

**Geschäftsstelle**

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

**Kneipp®- Center**

Wettiner Platz 10a, 01067 Dresden  
Tel.: 0351 4901366

## Monatsprogramm April 2023



### Welttanztag am Sonnabend, 29. April 2023

#### **Wir tanzen für unsere Gesundheit**

Teilnehmer unserer Kurse Seniorentanz / Tänze aus aller Welt und Line Dance treffen sich zum gemeinsamen Tanzen und laden zum Mittanzen ein.

**Einlass : 9:30 Uhr, Tanzsportklub Residenz Dresden e.V.**

**Enderstr. 59, 01277 Dresden (2.OG)**

### **Aktuelles und neue Kurse:**

#### Senioren- / Erlebnistanz – Einsteiger sind immer willkommen

Donnerstag 12:30 – 14:00 Uhr, Jahnstr. 5a, Sportraum 2

#### Yoga – Kurs

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

#### Kindersport in Prohlis (Vorschulalter 3 - 5 Jahre)

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

#### Lungenfunktions- und Ganzkörpertraining

Sport bei Atemwegserkrankung, Long/Post Covid und zur Prävention

Mittwoch 13:00 Uhr, Sportraum 2 in der Jahnstraße 5a

Donnerstag 14:30 Uhr, Sportraum 1 am Wettiner Platz 10a

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Mittwoch 18:00 Uhr, 49, GS/TH, Bernhardstr. 80

## „Unsere Ernährung und die Wirkung auf unseren Körper“

Analyse und Optionen für eine gesunde Ernährung – Gesprächsrunde mit Mandy Römer (Physiotherapeutin, Osteopathin, Ernährungsberaterin)  
Freitag 05.05.2023 um 17 Uhr, Wettiner Platz 10, 01069 Dresden

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel.: 0351 2814789

## Wanderungen

Bei allen Wanderungen sind Routenänderungen (witterungsbedingt) **immer möglich!**

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

### **Sa. 01.04. *Heimatkundliche Wanderung „Märzenbecher im Polenztal“***

**Treff:** 8:10 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1 bis Pirna), weiter Abf.: 9:11 Uhr (RB 71 bis Langenwolmsdorf-Mitte)

**Route:** Langenwolmsdorf – Bockmühle – Scheibenmühle – Russigmühle – Hohnstein (Stadtrundgang) ca. 15 km, 500 Hm, mittelschwer

**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpflegung

**Wanderleiter:** Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

### **Di. 04.04. *Elbauf von Brücke zu Brücke***

**Treff:** 10 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 10:08 Uhr (RB 31 nach Niederwartha)

**Route:** Kötzschenbroda – Kaditz – Kemnitz, ca. 11 km, leicht

**Sonstiges:** Ticket: DD, Selbstverpflegung.

**Wanderleiter:** Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

### **Mi. 05.04. *Auf dem Panoramaweg nach Sebnitz***

**Treff:** 8:15 Uhr DD-Hbf. Anzeiget., Abf.: 8:29 Uhr (S1 bis Bad Schandau)

**Route:** Hinterhermsdorf – Weifberg – Wachberg – A.-Meiche-Weg – Hertigswalde – Sebnitz ca. 13 km

**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.

**Wanderleiterin:** Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

### **Di. 11.04. *Von der Buschmühle in das Osterzgebirge***

**Treff:** 8:20 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:39 Uhr (Bus L360 bis

**Route:** Schmiedeberg, Buschmühle) – Oberbärenburg – Rüstmeisterweg – Altenberg, ca. 16 km, mittelschwer

**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpf.

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

- Sa. 15.04.      *Wanderung um Dresden***  
**Treff:** 9:30 Uhr Haltest. Li.11 Wilhelminenstraße  
**Route:** Wilhelminenstraße – Schoten Grund – Fischhaus – Wolfshügel –  
Stechgrund – Weißer Hirsch – Standseilbahn – Loschwitz –  
Körnerplatz, ca. 10 km  
**Sonstiges:** Ticket DD, Rucksackverpflegung  
**Wanderleiterin:** Eva-Maria Harzer, Tel.: 0351 32322064 oder 0172 7932735
- Di. 18.04.      *Rund um die Schöne Höhe***  
**Treff:** 8:45 Uhr Bühlau, Ullersdorfer Platz, Abf.: 8:54 Uhr (Bus 226  
nach Eschdorf, Rosinendörfchen)  
**Route:** Lieblings- und Wesenitztal – Elbersdorf – Wünschendorf – Eschdorf  
**Sonstiges:** Ticket: DD, Selbstverpflegung, ca. 12 km  
**Wanderleiter:** Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Mi. 19.04.      *Durch das Gelobtbachtal zum Zirkelstein***  
**Treff:** 8:15 Uhr DD-Hbf. Anzeiget., Abf.: 8:29 Uhr (S1 nach Schöna)  
**Route:** Schöna – Gelobtbachtal (steiler Anstieg) – Ziskaquelle –  
Zirkelstein – Aschersteig – Schmilka – Hirschmühle, ca. 17 km,  
**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs.am Ziel mögl.  
**Wanderleiterin:** Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651 oder 0176 32792491
- Do. 20.04.      *Wanderung über die Höhen Freital***  
**Treff:** 9:15 Uhr DD-Hbf., Abf.: 9:32 Uhr (S1 nach FTL-Hainsberg)  
**Route:** Hainsberg – Opitzer Höhe – Tharandt – Lübau – Rabenauer Grund –  
Freital-West, ca. 14 km  
**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpflegung  
**Wanderleiterin:** Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
- Sa. 22.04.      *Heimatkundliche Wanderung „Amethyst u. Himmelschlüssel“***  
**Treff:** 8:40 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:59 Uhr (S1 bis Heidenau),  
Abf.: 9:18 Uhr (RB 72 bis Niederschlottwitz)  
**Route:** Niederschlottwitz – Hirschkuppe – 100jährige Eiben – Trebnitzgrund  
Bömischer Steig – Hangweg – Niederschlottwitz, ca.15 km  
**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpflegung, anspruchsvoll, 700 Hm  
**Wanderleiter:** Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640
- Mi. 26.04.      *Glückauf – Wanderung zum einstigen Steinkohlenbergbau***  
**Treff:** 9:00 Uhr Altmockritz, Haltestelle Buslinie 63  
**Route:** Altkaitz – Boderitz – Marienschacht – Bergmannsgrab – Windberg –  
Schloss Burgk – Kohlenstraße, ca 12 km  
**Sonstiges:** Ticket DD, Selbstverpflegung  
**Wanderleiter:** Dietmar Zeiler, Tel.: 0351 4766186 oder 0152 03824077

**Sa. 29.04.      *Maxener Geschichte(n) und Borthener Blüten***

**Treff:** 8:45 Uhr DD-Hbf. Fahrk.-Ausgabe, Abf.: 8:59 (S1 bis Heidenau),  
Abf.: 9:18 Uhr (RB 72 bis Mühlbach)

**Route:** Mühlbach – Maxen – Schmorsdorf – Röhrdorfer Park – Röhrsdorf –  
Borthen – Borthener Gründel – Lockwitzgrund, ca. 17 km

**Sonstiges:** VVO-KGK mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl., zurück m. Li 86

**Wanderleiter:** Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

**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 Kotzsch, Tel.: +49 160 97056574

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

***1. Heimatgeschichtliche Erkundungen im Dresdner Südosten***

**Termin:** Mittwoch, 12.04.2023

**Treff:** 10:00 Uhr, DD-Neustadt/Goldener Reiter.

**Route:** DD-Neustadt – Nickern (Archäo-Erlebnispfad/Trutzsch) – Niedersedlitz –  
Heidenau – Kleinzschachwitz – linkselbischer Radweg bis DD-Blasewitz.

**Gesamtstrecke:** DD-Neustadt – DD-Blasewitz ca. 35 - 40 km.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht.

**Sonstiges:** Selbstverpflegung, Einkehr möglich.

***2. Rund um das Naturschutzgebiet Königsbrücker Heide***

**Termin:** Mittwoch, 26.04.2023

**Treff:** 9:30 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.: 9:48 Uhr mit RB33 nach  
Königsbrück.

**Route:** Bhf. Königsbrück – Röhrsdorf – Lüttichau (Abstecher zum Heideturm  
Zochau, ca. 5 km) – Naundorf – Kroppen – Zeißholz – Schwepnitz – Schmorkau –  
Bhf. Königsbrück, Rückfahrt mit RB33 nach Dresden (16:47 oder 17:47 Uhr).

**Gesamtstrecke:** ca. 60 km.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht.

**Sonstiges:** Selbstverpflegung, Einkehr möglich in Schwepnitz / Königsbrück.

## **Kegeln mit dem Kneipp - Verein**

Donnerstag: 13.04. und 27.04.23  
Ort: Kegelsportverein Dresden - Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61  
Zeit: 13:00 – 17:00 Uhr  
Leitung: Harry Stilp, Anmeldung möglich unter Tel. 2515732

## **Kräuterexkursionen im Frühling**

Exkursion mit Astrid Papmahl, Mobil: +49 162 2584462, Mail: kraeuterdd@gmx.de  
Anmeldung erwünscht! Bitte geeignete Sammelgefäße, ggf. Schreibzeug mitbringen!

### **Start ins Kräuterjahr**

**Termin:** Di. 04.04.2023  
**Treff:** 10:00 Uhr Haltestelle Alttolkewitz (landwärtige Seite)  
**Inhalt:** Wir starten in die neue Kräutersaison, sammeln erste Frühlingskräuter und befassen uns mit der Gründonnerstags-Suppe als vitalstoffreichen Start ins Osterfest. Kleine Verkostung inbegriffen.  
**Sonstiges:** Dauer 2-3 h

### **Frühlingskräuter-Exkursion im alten Elbarm**

**Termin:** Di. 18.04.2023  
**Treff:** 10:00 Uhr vor dem Netto an der Salzburger Straße  
(Linie 1, 2, 86 bis zur Haltestelle Lasallestraße)  
**Inhalt:** Wir lernen weitere Frühlingskräuter kennen, probieren die unterschiedlichen Geschmacksvariationen und sammeln für den Eigenbedarf.  
Kleine Verkostung inbegriffen.  
**Sonstiges:** Dauer 2-3 h

### **Aussichtreicher Frühlingsspaziergang durch Dresden- Plauen**

**Termin:** Di. 25.04.2023  
**Treffpunkt:** 9:50 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel oder 10:10 Uhr HP Plauen  
**Inhalt:** Kräuterspaziergang durch den Bienertpark zum Hohen Stein. Wir entdecken die Vielfalt an essbaren Pflanzen und sammeln Blüten und Kräuter des Frühjahrs. Kleine Verkostung inbegriffen.  
**Sonstiges:** Dauer 2-3 h

## Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

**Zum 85.** Ursula Hobus  
Ruth Ratajczak  
Herta Schuhmann

**Zum 80.** Rosemarie Heuer  
Elisabeth Mildner  
Sieglinde Müller

**Zum 70.** Ulrike Günther  
Karin Schöbel

**Zum 65.** Sabine Karlsson

**Zum 60.** Petra Herrmann  
Katrin Kündiger  
Angela Arlt

**und wünscht Ihnen ein glückliches und  
gesundes neues Lebensjahr**

