

**Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden**

## Monatsprogramm November 2024

### Es gibt noch freie Plätze bei unserer Wanderreise 2025

#### **Südtirol – Dolomiten Grödner Tal / St. Christina**

\*\*\* Hotel „Christeinerhof“, es ist ein gepflegtes Familienhotel, Hotel mit Terrasse und kleinem Garten. Alle Zimmer mit DU, WC, TV, Balkon mögl., Heubad, finnische Sauna und HP. Die Bushaltestelle ist nur 50 m vom Hotel entfernt.

Der Kauf einer Gardena Card für 3 Tage kostet 109,00 €, für 6 Tage 141,00 €.

Gültigkeit für alle Liftanlagen in Gröden.

**Termin: 08.09. – 16.09.2025**

**Preis:** nur DZ 790,00 €

**Wanderleiterin:** Sylke Zänker

Die An- und Abreise erfolgt im modernen Komfortreisebus.

Bei Reiseanmeldung wird eine Organisationsgebühr erhoben:

Mitglieder 10 €, Nichtmitglieder 30 €. Die Gebühr ist in bar zu entrichten

#### Kurse mit freien Plätzen:

##### **Seniorentanz - Gesellige Tänze aus aller Welt**

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

Kursleiterin: Susanna Wadehn / Heidi Kemper

##### **Erlebnistanz für Senioren**

Donnerstag: 12:30 - 14:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Kursleiterin: Gesine Stein

##### **Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining**

Dienstag: 14:00 - 15:00 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a

Kursleiterin: Gabriele Petzold

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

Kursleiterin: Ilona Sander

Mittwoch: 18:00 - 19:00 Uhr, 49. GS/TH Bernhardstr. 80 (**kein Rehasport**)  
Kursleiterin: Irene Militzer

Donnerstag: 15:15 - 16:15 Uhr, Effektive Fitness, Seidnitz-Center  
Kursleiterin: Olga Siemens

Donnerstag: 16:30 - 17:30 Uhr, Effektive Fitness, Seidnitz-Center

Freitag: 08:45 - 09:45 Uhr, Margon-Arena, Bodenbacher Str. 154  
Kursleiterin: Uta Kurze

Dienstag: 12:30 - 13:30 Uhr, Sportraum 2 (**ohne Mattentraining**)  
Kursleiterin: Ute Jäpel

### **Laufen und Walken**

Dienstag: 09:00 - 10:00 Uhr, Sportplatz Bodenbacher Str. 154 (Margon Arena)  
Kursleiterin: Isabell Reinhardt

### **Lungensport - vereint Atmung und Bewegung**

Mittwoch: 13:00 - 14:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a - leichte Übungen  
Donnerstag: 14:30 - 15:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a - intensiveres Training  
Kursleiterin: Anne Bergelt

### **Kegeln mit dem Kneipp – Verein**

**Termin:** Donnerstag 14.11. + 28.11.24 (Jeden 2. und 4. Donnerstag)  
**Ort:** Kegelsportverein Dresden-Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61  
**Zeit:** 13:00 – 17:00 Uhr  
**Leitung:** Herr Stilp, Anmeldung möglich unter Tel. 2515732

### **Volksliedersingen mit Volker Stephani und Hartmuth Nötzold**

**Termin/Zeit:** Donnerstag 07.11.2024 von 16:00 bis 18:00 Uhr  
Mittwoch 13.11. und 27.11.2024 von 17:00 bis 19:00 Uhr  
**Ort:** Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,  
Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden

Mit Klavier (Volkmar Stephani) - und Akkordeon (Hartmuth Nötzold).  
Am Tag des Volksliedersingens gibt der Leiter Volker Stephani auf seinem AB  
unter Tel.: 0351-8494008 von 10:00 – 16:00 Uhr Auskunft darüber, ob das Singen  
stattfindet.

## Wanderungen

Das günstigste Ticket für unsere Wanderungen ist das Deutschlandticket (49,00 €). Ggf. ist ein Ticketservice möglich. Bei allen Wanderungen kann es witterungsbedingt zu Routenänderungen kommen. Bei Fragen rufen Sie bitte die Wanderleitung an.

- Sa. 02.11.**      ***Heimatkundliche Wanderung  
Technik u. Natur am Sebnitztalweg***  
**Treff:**            8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1) bis B.-Schandau  
weiter mit (U28) Abf.: 9:18 Uhr  
**Route:**            HP Amtshainersdorf – ehem. Spathmühle – Eisenbahntunnel  
Schwarzberg – Kohlmühle – Adamsberg – Altendorf – Ruine  
Schömburg – Bad Schandau, ca. 15 km, 350 Hm  
**Sonstiges:**        Ticket: 3 Zonen, mittelschwer, Rucksackverpflegung  
**Wanderleiter:**    Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640
- Di. 05.11.**      ***Jochhöh und Burgwartsberg – Kurzwanderung***  
**Treff:**            9:30 Uhr DD-Wölfnitz, Haltest. J.- Vahlteich –Str.: Li 6,7,70,333  
**Route:**            Rossthal – Jochhöh – Burgwartsberg - Potschappel  
**Sonstiges:**        VVO TZ DD+ Freital. zurück, ca. 9 km  
**Wanderleiter:**    Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Mi. 06.11.**      ***Von der Via Reggia durch die Königsbrücker Heide.***  
**Treff:**            8:35Uhr Bhf. DD – Neustadt, Gleis 4, Abf.: 8:48 Uhr (RB33)  
**Route:**            Bhf. Königsbrück – Schlosspark – Via Reggia – See der  
Freundschaft – Bhf. Lausnitz, ca. 12 km  
**Sonstiges:**        Ticket 2 Zonen, TZ 34, Rucksackverpf., evl. Ausstellung  
„VIA REGGIA“, Eintritt 3,00 €  
**Wanderleiterin:** Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543
- Do. 07.11.**      ***An der roten Weißeritz***  
**Treff:**            9:20 Uhr DD-Hbf., Abf.: 9:39 Uhr m. L360 nach Dippoldiswalde  
**Route:**            Talsperre Malter – Rabenauer Grund – Freital Hainsberg West  
**Sonstiges:**        Rucksackverpf., ca. 15 km  
**Wanderleiterin:** Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
- Sa. 09.11.**      ***Unterwegs zwischen Luchberg und Wilisch***  
**Treff:**            8:25 Uhr DD-Hbf. Kuppelh. Abf.: 8:42 Uhr (L360/388) bis Luchau  
**Route:**            Luchau – Luchberg – Reinhardtsgrinna – Teufelsmühle – Wilisch –  
Kreischau, ca. 18 km  
**Sonstiges:**        Ticketservice mögl. Rucksackverpf., Ghs. mögl., zurück mit Bus  
**Wanderleiter:**    Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

- Mi. 13.11.      *Tabakgegensiedlung Leubnitzer Höhe – Kurzwanderung***  
**Treff:** 10:00 Uhr, Haltest. Koloniestr., Bus 68 Ri. Goppeln/Leunitzer Höhe  
**Route:** Leubnitzer Höhe – Heiliger Born – Goppeln – Gebergrund – Leubnitzer Höhe, ca. 8 -10 km  
**Sonstiges:** Rucksackverpfleg., je nach Wetter festes Schuhwerk  
**Wanderleiter:** Dietmar Zeiler, Tel.: 0152 03824077 oder 0651 4766186
- Do. 14.11.      *Durch das Müglitztal von Großsedlitz nach Dohna***  
**Treff:** 8:45 Uhr DD-Hbf. Anzeiget., Abf.: 8:59 Uhr (S1) n. Heidenau-Großsedlitz  
**Route:** Barockgarten – Meusegast – Weesenstein – Dohna  
**Sonstiges:** Tickt: DD + Pir, Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 14 km  
**Wanderleiterin:** Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651 oder 0176 32792491
- Sa. 16.11.      *Durch die Heide***  
**Treff:** 9:30 Uhr Haltestelle Wilhelminenstr. Li.11  
**Route:** Wilhelminenstr. – Schoten Grund – Fischhaus – Königsplatz – Kannenhenkelbrücke – Heidemühle – Stausee – Bühlau  
**Sonstiges:** Rucksackverpflegung, ca. 12 km  
**Wanderleiterin:** Eva-Maria Harzer Tel.: 0152 09930733 oder 0351 32322064
- Di. 19.11.      *Auf Spuren Canalettos bei Pirna - Kurzwanderung***  
**Treff:** 9:00 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 9:10 Uhr (S2) n. Pirna, weiter 10:00 Uhr (L237) nach Doberzeit  
**Route:** Mockethal – Pirna (Markt) – Sonnenstein, ca. 9 km  
**Sonstiges:** VVO TZ DD + Pirna  
**Wanderleiter:** Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Do. 28.11.      *Einsame Wälder bei Cunnersdorf***  
**Treff:** 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1) bis Krippen, Abf.: 9:23 Uhr (L244b) bis Cunnersdorf (Erbgericht)  
**Route:** Cunnersdorf – Katzsteinbaude – Rotstein (452 m) – Katzfels (474 m) – Spitzstein (410 m) – Cunnersdorf (Schmiede)  
**Sonstiges:** Rucksackverpfleg., ca. 15 km, mittelschwer  
**Wanderleiter:** Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 oder 0351 4963229

# Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

Anmeldung erforderlich unter Mobil: +49 162 2584462, Mail: kraeuterdd@gmx.de, Wetterbedingte Änderung mögl.

Alle **angemeldeten Teilnehmer** werden durch die Kursleiterin informiert.

## 1. Exkursion – „Pilze und Wildfrüchte“ erkennen

**Termin:** Mittwoch, 06.11.24

**Treff:** 10:00 Uhr Dresden oder nahes Umland

**Route:** Sie wird rechtzeitig an alle TN bekannt gegeben, je nach Aufkommen an Früchten und Pilzen.

**Inhalt:** Wir lernen essbare und giftige Pilze in ihrem jeweiligen Habitat kennen und beschäftigen uns mit Heilkräutern und Wildfrüchten. Kleine Verkostung 2,-€ p.P.

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

## 2. Exkursion - „Pilze und Wildfrüchte“ erkennen

**Termin:** Dienstag, 12.11.24

**Treff:** 10:00 Uhr Dresden oder nahes Umland

**Route:** Sie wird rechtzeitig an alle TN bekannt gegeben, je nach Aufkommen an Früchten und Pilzen

**Inhalt:** Wir lernen essbare und giftige Pilze in ihrem jeweiligen Habitat kennen und beschäftigen uns mit Heilkräutern und Wildfrüchten. Kleine Verkostung 2,-€ p.P.

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

## 3. Exkursion - „Pilze und Wildfrüchte“ erkennen

**Termin:** Montag, 18.11.24

**Treff:** 11:00 Uhr Dresden oder nahes Umland

**Route:** Sie wird rechtzeitig an alle TN bekannt gegeben, je nach Aufkommen an Früchten und Pilzen.

**Inhalt:** Wir lernen essbare und giftige Pilze in ihrem jeweiligen Habitat kennen und beschäftigen uns mit Heilkräutern und Wildfrüchten. Kleine Verkostung 2,-€ p.P.

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



## Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- Zum 85.** Irmgard Harzbecker  
Klaus Schumann
- Zum 80.** Christine Eckold  
Monika Adam  
Karin Roch  
Ingrid Klemmer
- Zum 75.** Christine Seidel  
Annerose Kühne  
Ines Pachmann  
Helga Kriegel
- Zum 70.** Dietmar Leuschke  
Marion Herrmann
- Zum 65.** Elke Tintner
- Zum 60.** Maja Bertholdt  
Elke Eckstein

