

**Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden**

## Monatsprogramm August 2024

### Höhepunkte im August

#### **Unser „Bergsingen“ in der Sächsischen Schweiz am Samstag 17.08.2024**

findet oberhalb von Königstein mit Volkmar Stephani auf der „**Schönen Aussicht**“, mit Instrumentalbegleitung statt.

**Treff:** 9:40 Uhr auf dem Bahnsteig in Königstein (zu erreichen z.B. mit S1 um 08:59 Uhr ab DD – Hbf.).

**Route:** ca. 2 km leicht ansteigender Weg mit nur wenigen Stufen, teils unmarkiert, führt zur „**Schönen Aussicht**“. Nach einer kleinen Rast singen wir ca. 1 Stunde gemeinsam Volkslieder, Liedertexte werden bereitgestellt.

Der Rückweg von 4 km führt uns über Pfaffendorf mit einem herrlichen Fernblick.

Die Wanderung findet nur bei trockenem Wetter statt.

Am Vorabend bitte unter 0351-8494008 die Anrufbeantworteransage abhören, ob es wie geplant stattfindet.

Kontakt unterwegs: Tel.: 0178-1954000, Volkmar Stephani

Unkostenbeitrag: 2 € für Mitglieder und für Nichtmitglieder 3 €

#### **Das Straßenfest „Budapester Straße“ mit Kneipp-Beteiligung am Samstag 31.08.2024 von 14 bis 18 Uhr**

Unsere Tanz-Gruppe zeigt ein buntes Bühnenprogramm und der Barfußpfad lädt zu einem Spaziergang auf ganz unterschiedlichen Materialien ein.

Infos zur Kneippschen Lehre erhalten Sie an unserem Infostand.

Der Veranstaltungsort liegt im Innenhof der Leubnitzer Straße 1, Zugang über die Altenzeller Straße. Wir laden Sie herzlich ein, uns zu besuchen.

## **Neue Kurse und freie Plätze:**

### **Neuer Lungensport - Kurs ab 19.09.2024**

Donnerstag: 14:30 – 15:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstraße 5a

Kursleiterin: Anne Bergelt

### **Yoga – Herbstkurs ab 10.09.2024 bis 10.12.2024**

Dienstag: 17:30 – 19:00 Uhr und 19:30 – 21:00 Uhr,

im Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a

Kursleiterin: Olga Schlett

### **Qigong - Kurs Beginn ab 30.08.2024 bis 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

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

Kursleiterin: Irene Militzer

Freitag: 08:45 - 09:45 Uhr, Margon-Arena, Bodenbacher Str. 154

Kursleiterin: Uta Kurze

### **Änderung Kursstart**

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

Kursleiterin: Ute Jäpel - **Kurs startet ab ~~03.09.2024~~ 01.10.2024**

### **Laufen und Walken**

Dienstag: 09:00 - 10:00 Uhr, Sportplatz Bodenbacher Str. 154 (Margon Arena)

Kursleiterin: Isabell Reinhardt

## Volkliedersingen – unter Leitung von Volkmar Stephani

**Termin:** Mittwoch 28.08.24  
**Zeit:** 17:00 bis 19:00 Uhr  
**Ort:** Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,  
Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden

Am Tag des Volkliedersingens gibt der Leiter Volker Stephani auf seinem AB unter Tel.: 0351-8494008 von 10:00 – 16:00 Uhr Auskunft darüber, ob das Singen stattfindet.

## Kegeln mit dem Kneipp – Verein

**Termin:** Donnerstag 08.08. + 22.08.24 (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

## 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.

### **Fr. 02.08. Lerchenberg - Kurzwanderung**

**Treff:** 9:30 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 9:39 Uhr Bus L360 bis Possendorf  
**Route:** Wilmsdorf – Poisenwald – Lerchenberg – Oelsa – Götzenbüschen – Rabenau, ca. 10 km

**Sonstiges:** Ticket: 2 Zonen, leicht, Rucksackverpfleg.

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

### **Mi. 07.08. In der Massenei**

**Treff:** 8:20 Uhr DD-Hbf. Anzeiget., Abf.: 8:35 Uhr m. S8 bis Kleinröhrsdorf

**Route:** Großröhrsdorf – Kleiner Stern – Stausee Wallroda – Kleinröhrsdorf

**Sonstiges:** Ticket: 2 Zonen, Rucksackverpfleg., ca. 16 km

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

### **Sa. 10.08. Vom Badetal in Tharandt nach Edle Krone**

**Treff:** 8:50 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 9:08 Uhr m. RB 30 n. Tharandt

**Route:** Tharandt- Johanneshöhe – Dreizehn Drehen – Kneippanlage Hartha Warnsdorfer Quelle – Katzentreppe – Edle Krone, ca. 16 km

**Sonstiges:** Ticketservice mögl., Rucksackverpflegung, Wassertreten in Kneippanlage mögl., Imbissangebot im Wanderbahnhof Edle Krone

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

- Di. 13.08. Oberbärenburg und Tellkoppe – Kurzwanderung**  
**Treff:** 8:55 Uhr Ammonstraße, Abf.: 9:00 Uhr Bus 360/370 nach Waldidylle  
**Route:** Oberbärenburg – Tellkoppe – Buschmühle / Schmiedeberg, ca 9 km  
**Sonstiges:** VVO TZ Verbund, Bus 360 um 9:09 Uhr Hbf.  
**Wanderleiter:** Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Mi. 14.08. Auf Biberspuren – Königsbrücker Heide**  
**Treff:** 8:30 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.:8:48 Uhr  
**Route:** Königsbrück vorbei an Teichen, ca. 14 km  
**Sonstiges:** VVO, Rucksackverpfleg., Ghs. mögl.  
**Wanderleiterin:** Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651 oder 0176 32792491
- Do. 15.08. Sächsische Schweiz - Schrammsteine**  
**Treff:** 7:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 7:29 Uhr (S1) bis Schmilka  
**Route:** Wurzelweg – Schrammsteine – Schrammsteintor – Postelwitz – Krippen, ca. 16 km  
**Sonstiges:** KGK VVO mögl., Rucksackverpfleg., Ghs. mögl.  
**Wanderleiterin:** Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
- Do. 22.08. Von Zittau-Hartau durch das Böhmisches Tor**  
**Treff:** 7:10 Uhr DD Hbf. Kuppelh., Abf.: 7:24 Uhr mit RE Gl. 14 n. Zittau  
**Route:** Hartau-Siedlung – Fuchskanzel – Böhmisches Tor – Popova Skala – Kohouti vrch – Kristyna See m. Gst. – Hartau Abzw. Althartau, ca. 15 km, schwer, ca. 450 hm  
**Sonstiges:** D-Ticket o. Trilex, Rucksackverpfleg., Einkehr mögl.  
**Wanderleiter:** Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 und 0351 4963229
- Di. 27.08. Von Ostrau „hinter“ die Steine – Kurzwanderung**  
**Treff:** 8:20 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr m. S1 n. Bad Schandau weiter Bus 252 nach Ostrau  
**Route:** Zeughausweg – Unterer Affensteinweg – Lichtenhainer Wasserfall  
**Sonstiges:** VVO TZ 10, 70, 72, ca. 9 km  
**Wanderleiter:** Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Sa. 31.08. Durch die Somsdorfer Klamm**  
**Treff:** Der genaue Treffpunkt und die Route sind bei der Wanderleiterin zu erfragen.  
**Route:**  
**Sonstiges:**  
**Wanderleiterin:** Eva-Maria Harzer Tel.: 0152 09930733 oder 0351 32322064

## Radtouren

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

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

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

### **1. Niederlausitzer Tagebau-Rundtour mit Weinausblick**

**Termin:** Donnerstag 08.08.2024

**Treff:** 8:40 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.:8:58 Uhr mit RE15/RE 49 nach Sedlitz-Ost

**Route:** Sedlitz-Ost – Tagebau Welzow – Heidemühl – Talsperre Spremberg/westl. Ufer – Groß Döbbern – Papproth /Weingut Wolkenberg – Neupetershain.

**Rückfahrt:** von Neupetershain mit RE 18 nach Dresden.

**Gesamtstrecke:** Sedlitz- Ost – Neupetershain ca. 60-65 km

**Schwierigkeitsgrad:** leicht, befestigte Wege (größtenteils asphaltiert)

**Sonstiges:** Selbstverpflegung, Einkehr möglich (Weingut)

### **2. Durch Täler der Lommatzcher Pflege – vom Ketzerbachtal zum Jahnatal**

**Termin:** Mittwoch 21.08.2024

**Treff:** 8:50 Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.:9:07 Uhr mit S1 nach Meißen

**Route:** Meißen – Diera-Zehren – Ketzerbachtal – Schleinitz – Baderitz – Jahnatal

**Rückfahrt:** von Riesa mit RE50 nach Dresden.

**Gesamtstrecke:** Meißen – Riesa ca. 60-65 km

**Schwierigkeitsgrad:** mittel, befestigte Wege (teils asphaltiert)

**Sonstiges:** Selbstverpflegung, Einkehr möglich

## Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

Anmeldung erforderlich unter Mobil: +49 162 2584462, Mail: kraeuterdd@gmx.de,

### **Sommerliche Exkursion an der Großen Röder**

**Termin:** Donnerstag 01.08.24

**Treff:** 9:35 Uhr Bhf. DD-Neustadt Gleis 4, Abf.:9:48 m.RB33 Königsbrück

**Route:** Hermsdorf – Grünberg – Hermsdorf

**Sonstiges:** ca. 5 km, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

**Inhalt:** Spaziergang durch den Hermsdorfer Schlosspark – wir erkennen auf Wiesen, im Wald und am Ufer der Röder die unterschiedlichen Kräuter des Sommers und besprechen die Verwendung von Heil- und Küchenkräutern.

Kleine Verkostung 2€ p.P.

## Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

- Zum 90.** Eva Busch
- Zum 85.** Ilse Lakawe
- Zum 80.** Edeltraud Hoffmann  
Gerlinde Schulze  
Gisela Stys  
Gerda Wagner
- Zum 75.** Renate Brückner  
Elke Uhl  
Anita Klein  
Anita Kühne
- Zum 70.** Ursula Flögel  
Angelika Winkler  
Monika Schieck
- Zum 60.** Sylke Zänker

