

Geschäftsstelle

Niedersedlitzer Str. 80, 01257 Dresden
Tel.: 0351 2814789

Kneipp®- Center

Wettiner Platz 10a, 01076 Dresden
Tel.: 0351 4901366

Monatsplan Dezember 2022

**Wir wünschen allen eine schöne Adventszeit
sowie ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest!**



Kursangebote

Unsere vielfältigen Angebote an Rehabilitations- und Präventionskursen finden Sie in unserem Jahresprogramm auf unserer Web-Seite www.kneipp-dresden.de. Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0351/2814789 oder per E-Mail an verein@kneipp-dresden.de.

Es gibt noch freie Plätze in den folgenden Kursen:

Lungenfunktions- und Ganzkörpertraining bei Atemwegserkrankungen und Long Covid

Mi. 13:00-14:00 Uhr Sportraum 2, Jahnstraße 5a
Do. 14:30-15:30 Uhr Sportraum 1, Wettiner Platz 10a

Gymnastik: Haltung u. Bewegung durch Ganzkörpertraining

Mo. 18:00-19:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a
Di. 15:30-16:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a
Di. 16:45-17:45 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a
Di. 19:00-20:00 Uhr, TH 93. GS, Dobritzer Weg 1
Mi. 18:00-19:00 Uhr, Turnhalle 49.GS, Bernhardstr. 80 (Kein Rehasport)

Qigong

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

Seniorentanz

Unser Kurs ermöglicht geselliges Tanzen für jede Frau und Jedermann!
Der Tanzkurs bietet Gemeinschaft, fördert Kommunikation und lässt die Freude an der Musik und Bewegung aufleben. Eine Führungsrolle gibt es nicht, deshalb sind Partnerwechsel Bestandteil der meisten Tänze.

Di. 14:00 -16:00 Uhr, TSK Residenz, Seidnitz-Center

Kursleiterin: Renate Hölschke

Do. 10:00 -11:30 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10a (Einsteiger)

Kursleiterin: Gesine Stein

Fr. 9:00 – 10:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstr. 5a

Kursleiterin: Susanna Wadehn

Line Dance für Einsteiger (Beginn 10.01.2023)

Di. 17:00 – 18:00 Uhr, Sportraum 2, Jahnstr. 5a

Kursleiterin: Mary Belzing / Gabriele Irmscher

Kindersport: (Vorschulalter 3 - 5 Jahre)

Mi. 16:00 – 16:45 Uhr, TH „Albert-Schweitzer-Schule“, G-Palitzsch- Str. 42

Kegeln mit dem Kneipp-Verein

Donnerstag: 08.12. und 22.12.22

(Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

Ort: Kegelsportverein Dresden - Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61

Zeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Leitung:Herr Stilp, Anmeldung möglich unter Tel. 2515732

In den Wintermonaten findet kein Volksliedersingen statt.

Wanderungen

Bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere, beachten Sie die Hygiene- und Abstandsregeln während unserer Wanderungen. Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen (witterungsbedingt) **immer möglich!**

Bei Fragen zu den einzelnen Wanderungen rufen Sie bitte den Wanderleiter an.

Do. 01.12. *Durch den Zschonergrund mit Überraschung*

Treff: 10:00 Uhr Haltestelle Bus 68, Zschonergrundstrasse

Route: Briesnitz – Zschonergrund – Merbitz - Mobschatz

Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpfl., ca. 10 km

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

Sa. 03.12. *Weihnachtswanderung*
Treff: 9:45 Uhr DD-Hbf., Abf.: 10:00 Uhr mit S1 n. Radeb.- Weintraube
Route: Zum Weihnachtsmarkt nach Kötzschenbroda
Sonstiges: Ticket DD + Radebeul., ca. 10 km
Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer Tel.: 0351 32322064 oder 0172 7932735

Do. 08.12. *Oberhäslich – Edle Krone*
Treff: 9:20 Uhr DD- Hbf, Bus Hst., Abf. 9:39 Uhr Bus 360 n. Oberhäslich,
Route: Oberhäslich – Talsperrenmauer – Seifersdorf – Borlas – Bhf. Edle
Krone, Höhenprofil +150 / 250 m, ca. 12 km
Sonstiges: Ticket DD+ Freital, Rucksackverpfl., Abstieg etwas schwierig,
viel freies Feld., Ghs. mögl.
Wanderleiter: Hartmut Nätsch, Tel.: 0172 3401673 bitte anrufen ob W. stattfindet!

Fr. 09.12. *Auf dem Treidelpfad unterwegs*
Treff: 10:00 Uhr Haltest. Li.4 + 9 Alexander-Puschkin-Platz
Route: Pieschener Mole – Altmickten – Altkaditz – Altkötzschenbroda
Sonstiges: Ticket: DD + Radeb., Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 14 km
Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel. 0176 97830543

Sa. 10.12. *Heimatkundliche Wanderung –Weihnachtliches Meißen*
Treff: 9:45 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 10:00 Uhr m. S1 bis Meißen
Route: Eisenbahnbrücke – Poetensteig – Schloss Siebeneichen –
Goldgründel – Götterfelsen – Hohe Eifer – Lehrpfad – Bus Linie C
mittelschwer, ca. 12 km
Sonstiges: Ticket DD+2 Zonen, Rucksackverpfl., Weihnachtsmarktbesuch vorges.
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Di. 13.12. *Weißig und sein Umland*
Treff: 9:30 Uhr Bus 61 Gasthof Weißig / Restaurant Schwejk
Route: Weißig - Napoleonstein – Karswald – Weißig, ca. 17 km
Sonstiges: Ticket DD, Rucksackverpfl.
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585

Dresdner Kurzwanderung

Sa. 17.12. *Adventswanderung durch die Dresdner Heide*
Treff: 10:00 Uhr Haltest. Li. 11, Pulsnitzer Straße
Route: Innere Neustadt – Prießnitzgrund – Fischhaus – Wolfshügel – Weißer
Hirsch – Loschwitz, ca. 10 km
Sonstiges: Rucksackverpfl., eventuell Weihnachtsmarkt in Loschwitz
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Mi. 28.12. *Ran an den Weihnachtsspeck – Wanderung ins Blaue*
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Fahrkartenausg.
Route: Wanderung ins Blaue, ca. 15 km
Sonstiges: Rucksackverpfl.
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- Zum 85.** Christa Traut
Monika Morgenstern
Gisela Dietrich
- Zum 80.** Rosel Giesecke
Helga Ziesch
- Zum 75.** Sonja Kern
- Zum 70.** Johanna Laube



**Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden
des Kneipp - Verein Dresden e.V.
einen guten Rutsch ins Neue Jahr!**

Hinweis:

Sollten Sie die Veröffentlichung Ihres Geburtstages nicht wünschen, teilen Sie dies bitte **rechtzeitig** vorher dem Kneipp Verein unter Tel.: 0351 2814789 mit. Diese Meldung gilt dann auch für die folgenden Jahre.