

Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden,

Tel.:0351 27559241/2814789

Monatsprogramm April 2024

Aktuelles und neue Kurse:

NORDIC WALKING SPEZIAL – Neuer Termin

Lockwitzer Landschaftslauf am 07.04.2024

Sonntag: 10:00 Uhr – Treffpunkt Sportplatz Lockwitzgrund

Anmeldung ist erwünscht: Tel.: 0351/2814789

Das Ausleihen von Stöcken ist möglich!

Yoga – Kurs Beginn ab 04.05. – 02.07.24

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

Kursleiterin: Olga Schlett

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Montag: 18:00 – 19:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstrasse 5 a

Kursleiterin: Rita Kanig

Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a

Kursleiterin Gabriele Petzold

Dienstag: 12:30 – 13:30 Uhr, in Sportraum 2 (ohne Mattentraining)

Kursleiterin: Ute Jäpel

Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr, in der 49. GS/TH Bernhardstr. 80
(kein Rehasport)

Kursleiterin: Irene Militzer

Freitag: 8:45 – 9:45 Uhr, Margon Arena, Bodenbacher Str. 154

Kursleiterin: Uta Kurze

Seniorentanz – Gesellige Tänze aus aller Welt

Freitags: 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

Kegeln mit dem Kneipp - Verein

Termin: Donnerstag 11.04. + 25.04.24 (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 – unter Leitung von Volkmar Stephani

Termine Mittwoch 10.04.24 und 24.04.24, um 17:00 - 19:00 Uhr
Ort Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,
Nürnberger Str. 45, 01187 Dresden

Bitte ohne Erkältungs- / Krankheitssymptome kommen.

Am Tag des Volksliedersingens gibt der Leiter Herr Stephani auf seinem AB unter 0351-8494008 von 10 – 16 Uhr mit einem Ansagetext Auskunft darüber, ob das Singen wie geplant 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 zu den einzelnen Wanderungen rufen Sie bitte die Wanderleitung an.

Sa. 06.04. *Märzenbecher im Polenztal*

Treff: 8:10 Uhr, DD-Hbf, Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1) bis Pirna, weiter mit Bus L237 + L254 bis Heeselicht Markt
Route: Scheibenmühle – Bockmühle – Knochenmühle – Polenz – Neustadt,
Sonstiges: Ticket: 3 Zonen, Rucksackverpfl., ca. 16 km, mittelschwer
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Di. 09.04. *Über Schwedenstein und Tanneberg zur Röder*

Treff: 9:15 Uhr DD-Hbf, Kuppelh., Abf.: 9:28 Uhr (S8) n. Pulsnitz, Bus 759 Steina
Route: Schwedenstein (420 m) – Tanneberg – Brettmühlenteich – Brettnig
Sonstiges: Ticket: DD + Radeberg, ca 12 km
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

- Do. 11.04. *Auf dem Jacobsweg Via Regia von Schönfeld nach Großenhain***
Treff: 7:35 Uhr DD Hbf., Abf.: 7:51 Uhr RE18 nach Lampertswalde
Route: Schönfeld – Mühlgraben – Röderneugraben – Großenhain
Sonstiges: Rucksackverpflegung, mittelschwer, ca. 17 km
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 und 0351 4963229
- Sa. 13.04. *Steinerne Zeugen der Vergangenheit (Dippser Heide)***
Treff: 8:30 Uhr DD-Hbf. Unter den Brücken, Abf.: 8:42 Uhr Bus 360
nach Oberhäslich
Route: Heidehof – Barbarakapelle – Steinernes Messer – Wolfssäule -
Heidehof, ca. 15 km
Sonstiges: Rucksackverpflegung
Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer, Tel.: 0152 09930733 oder 0351 32322064
- Do. 18.04. *In die Sächsische Schweiz von Rathen nach Wehlen***
Treff: 9:15 Uhr DD-Hbf., Abf.: 9:29 Uhr (S1) nach Rathen
Route: Rathen – Amsensee – Steinerner Tisch – Höllengrund – Wehlen
Sonstiges: Ticket VVO mögl., Rucksackverpfl., Fähre 1,30 €, ca. 12 km
Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
- Sa. 20.04. *Vom Heidelbachtal zur Wolkensteiner Schweiz***
Treff: 7:35 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 7:52 Uhr m. RE3 n. Flöha,
weiter mit RB 80 nach Wolkenstein, Ank.: 9:25 Uhr
Route: Wolkenstein – Tollstein – Heidelbachtal – Kellerlochfelsen – Anton-
Günter-Höhe – Brückenklippe – Wolkenstein, ca. 16 km, 600 Hm
Sonstiges: Ticketservice möglich; Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.
Zurück mit RB80/RE3 (Stundentakt)
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753
- Di. 23.04. *Zu den Kälbersteinen***
Treff: 9:45 Uhr DD-Hbf, Kuppelh., Abf.: 9:54 Uhr RB 61 n. Schirgiswalde-
Kirschau
Route: Schirgiswalde – Kälbersteine (488 m) – Ellersdorf – Sohland
Sonstiges: nur günstig mit D-Ticket, ca 12 km, Anstieg ca. 215 Hm
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Fr. 26.04. *Vom Rabenauer Grund nach Dippes***
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 8:34 Uhr n. Hainsberg-West
Route: Rabenauer Grund – Talsperre Malter – Panoramaweg –
Dippoldiswalde, ca. 18 km
Sonstiges: VVO-KGK Verbund, Rucksackverpflegung.
Wanderleiter: Dietmar Zeiler Tel.: 0152 03824077 oder 0351 4766186

Radtouren

Allgemeines: Eine Voranmeldung über die Teilnahme an der Tour beim Tourenleiter wäre wünschenswert, ansonsten können sich die Interessenten aber auch am angegebenen Treffpunkt einfinden.

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

Ansprechpartner: Dr. Matthias Kotsch, Tel.: +49 160 97056574

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

1.Anradeln 2024 – Zwischen Dresden und der Sächsischen Schweiz

Termin: Mittwoch, 03.04.2024

Treff: 10 Uhr DD- Bühlau, Ullersdorfer Platz

Route: DD-Bühlau – Weißig – Alter Bahndamm – Porschendorf (Dürrröhrsdorf) – Lohmen – Dorf Wehlen – Stadt Wehlen – Linkselbischer Radweg bis Blasewitz

Gesamtstrecke: Bühlau - Blasewitz ca. 45 - 50 km.

Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel, befestigte Wege (größtenteils asphaltiert)

Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich.

2.Erkundungen im Elbe-Elster-Land – von Riesa nach Ortrand

Termin: Mittwoch, 17.04.2024

Treff: 9:45 Uhr DD-Hauptbahnhof, Abf.: 10:06 Uhr mit RE50 nach Riesa.

Route: Riesa – Elbradweg bis Grödel – entlang des Grödel - Elsterwerdaer Flosskanals bis Gröditz – Merzdorf – Gröden – entlang der südlichen Pulsnitzerniederung / Schraden bis Ortrand

Gesamtstrecke: Riesa- Ortrand ca. 60-65 km, Rückfahrt mit RE 15/18 nach Dresden (16:11 / 17:11 Uhr) zurück

Schwierigkeitsgrad: leicht, befestigte Wege (größtenteils asphaltiert)

Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich

Es gibt noch freie Plätze bei unseren Wanderreisen

Südtirol – Ortler /Sulden

„Hotel Alpina“ - alle Zimmer mit DU, WC, TV, Halbpension, Sauna, Hallenbad
Das Hotel liegt in der Ortsmitte und bietet einen idealen Ausgangspunkt für die Wanderungen. Die Busstation und Seilbahnen sind nur 100 – 200 m entfernt vom Hotel. Die Bahncard kostet für 7 Tage ca. 72 EUR

Termin: **13.09. – 21.09.2024 / 9 Reisetage**

Wanderleiter: Dieter Tarz

Preis: im DZ: 880,00 EUR pro Person

Alle Reisen werden incl. Busbeförderung angeboten. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit dem mit Reisebus von Kids- Sport- Travel.

Kneipp - Wanderfahrt nach Sulzdorf / Königshofen (Unterfranken)

Unterkunft ist der Berggasthof Bayernturm, Turmstraße 53, 97528 Sulzdorf a.d.L.

Termin: 24.07. – 02.08.2024

Wanderleiter: Ulrich Simon

Preis: DZ mit Frühstück: 80 EUR, EZ mit Frühstück: 55 EUR
Halbpension 14 EUR / pro Person und Tag

Hin- und Rückfahrt sowie Ausflüge erfolgen in Fahrgemeinschaften.

Verbindliche Anmeldungen per Mail oder telefonisch unter:

Per Mail: center@kneipp-dresden.de, Tel.: 0351 27559241

Bei verbindlichen Reiseanmeldung wird eine Organisationsgebühr erhoben.

Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

Anmeldung erforderlich unter Mobil: +49 162 2584462, Mail: kraeuterdd@gmx.de,
Wetterbedingte Änderungen möglich, alle gemeldeten Teilnehmer
werden durch die Kursleiterin informiert.

1. Frühlingskräuter in der Stadt

Termin: Mi, 10.04.2024

Treff: 10:00, Ort wird noch bekannt gegeben

Sonstiges: ca. 2-3h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Inhalt: Wir entdecken Kräuter und Knospen zum Frühlingsbeginn, lernen deren
Verwendung in der Küche und den Nutzen für unsere Gesundheit kennen.
Kleine Verkostung 2 € p.P.

2. Die Wiesen im Ostragehege

Termin: Di. 16.04.2024

Treff: 10 Uhr Haltest. Alberthafen

Route: Rund um das Messegelände

Sonstiges: ca. 2-3h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Inhalt: Wir lernen weitere Frühlingskräuter kennen, probieren die unterschiedlichen
Geschmacksvariationen und sammeln für den Eigenbedarf.
Kleine Verkostung 2 € p.P.

3. Aussichtsreicher Frühlingsspaziergang durch Dresden Plauen

Termin: Mi. 24.04.2024

Treff: 10:00 Uhr

Route: Haltestelle Kotteweg / Plauen (Linie 3 + 63)

Sonstiges: ca. 2-3h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Inhalt: Kräuterspaziergang durch den Bienertpark zum Hohen Stein, wir entdecken die Vielfalt an essbaren Pflanzen und sammeln Blüten und Kräuter des Frühjahrs.

Kleine Verkostung 2 € p.P.

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- Zum 90.** Ingeburg Wieland
- Zum 85.** Ursula Poster
Renate Neppe
Ingeburg Tanneberg
- Zum 80.** Marlies Kroemer
Gudrun Möller
Ursula Wilhelm
- Zum 75.** Karin Grumbt
Gisela Scheller
- Zum 70.** Cornelia Eckoldt
Donka Hubanova
Erika Kipping
- Zum 60.** Lutz Trept

