

Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden

Monatsprogramm Juli 2024

Der geplante Kneipp-Tag am 13.07.24 im Naturbad Mockritz muss in diesem Jahr leider ausfallen.

Vorinformation für August

Am Samstag, den 17.08.2024 planen wir ein „**Bergsingen**“ in der Sächsischen Schweiz mit Herrn Stephani auf der „**Schönen Aussicht**“, oberhalb von Königstein mit Instrumentalbegleitung. Liedertexte werden bereitgestellt.

Es ist eine Kurzwanderung über 6 km (und 2 km) bei leichtem Anstieg +/- 130 Hm ab dem Bahnhof Königstein.

Aktuelle Informationen zu den Kursen:

Qigong - Kurs Beginn ab 30.08. – 20.12.2024

Freitag: 16:45 - 17:45 Uhr Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a
Kursleiterin: Annegret Rüdiger

Qigong – laufender Einstieg möglich

Mittwoch: 10:30 - 12:00 Uhr Sportraum 1, Wettiner Platz 10a
Kursleiterin: Rita Kanig

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: 14:15 - 15:15 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a
Kursleiterin: Gabriele Petzold - Kurs startet ab 03.09.2024

Dienstag: 12:30 - 13:30 Uhr, Sportraum 2 (**ohne Mattentraining**)
Kursleiterin: Ute Jäpel - Kurs startet ab 03.09.2024

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

Freitag: 8:45 - 9:45 Uhr, Margon-Arena, Bodenbacher Str. 154
Kursleiterin: Uta Kurze

Laufen und Walken

Dienstag: 9:00 - 10:00 Uhr Sportplatz Bodenbacher Str. 154 (Margon Arena)
Kursleiterin: Isabell Reinhardt

Volkliedersingen – unter Leitung von Volkmar Stephani

Termin: Mittwoch, 24.07.24, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,
Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden

Am Tag des Volkliedersingens gibt der Leiter Herr Stephani auf seinem AB unter 0351-8494008 von 10 – 16 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.

Kurzwanderung

Di. 02.07. 85 „Hektometer“ (auch) im Kaitzgrund

Treff: 9:15 Uhr Haltestelle Bus 66 Burgker Str., (ab Hbf. 8:54 Uhr)

Route: Kaitzgrund – Kaitz – Zschertnitz – Beutlerpark

Sonstiges: TZ DD, ca. 8 „Hektometer“

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Mi. 03.07. Über Rammenau nach Bischofswerda

Treff: 8:30 Uhr Haltestelle Bus 520, Angelika Straße, Abf.: 8:40 Uhr

Route: Hauswalde – Rammenau – Butterberg – Bischofswerda, ca. 16 km

Sonstiges: Ticket: 2 Zonen, Rückfahrt 3 Zonen, Rucksackverpfleg., Ghs mögl.

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

- Do. 11.07. *Sächsische Schweiz - Goldsteinaussicht***
Treff: 7:15 Uhr DD-Hbf., Kuppelh., Abf.: 7:29 Uhr (S1) bis Bad Schandau,
Abf.: 8:25 Uhr (L241) nach Neumannmühle
Route: Großer Zschand – Zeughaus – Goldsteinaussicht – Großer
Winterberg – Schmilka, ca. 15 km
Sonstiges: Ticket VVO mögl., Rucksackverpfleg.
Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
- Kurzwanderung***
- Fr. 12.07. *Dittersbacher Schöne Höhe***
Treff: 9:30 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 9:40 Uhr (S2) bis Pirna,
Abf.: 10:12 Uhr bis Markt Dittersbach
Route: Lieblingstal – Kastaniensee – Belvedere – Zwergenhöhle
Teufelskanzel – Schlosspark Dittersbach, ca. 7 km
Sonstiges: Ticket: 2 Zonen, mittelschwer, Rucksackverpfleg.
Besichtigung Belvedere geplant
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640
- Kurzwanderung***
- Sa. 13.07. *Gründe und Höhen bei Pillnitz***
Treff: 10 Uhr, Haltestelle Bus 63,83, P, Pillnitz, L.-da-Vinci-Str.
Route: Hosterwitz – Vogelgrund – Malschendorfer Höhe – Reitzendorf –
Meixmühle – Friedrichgrund – Hosterwitz, ca. 10 Km
Sonstiges: Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753
- Mi. 17.07. *Von Kleinröhrsdorf zu den Planeten***
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.:8:35 Uhr (S8)
Route: Kleinröhrsdorf – Talsperre Wallroda – Felixturm – Planetenweg im
Hüttertal – Schloss Klippenstein – Radeberg, ca. 15 km
Sonstiges: Ticket: 2 Zonen, Rucksackverpfleg., Ghs. mögl.
Wanderleiterin: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651oder 0176 32792491
- Sa. 20.07. *Mit der Erzgebirgseisenbahn nach Osek (D/CZ)***
Treff: 7:30 Uhr DD-Hbf.Kuppelh., Abf.:7:45 Uhr m. Bus 360 nach Zinnwald
Route: Zinnwald – Moldava – (Bahnfahrt) – Osek – Rýzmburk – Salesiova
výsina – Osek, ca. 16 km
Sonstiges: zurück m. Bus 486+398/360 (Fahrkosten CZ 3,50/5,50 €)
Ticketservice mögl., Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

- Di. 23.07. *Von Schluckenau zur Spree***
Treff: 8:20 Uhr DD-Hbf.Kuppelh., Abf.:8:29 Uhr m. S1 n. Bad Schandau, weiter mit U 28 nach Sluknov (CZ)
Route: Sluknov – Rozany – Sohland / Spree (D), ca. 12 km
Sonstiges: nur günstig mit D-Ticket + 1 € in CZ
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Do. 25.07. *Mindestens drei Achttausender im Osterzgebirge***
Treff: 8:20 Uhr DD Hbf. Kuppelhalle, Abf.:8:39 Uhr m. Bus 360 n. Altenberg
Route: Altenberg Bhf. – Raupennest 8260 dm – Pöbelknochen 8320 dm – Kleiner Lugstein 8970 dm – Zinnwald, ca. 15 km, schwer, ca. 450 hm
Sonstiges: D-Ticket o. VVO-Verbund., Rucksackverpfleg., Einkehr mögl.
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 und 0351 4963229
- Sa. 27.07. *Heimatkundliche Wanderung „Tyssaer Wände“***
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1) bis Königstein, Abf.: 9:00 Uhr (L246) bis „Fußweg zum Schneeberg“
Route: Eulentor – Forststeig – Eiland (Ostrov) – Himmelreich – Tyssaer Wände (Tyske Steny) – Raiza (Rajec) – Peterswald (Petrovice)
Sonstiges: Ticket: VVO-Verbund., ca. 18 km, anspruchsvoll, Eintritt Tyssaer Wände ca. 2 €. Rucksackverpfleg., Einkehr in CZ geplant
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Radtouren

Bitte Voranmeldung über die Teilnahme an der Tour beim Tourenleiter. Bei vorhersehbaren Veränderungen, erfolgt eine Info an alle **gemeldeten** Teilnehmer.

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

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

1. *Entlang der Spree, von Hoyerswerda nach Bautzen*

Termin: Donnerstag, 25.07.2024

Treff: 8:40 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.:8:58 Uhr mit RE15 n. Hoyerswerda

Route: Hoyerswerda – Scheibensee – Neustadt/Spreeradweg – Bärwalder See – Uhyst – Halbendorf – Spreewiese – Niedergurig /Talsperre Bautzen – Bautzen.

Rückfahrt: von Bautzen mit Trilex (17:01, 17:39,18:03 Uhr) nach Dresden.

Gesamtstrecke: Hoyerswerda - Bautzen ca. 65 - 70 km.

Schwierigkeitsgrad: leicht, befestigte Wege (größtenteils asphaltiert)

Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich.

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. Exkursion zum Boselgarten

Termin: 10.07.2024

Treff: 8:50 Uhr DD Hbf, Gleis 7 (9:00 Uhr S1 Meißen)

Route: Kapitelberg – Boselspitze – Botanischer Garten – Sörnowitz

Sonstiges: 3-5 km, Auf- und Abstieg ca. 100 Hm, Rucksackverpflegung

Inhalt: Wir besuchen den Botanischen Garten auf der Boselspitze und lernen u.a. die wärmeliebenden Pflanzen des trockenen Elbhangs kennen. Verbunden mit kleiner Wanderung durch die Bosel. Kleine Verkostung 2 € p. P.

2. Exkursion in das Naturschutzgebiet Gröditzter Skala

Termin: 18.07.2024

Treff: 8:20 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Gleis 2 (8:35 Uhr RE1 Görlitz)

Route: Gröditz Schloss – Rundweg Skala – Weißenberg

Sonstiges: ca. 5 km, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Inhalt: Sommerliche Tour durch das Felsental des Löbauer Wassers mit schattigen Wäldern und sonnigen Wiesen. Wir entdecken die unterschiedlichen Kräuter in Wald und Wiese, festigen unsere Kenntnisse und erfreuen uns an den landschaftlichen Besonderheiten. Kleine Verkostung 2 € p. P.

Es gehört zur Lebensordnung, wenn wir loslassen können...

deshalb planen wir als Kneipp-Verein im **Oktober 2024** einen Gemeinschaftsstand auf dem Flohmarkt der Galopp-Rennbahn in Dresden-Seidnitz.

Interessenten an dieser Aktion melden sich bitte in unserem Verein unter den bekannten Kontaktdaten. Es werden dann nähere Informationen übermittelt.

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- Zum 85.** Günter Jircik
Marita Buch
Marita Eichhorn
- Zum 80.** Ingrid Blücher
Roswitha Klingst
Christian Franke
- Zum 75.** Margitta Schäfer
Inge Protze
- Zum 70.** Elke Köchert
- Zum 60.** Volkmar Stephani
Bettina Taubinger
Heike Hegewald

