotta – Spitzberg – Berggießhübel – Heidekrug, ca. 20 km

Sonstiges: Ticket: DD + Pirna, Rucksackverpfl., Ghs. mögl., mittelschwer

Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Die. 07.03. *Von Königstein dem Uranbergbau auf der Spur*

Treff: 8:40 Uhr DD-Hbf. Kuppelh. Abf.: 8:59 Uhr m. S1

Route: Königstein Bhf. – Latzweg – Spanghorn – Leupoldishain – Krietzschwitz, ca. 15 km, mittelschwer

Sonstiges: VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Einkehr mögl.

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

Kurzwanderung

Mi. 08.03. *Zur Kamelienblüte nach Radeberg*

Treff: 11:00 Uhr Bahnhof Langebrück (ab 10:35 Uhr DD-Hbf. m. S8)

Route: Waldbad – Poetenweg – Hirschstengel – Großerkmannsdorf – Blindengarten Radeberg, ca. 10 km

Sonstiges: Rucksackverpflegung, 2 € Eintritt

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Sa. 11.03. *Zur Schönen Höhe und in den Uttewalder Grund*

Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Fahrk.-ausg., Abf.: 8:29 Uhr mit S1 /RB 71

Route: Dürrröhrsdorf – Lieblingstal – Schöne Höhe – Lohmener Klamm – Uttewalder Grund – Stadt Wehlen, ca. 18 km

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

Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Mi. 15.03. *Entlang der Schwarzen Elster*

Treff: 8:30 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 8:51 Uhr n. Ruhland, dann Umstieg nach Bad Liebenwerda

Route: Bad Liebenwerda – Zeischa – Maasdorfer Teiche – „Elster Natouream“ – Bad Liebenwerda, ca. 17 km

Sonstiges: VVO + VBB KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl.

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

Mi. 22.03. *Rundwanderung zum Hohburkersdorfer Rundblick*

Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle

Route: Rathewalde – Hohburkersdorfer Rundblick – Hockstein – Rathen – Haldenweg – Wehlen, ca. 14 km

Sonstiges: Ticket DD + Pirna, Selbstverpflegung

Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0351 4766186 oder 0152 03824077

Do. 23.03. *Ab ins Osterzgebirge*

Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8:39 Uhr mit L360 nach Kipsdorf

Route: Kipsdorf – Oberbärenburg – Bärgründel – Galgenteiche – Altenberg

Sonstiges: VVO-KGK mögl, Rucksackverpflegung, ca. 14 km

Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

Sa. 25.03. *Durch die Weinberge auf die Bosel*

Treff: 8:40 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8:58 Uhr mit RB 31 nach Weinböhla

Route: Weinböhla – Nassau – Zaschendorf – Neusörnwitz – Bosel – Meißen

Sonstiges: Ticket 3 Tarifzonen, Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 15 km

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

Radtouren

Anmeldung erwünscht: Dr. Matthias Kotzsch, Tel.: 0160 97056574

E-Mail: m.kotzsch@t-online.de

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

Anradeln 2023 – Zwischen Dresden und der Sächsischen Schweiz

Termin: Donnerstag 23.03.23

Treff: 10 Uhr, DD-Bühlau, Ullersdorfer Platz

Route: Bühlau – Weißig – Radweg Alter Bahndamm – Porschendorf – (Dürrröhrsdorf) – Lohmen – Dorf Wehlen – Abfahrt nach Stadt Wehlen – linkselbischer Radweg bis DD Blasewitz

Gesamtstrecke: Bühlau - Blasewitz ca. 45 – 50 km, befestigte Wege

Schwierigkeitsgrad: leicht- mittel.

Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich

Tagesfahrt nach Blockhausen im Erzgebirge

Der Kneipp-Verein Radebeul e.V. lädt am 10. Juni 2023 herzlich ein!

Die Ausstellung lebensgroßer Holz-Skulpturen wurde von internationalen Künstlern durch Kettensägen-Arbeiten gestaltet. Die Busreise kostet ca. 35,00 bis 40,00 € und ist mit einer Anmeldung bis zum **28.02.2023** bei Frau Manuela Hamann verbunden. Telefon 0351-8010455 (AB) oder 0173-3624178

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- | | |
|----------------|---|
| Zum 85. | Ursula Lehmann
Erika Wanitzek
Brigitte Löwe |
| Zum 80. | Sigrid Schneider |
| Zum 75. | Rolf Sembdner
Christa Sobe |
| Zum 70. | Irmhild Sieber |
| Zum 60. | Marion Giebeler |

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





WELT-TANZ-TAG

Diesen Tag zu Ehren des Begründers des modernen Ballets
- Jean-Georges Noverre (1727–1810)

begeht der Kneipp-Verein Dresden e.V.

am Sonnabend, 29. April 2023

in den Räumen des Tanzsportklub Residenz Dresden e.V.

Die Teilnehmer unserer Tanzkurse treffen sich zum gemeinsamen
Tanzen und laden zum Mittanzen ein.

Gäste und Interessenten sind herzlich willkommen.

Wegen der begrenzten Platzkapazität werden Einladungen nach
Anmeldung

- über die Geschäftsstelle des Vereins, Telefon 0351 281 4789
- oder unser Kneipp-Center, Telefon 0351 490 1366

vergeben.

„Wir tanzen für unsere Gesundheit“

Tanzen vermittelt:

- Lebensfreude,
- Geselligkeit,
- Harmonie sowie
- körperliche und geistige Beweglichkeit.

Unsere Kursangebote sind:

- **Seniorentanz**
TSK-Residenz im SEC, Enderstraße
- **Seniorentanz für Einsteiger und Fortgeschrittene**
Kneipp-Sporträume am Wettiner Platz
- **Gesellige Tänze aus aller Welt**
Kneipp - Sporträume am Wettiner Platz
- **Line Dance**
Kneipp - Sporträume am Wettiner Platz

Kein Paartanz,

Single oder Paar, alle sind herzlich willkommen.