

Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden

Monatsprogramm Mai 2024

Freitag, 17.05.2024 - Wir feiern den Geburtstag von Sebastian Kneipp im Kloster St. Marienstern

Wir wollen an diesem Tag alle fünf Kneippschen Elemente aktiv erleben. Geplant sind eine Führung im Kloster-Kräutergarten, der Besuch im Ernährungszentrum mit Speisenzubereitung und gemeinsames Essen.

Kosten für Vereins-Nichtmitglieder: 6,00 €.

Anschließend wird eine **Kurzwanderung** und Möglichkeit zum Wassertreten sowie der individuelle Besuch der Klosterkirche und der Schatzkammer (Eintrittsgebühr) angeboten. Der Klosterladen und das Kloster Café sind geöffnet.

Treff: 8:20 Uhr HBF, Kuppelh., Abf.: 8:35 Uhr (S8) bis Kamenz, Abf.: 9:28 Uhr mit (L530) bis Schule Panschwitz-Kuckau.

Rückfahrt: Jede volle Stunde, **Tarif:** VVO- Verbundraum

Wanderleiter: Ulrich Simon

Eine Anmeldung ist erforderlich! Bitte unter oben genannten Kontaktdaten, telefonisch oder per E-Mail, in der Geschäftsstelle des Kneipp-Verein Dresden.

Freie Plätze sind in den folgenden Kursen:

Yoga – Kurs Beginn ab 14.05. – 02.07.24

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

Qigong

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

Montag: 18:00 - 19:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a
Kursleiterin: Rita Kanig

Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a
Kursleiterin: Gabriele Petzold

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

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

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

Volkliedersingen – unter Leitung von Volkmar Stephani

Termine Mittwoch 08.05.+ 22.05.24, um 17:00-19:00 Uhr

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

Bitte ohne Erkältungs- / Krankheitssymptome kommen.

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.

Wanderreisen nach Südtirol - Ortler/Sulden - 2 Doppelzimmer frei!

„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,-€,

Termin: 13.09. – 21.09.2024 / 9 Reisetage, Wanderleiter Dieter Tarz

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. 04.05. *Wieder mal in die Böhmische Schweiz (CZ)*

Treff: 7:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 7:29 Uhr m. S1 nach Schöna

Route: Hřensko – Elisalex-Felsen – Rozhledna Janov – Pastevni vrch – Grundmühle – Schlossberg – Vysoká Lípa, ca. 18 km, 600 Hm

Sonstiges: Ticketservice möglich; Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.
Zurück mit Bus 434/S1 (CZ ca. 1,30 KC /0,65 €)

Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Di. 07.05. *Rund um Holzhau*

Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf.Kuppelh., Abf.:8:52 Uhr mit RE 3 nach Freiberg, weiter mit RB 83 nach Holzhau

Route: Teichhaus – Torfhaus – Oberholzhau - Rechenberg

Sonstiges: nur günstig mit D-Ticket, Aufstieg ca. 150 Hm, ca. 12 km

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Mi. 08.05. *Durch das Wesenitztal und weiter*

Treff: 8:45 Uhr Bühlau, Ullersdorfer Platz., Abf.: 8:54 Uhr mit Bus 226

Route: Dittersbach – Schöne Höhe – Porschendorf – Liebethaler Grund – Bonnewitz ca. 14 km

Sonstiges: Ticket: 2 Zonen, Rucksackverpfl.

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Kurzwanderung

Fr. 10.05. *Im Frühjahr zur Babisnauer Pappel*

Treff: 10 Uhr Prohlis, Gleisschleife (Haltestelle Li. 1,9,13,88, 66,86,162)

Route: Prohlis – Nickern – Kauscha – Goppeln – Babisnauer Pappel – Hummelmühle, ca. 10 km

Variante: (Hummelmühle) – Sobrigau – Trutzsch – Prohlis, ca. 5 km

Sonstiges: Ticketservice mögl., Rucksackverpflegung,
Zurück mit Bus 86 (Hummelmühle, 0,5 Studentakt)

Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Do. 16.05. *Aussichten in der Böhmischen Schweiz*

Treff: 7:15 Uhr DD Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 7:29 Uhr m. S1 n. Schöna

Route: Jetrichovice Host – Kubische Platte – Chribska Kamenice – Jetrichovice, mittelschwer, ca 12 km

Sonstiges: Rucksackverpfl., Elbe-Labe-Ticket, D-Ticket im Bus Extrakosten

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

Kurzwanderung

Di. 21.05. *Vom Luchberg auf die Alte Eisenstraße*

Treff: 8:25 Uhr DD Ammonstraße, Abf.: 8:30 Uhr (ab Hbf. 8:39) Bus 360 nach Dippoldiswalde, Bus 388 nach Luchau

Route: Luchberg – Cunnersdorf – Oberschlottwitz

Sonstiges: TZ Verbund, ca. 9 km

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Do. 23.05. *Sächsische Schweiz - Kuhstall*

Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf., Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1) bis Bad Schandau, Abf.: 9:25 Uhr (L241) bis Felsenmühle

Route: Felsenmühle – Haussteig – Lichtenhainer Wasserfall – Ostrauer Mühle – Bad Schandau, ca. 12 km

Sonstiges: Ticket VVO mögl., Rucksackverpfl.

Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

Sa. 25.05. *Orchideenblüte am Sattelberg*

Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1) bis Pirna, Abf.: 9:00 Uhr (L216) bis Hellendorf

Route: Hellendorf – Bienhof – Sattelberg (Spicak) – Peterswald (Petrovice)

Sonstiges: Ticket: 3 Zonen, ca. 17 km, 460 Hm, anspruchsvoll, Rucksackverpfl., Einkehr in CZ mögl., zurück 14:51 / 16:16 Uhr

Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Mi. 29.05. *Pulsnitz – hat nicht nur Pfefferkuchen zu bieten*

Treff: 9:00 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 9:28 Uhr (S8) bis Pulsnitz

Route: Pulsnitz – Schlosspark – Ohorn – Schwedenstein – Pulsnitz,

Sonstiges: ca. 14 km VVO-KGK Verbund, Rucksackverpfl. Ghs. mögl.

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

Fr. 31.05. *Am südlichen Stadtrand (Geber- u. Nöthnitzgrund)*

Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf., Unter den Brücken, Bus 66 bis Prohlis

Route: Prohlis – Nickern – Goppeln – Goldene Höhe – Südhöhe

Sonstiges: Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 15 km

Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer, Tel.: 0152 09930733 oder 0351 32322064

Radtouren

Allgemeines: Wir bitten um Voranmeldung über die Teilnahme an der Tour beim Tourenleiter. Bei vorhersehbarem Regenwetter oder Verlegung des Termins, erfolgt die Info an alle gemeldeten Teilnehmer durch den Tourenleiter.

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

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

1. Rundfahrt durch das Moritzburger Teichgebiet

Termin: Donnerstag 02.05.2024
Treff: 10 Uhr Neustadt am Goldenen Reiter
Route: DD-Neustadt – Hellerberge – Wilschdorf – Volkersdorf – Moritzburger Teichgebiet – Moritzburg – Dippeldsdorfer Teiche – Friedewald – Lößnitzgrund – Radebeul/Kötzschenbroda – Elbradweg bis Dresden Altstadt
Gesamtstrecke: Neustadt- Altstadt ca. 45 - 50 km.
Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel, befestigte Wege (größtenteils asphaltiert)
Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich.

2. Entlang der Spree von Hoyerswerda nach Cottbus

Termin: Donnerstag den 16.05.2024
Treff: 8:40 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.: 8:58 Uhr mit RE15 nach Hoyerswerda.
Route: Hoyerswerda – Scheibensee – Spremberg – Talsperre Spremberg – Garten- und Landschaftspark Branitz – Cottbus
Gesamtstrecke: Hoyerswerda – Cottbus ca. 60-65 km, Rückfahrt mit RE 15/18 nach Dresden (17:14 / 18:16 Uhr)
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 Bombastus Werk in Freital

Termin: Mi. 08.05.24
Treff: 8:45 Uhr Haltestelle Tharandter Str. Bus 163 oder 9:45 Uhr Besucherzentrum Bombastus, Freital Wilsdruffer Str. 170 (Parkplatz vorh.)
Inhalt: Führung durch das Bombastus-Werk Freital – wir lernen die Geschichte der Bombastus-Werke, Wissenswertes über den Salbeianbau und den Weg des Salbeis vom Feld zum Salbeiprodukt kennen. zzgl. 5 € Kosten für die Führung
Route: von den Salbeifeldern zurück nach Freital-Zuckerode
Sonstiges: ca. 5-6km, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung,

2. Die Wiesen im Ostragehege

Termin: Di, 14.05.2024

Treff: 14:00 Uhr Hst. Alberthafen

Inhalt: Wir schauen, was auf den Wiesen im Ostragehege wächst, probieren die unterschiedlichen Geschmacksvariationen und sammeln für den Eigenbedarf

Route: Rund um das Messegelände

Sonstiges: 2-3 h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung, Kleine Verkostung 2€ p.P.

3. Exkursion in den Forstbotanischen Garten Tharandt

Termin: Mi, 22.05.24

Treff: 8:55 Uhr DD-Hbf. Gleis 9

Route: Bhf. Tharandt - Forstbotanischer Garten/ historischer Teil

Sonstiges: ca. 5 km, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Inhalt: Wir erkunden die Pflanzenschau im historischen Teil des forstbotanischen Gartens und lernen einheimische und exotische Wildpflanzen in ihren Biotopen kennen.

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

Zum 90. Dalicho, Ingeborg

Zum 85. Hildegard Adermann

Zum 80. Rainer Fischer
Barbara Weise
Margit Ludwig

Zum 70. Marion Bethke
Waltraud Siegmund

Zum 65. Verena Stock

Zum 60. Svitlana Prymova
Kerstin Bethge

