

Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden

Monatsprogramm Dezember 2024

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden des Kneipp- Vereins ein besinnliches und friedliches Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2025!

**Unsere
Geschäftsstelle ist
vom 23.12.2024 bis
zum 03.01.2025
geschlossen.**

**Wir sind ab
06.01.2025 wieder
für Sie da!**



Es ist bald wieder soweit!

Im nächsten Jahr findet unsere Mitglieder-Wahlversammlung statt.

Dazu benötigt unser Verein dringend Ihre aktive Mitarbeit!

Interessenten für die Vereinsarbeit und /oder eine Mitwirkung im Vereinsvorstand wenden sich bitte mit einer E-Mail oder schriftlich an unsere Geschäftsstelle

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: 12:30 - 13:30 Uhr, Sportraum 2 (**ohne Mattentraining**)

Kursleiterin: Ute Jäpel

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

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

Kursleiterin: Olga Siemens

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

Kursleiterin: Uta Kurze

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 05.12. + 19.12.24
Ort: Kegelsportverein Dresden-Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61
Zeit: 13:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Herr Stilp, Anmeldung möglich unter Tel. 2515732

Ein großes Dankeschön an Herrn Stilp

Wir bedanken uns herzlich bei Herrn Stilp für sein langjähriges Engagement im Kneipp-Verein Dresden e.V. und wünschen ihm viel Gesundheit und alles Gute.

Ab 01.01.2025 übergibt er die Organisation der Kegelnachmittage an Herrn Fuchs.

Weihnachtsliedersingen 2024 für Jedermann

mit Volker Stephani am Klavier und Hartmuth Nötzold am Akkordeon

Termin/Zeit: Donnerstag, **05.12.2024** von 17:00 bis 19:00 Uhr
Montag, **09.12.2024** von 17:00 bis 19:00 Uhr und am
Mittwoch, **11.12.2024** gibt es ab 15:00 Uhr Stollen, Kaffee
und Gesang. Das Weihnachtsliedersingen wird von 17:00 bis 19:00
Uhr fortgesetzt.
Ort: Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,
Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden

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.

So. 01.12. *Zum Weihnachtsmarkt nach Kötzschenbroda*

Treff: 9:45 Uhr DD-Hbf., Abf.: 10 Uhr (S1) nach Radebeul Weintraube
Route: Radeb. Weintraube – Spitzhaus – Wahnsdorf – Rieselgrund –
Wasserturm – Weihnachtsmarkt Kötzschenbroda
Sonstiges: Rucksackverpflegung, ca. 12 km
Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer Tel.: 0152 09930733 oder 0351 32322064

Mi. 04.12. *Mit Ausblick zum Weihnachtsmarkt*

Treff: 8:45 Uhr DD Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 8:59 Uhr (S1)

Route: Wehlen – Damengrund – Nauendorf – Canalettoweg – Pirna –
Weihnachtsmarkt, ca. 12 km

Sonstiges: VVO DD + TZ 70, Rucksackverpflegung.

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Do. 05.12. *Weihnachten im (H)erzgebirge*

Treff: 8:20 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8:39 Uhr m. L360 nach Altenberg

Route: Georgenfeld – Cinovec – Altenberg, ca. 14 km

Sonstiges: Rucksackverpflegung, Ghs. in CZ mögl.

Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

Di.10.12. *Über 7 Dörfern nach Kreischa - Kurzwanderung*

Treff: 9:45 Uhr Goppeln , Bus 88 (L353, 68) Abf.:9:16 Uhr Postpl.

Route: Golberode – Babisnau – Theisewitz – Kreischa, ca. 9 km

Sonstiges: VVO TZ DD + Freital (Rückf.)

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Mi. 11.12. *Im Dresdner Westen unterwegs*

Treff: 9:30 Uhr Endhaltest. Linie 7, Pennrich

Route: Pennrich – Zschoner Grund – Zöllmen – Unkersdorf – Oberwartha –
Niederwartha – Cossebaude

Sonstiges: Ticket: DD, Rucksackverpflegung, ca. 14 km

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

Di.17.12. *Seerenbachtal - Kurzwanderung*

Treff: 9:55 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 10:08 Uhr RB30 bis Klingenberg

Route: B-Flügel – Seerentalweg – Edle Krone, ca. 9 km

Sonstiges: VVO TZ 10, 61 + 60 (hin)

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Do. 19.12. *Wandern an der Spree und zum 641. Bautzener Wenzelsmarkt*

Treff: 8:20 Uhr Bhf. DD-Neustadt., Abf.: 8:35 Uhr m. RE1 bis Bautzen

Route: Bhf. Bautzen – Sorbisches Volkstheater – Spreetal – Grubschütz
– Humboldthain – Waggonbau Bautzen – Wenzelsmarkt

Sonstiges: Rucksackverpflegung, Einkehr Wenzelsmarkt, ca. 13 km

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

Sa. 21.12. *Weihnachten um und in Meißen*

- Treff:** 9:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 9:30 Uhr (S1) bis Bhf. Meißen
Route: Meißen – Proschwitz – Knorre – Klosterruine Heilig Geist – Keilbusch – Rothes Gut – Burgberg – Altstadt, ca. 15 km
Sonstiges: Ticket: 3 Zonen, mittelschwer, 250 Hm, Rucksackverpflegung, Einkehr Rothes Gut mögl., Besuch Stadtmuseum (5 €) und Weihnachtsmarkt Meißen optional
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Fr. 27.12. *Ran an den Weihnachtsspeck – Wanderung ins Blaue*

- Treff:** 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle
Route: Wanderung ins Blaue, ca. 15 km
Sonstiges: Rucksackverpflegung.
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

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. Winterliche Exkursion an der Großen Röder

- Termin:** Freitag 06.12.24
Treff: 10:40 Bhf. Neustadt Gleis 8 (10:48 Uhr RB33 Königsbrück)
Route: Hermsdorfer Park und Umgebung.
Inhalt: Exkursion durch den Hermsdorfer Schlosspark auf der Suche nach Winterpilzen und nutzbaren Pflanzen. Wir lernen Bäume im Winter erkennen und suchen nach Pilzen, die speziell in der kalten Jahreszeit gedeihen. Kleine Verkostung 2 € p.P.
Sonstiges: ca. 2-3 h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

2. Winterliche Exkursion am Dresdner Elbhänge

- Termin:** Donnerstag 12.12.24
Treff: 11:00 Uhr Ort wird noch bekannt gegeben
Route: Elbhänge zwischen Pillnitz und Graupa
Inhalt: Exkursion auf der Suche nach Winterpilzen und nutzbaren Pflanzen. Wir lernen Bäume im Winter erkennen und suchen nach Pilzen, die speziell in der kalten Jahreszeit gedeihen. Kleine Verkostung 2 € p.P.
Sonstiges: ca. 2-3 h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Unsere beliebte Silvestertouren zur Babisnauer Pappel

Am Sonntag den 31.12.2024

- 1) **Route:** Goppeln – Gaustritz – Babisnauer Pappel – ca. 6 km
Treff: 10 Uhr, ehemaliges Gasthaus Goppeln
Wanderleiter: Ulrich Simon
- 2) **Route:** Gleisschleife – Schloss Nickern – Grabstein von Sobrigau – Babisnauer Pappel – Goppeln, ca. 9 km
Treff: 9:15 Uhr Prohlis Gleisschleife Linie 1, 9, 13
Wanderleiter: Dieter Tarz

Sonstiges: Rucksackverpfleg. mit Weihnachtsnaschereien und evtl. Glühwein

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- Zum 80.** Antonie Habowski
Heidmarie Sebald
- Zum 75.** Heidrun Lichtenberger
Anita Zupan
Erika Loose
Erna Miller
- Zum 65.** Ines Hellmiß
Ines Seidel
- Zum 60.** Karin Dreyer
Yvonne Kempe



Unsere geplanten Wandertouren im 1. Halbjahr 2025

Januar 2025

Datum	WL	Grobziel / Route, (K) Kurzwanderung
Sa, 04.01.	Simon	Neujahrstour zur Bastei
Di, 07.01.	Jircik	Am Lockwitzbach nach Laubegast, (K)
Do, 09.01.	Tarz	Schöner Hangweg an der Röder
Sa, 11.01.	Harzer	Entlang der Elbhänge
Mi, 15.01.	Hoffmann	Sächsische Schweiz- Neustadt „Mit Hunger zum Unger“
Do, 16.01.	Zänker	Winterwanderung im Tharandter Wald
Sa, 18.01.	Vollstädt	Auf den Spuren Richard Wagners durch den Liebenthaler Grund
Di, 21.01.	Jircik	Vom Heiligen Born nach Neugruna, (K)
Sa, 25.01.	Vollstädt	Durch den Wachwitzer Höhenpark z. Fernsehturm (K)
Mi, 29.01.	Schäfer	Unterwegs in den Norden von DD

Februar 2025

Datum	WL	Grobziel / Route, (K) Kurzwanderung
Mi, 05.02.	Schäfer	Im Schönfelder Hochland
Sa, 08.02.	Simon	Schneestapfen im Erzgebirge – zwischen Georgenfeld und Moldava
Di, 11.02.	Jircik	Von Eschdorf zum Elbhang
Mi, 12.02.	Hoffmann	Zwei Stauseen von Niederwartha nach Oberwartha
Sa, 15.02.	Harzer	Winterwanderung durch die Dresdner Heide
Do, 20.02.	Zänker	Schneestapfen im Osterzgebirge - Galgenteiche
Sa, 22.02.	Vollstädt	Winterwanderung zum Brand
Do, 27.02.	Tarz	Rund um Neustadt zum Schloss Langburkersdorf

März 2025

Datum	WL	Grobziel / Route, (K) Kurzwanderung
Di, 04.03.	Jircik	Königsbrücker Heide , (K)
Sa, 08.03.	Simon	Quer durch die Dresdener Heide (K)
Mi, 12.03.	Schäfer	Märzenbecherwiese in der Lommatzscher Pflege
Sa, 15.03.	Harzer	Märzenbecher im Polenztal
Di, 18.03.	Jircik	Von Röhrsdorf nach Kreischa
Mi, 19.03.	Zeiler	Von Mockritz nach Prohlis
Do, 20.03.	Zänker	Hintere Sächsische Schweiz - Weifberg
Sa, 22.03.	Vollstädt	Vorbei am Schloss Rammenau zum Butterberg
Mi, 26.03.	Hoffmann	Vom Roten Graben ins Seifersdorfer Tal
Do, 27.03.	Tarz	Von Frauenstein zur Talsperre Lehmühle
Sa, 29.03.	Simon	Auf dem Königs- und dem Karrasweg um Moritzburg

April 2025

Datum	WL	Grobziel / Route, (K) Kurzwanderung
Mi, 02.04.	Schäfer	Wo die Himmelschlüssel stehen
Do, 03.04.	Tarz	Horkaer Teich und Bischofswerda
Sa, 05.04.	Simon	Die Raubschlösser in der hinteren Sächsischen Schweiz
Mi, 09.04.	Hoffmann	Vom Liebethaler Grund nach Wehlen
Fr, 11.04.	Zeiler	Rund um den Quirl
Sa, 12.04.	Vollstädt	Entlang der Czornebohketten
Di, 15.04.	Jircik	Auf dem Panoramaweg nach Rathmannsdorf, (K)
Do, 24.04.	Zänker	Sächsische Schweiz - Pfaffenstein
Sa, 26.04.	Harzer	Schönfelder Hochland nach Reitzendorf
Di, 29.04.	Jircik	Von Falkenhain nach Bärenstein, (K)

Mai 2025

Datum	WL	Grobziel / Route, (K) Kurzwanderung
Di, 06.05.	Tarz	Bielatal und die Herkuleskeulen
Do, 08.05.	Zänker	Auf ins Erzgebirge - Neuhermsdorf
Sa, 10.05.	Harzer	Mühlen im Seifersdorfer Tal
Di, 13.05.	Jircik	Über den Katzstein nach Cunnersdorf
Do, 15.05.	Schäfer	Dubringer Moor
Sa, 17.05.	Simon	Wir feiern den Kneipp-Geburtstag
Mi, 21.05.	Hoffmann	Von Wilthen nach Bautzen / Oberlausitz
Sa, 24.05.	Vollstädt	Zwischen Kamenzer Hutberg und Husarenstein
Di, 27.05.	Jircik	Blühende Bergwiesen in Altenberg
Fr, 30.05.	Vollstädt	Wanderung über die Opitzer Höhe (K)

Juni 2025

Datum	WL	Grobziel / Route, (K) Kurzwanderung
Di, 03.06.	Tarz	Von Kamenz über den Wohlauer Berg zur Franzosenlinde
Do, 12.06.	Zänker	Hinterer Sächsische Schweiz – Großes Pohlshorn
Sa, 14.06.	Vollstädt	Über die Oelsener Höhe und den Sattelberg
Di, 17.06.	Jircik	Von Zinnwald nach Neuhermsdorf
Mi, 18.06.	Hoffmann	Oberlausitz – Denksteine Tour - Putzkau
Sa, 21.06.	Harzer	Wahnsdorfer Quelle im Tharandter Wald
Mi, 25.06.	Schäfer	Hinterer Sächsische Schweiz - Kleinstein
Sa, 28.06.	Simon	Technik und Natur im unteren Weesentitztal