

**Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden,
Telefon: 0351 27559241/ 2814789**

Monatsprogramm März 2024

In eigener Sache

Um unser Vereinsleben noch vielseitiger zu gestalten, suchen wir engagierte Vereinsmitglieder für Aktivitäten im geplanten **Kneipp-Klub** unseres Vereins.

Interessenten bitten wir, den Vorstand unter vorstand@kneipp-dresden.de zu kontaktieren.

Aktuelles und neue Kurse:

Yoga – Kurs Beginn ab 14.05. -

Dienstags um 17:30 Uhr und um 19:30 Uhr Sport 1, Wettiner Platz 10 a
Kursleiterin: Olga Schlett

Lungensport und Long-/ Post Covid

Donnerstags: 14:30 – 15:30 Uhr, Sportraum 2 Jahnstrasse 5a
Kursleiterin: Anne Bergelt

Seniorentanz – Gesellige Tänze aus aller Welt

Freitags: 10:00 - 11:30 Uhr, Sportraum 2 Jahnstrasse 5a
Kursleiterin: Susanna Wadehn / Heidi Kemper

Erlebnistanz für Senioren

Donnerstags: 12:30 - 14 Uhr, in Sportraum 2 Jahnstrasse 5a
Kursleiterin: Gesine Stein

Gymnastik Haltung + Bewegung

Dienstags: 12:30 – 13:30 Uhr, in Sport 2 (**ohne Mattentraining**)
Kursleiterin: Ute Jäpel

Mittwochs: 18 – 19 Uhr, in der 49. GS/TH Bernhardstr. 80 (**kein Rehasport**)

Kursleiterin: Irene Militzer

Freitags: 8:45 – 9:45 Uhr, Margon Arena Bodenbacher Str. 154

Kursleiterin: Uta Kurze

Kegeln mit dem Kneipp - Verein

Termin: Donnerstag:14.03. + 28.03.24 (Jeden 2. u. 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

Volksliedersingen – unter Leitung von Volkmar Stephani

Ort: In der Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“
Nürnberger Str. 45,01187 DD

Termine: Mittwoch am 13.03. + 27.03.24

Zeit: von 17:00 – 19:00 Uhr, ein Zwischeneinstieg um 18 Uhr ist möglich

Am Tag des Volksliedersingens gibt der Leiter Herr Stephani auf seinem AB unter 0351-8494008 mit einem Ansagetext Auskunft darüber, ob das Singen wie geplant 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 zu den einzelnen Wanderungen rufen Sie bitte den Wanderleiter an.

Di. 05.03. *Von Zabeltitz zur Röderaue*
Treff: 9 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 9:08 Uhr RB31 nach Zabeltitz
Route: Schlosspark – Röderaue - Tiefenau
Sonstiges: Ticket Verbund, ca. 12 km
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Kurzwanderung

Fr. 08.03. *Klotzsche und sein Heller*
Treff: 9:30 Uhr, Bhf. Klotzsche
Route: Bhf. Klotzsche – Königswald – Rennsteig – Altklotzsche – Festspielhaus – Gondler – Heller - Heeresbäckerei
Sonstiges: ca. 10 km, leichte Anstiege, Einkehr mögl.
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Sa. 09.03. *Vom Lederberg zum Schloss Kuckuckstein*
Treff: 8:40 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 8:59 Uhr mit S1/RB 72 n. Niederschlottwitz Ank.: 9:35 Uhr
Route: Schlottwitz – Lederberg – Kleine Bastei – Schloss Kuckuckstein – Rotes Vorwerk – Schlottwitz
Sonstiges: Ticketservice möglich; ca. 17 km, 700 Hm, Rucksackverpflegung, Ghs. mögl., zurück mit Zug
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Di. 12.03. *Auf dem Jakobsweg Via Regia von Königsbrück*
Treff: 07:25 Uhr Bhf. Neustadt, Abf.: 7:25 Uhr RB 33 nach Königsbrück
Route: Königsbrück – Tauscha – Schönfeld, ca. 17 km, mittelschwer
Sonstiges: Ticket VVO, Rucksackverpflegung
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 und 0351 4963229

Kurzwanderung

Mi. 13.03. *Auf den Spuren eines Geocachemultis im Heili*
Treff: 9 Uhr Haltest. Klosterteichplatz, Bus 68
Route: Klosterteichplatz – Heiliger Born – Rippien – Gebergrund – Goldene Höhe – Nöthnitzgrund – Heiliger Born
Sonstiges: Ticket DD, ca. 8 -10 km je nach Wetter, Selbstverpflegung
Besonderheiten: Was ist **Geocaching**? Eine kleine, naturbezogene Einführung.
Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0351 4766186, 0152 03824077

Do. 14.03. *Oberlausitz – Zu Fuß zum Nordkap*
Treff: 7:40 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 7:54 Uhr nach Neukirch
Route: Neukirch – Großvaterstuhl – Sieben Linden – Nordkap – Steinigtwolmsdorf , ca. 15 km
Sonstiges: Rucksackverpfl. Ghs. am Ende mögl.
Wanderleiterin: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651 oder 0176 32792491

Sa. 16.03. *Frühlingswanderung – Nördlich der Stadt*
Treff: 8:30 Uhr Bhf. Neustadt, Abf.: 8:59 Uhr m. Bus 478
Route: Berbisdorf – Bärnsdorf – Marsdorf – Medingen – Hermsdorf (evtl. bis Weixdorf), ca. 15 km
Sonstiges: Rucksackverpflegung
Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer, Tel.: 0351 32322064, 0172 7932733

Di. 19.03. *Von Hetzdorf durch den Tharandter Wald*
Treff: 8:55 Uhr Haltest. Ammonstr. Abf.: 9:02 Uhr Bus 333 nach Hetzdorf
Route: Jägerhorn – Grillenburg – Klingenberg
Sonstiges: Ticket DD + Freital, ca. 12 km
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Mi. 20.03. *Wo die Märzenbecher blühen*
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 8:29 Uhr S1 bis Pirna, Bus 237, Abf.:9:10 Uhr
Route: Heeselicht Markt – Wildgehege – Pirnastein – Märzenbecherwiese – Bockmühle – Bergers Höhe – Bahnhof Stolpen, ca. 15 km
Sonstiges: Ticket 3 Zonen, Rucksackverpfl.
Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Do. 21.03. *Auf dem Karl May Pfad - Lößnitzgrund*
Treff: 10 Uhr Bahnhof Radebeul Ost
Route: Reichenberg – Sonnenland – Friedewald – Lößnitzgrund – Radebeul Ost, ca. 14 km
Sonstiges: Rucksackverpflegung
Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

Mi. 27.03. *Teiche um Schloss Moritzburg*
Treff: 8:40 Uhr Bushaltest. Neustädter Bahnhof, Abf.: 8:49 Bus 477
Route: Schloss – Sternweg – Altenteiche – Sophienteich – Fraunteich – Großteich – Schloss
Sonstiges: Ticket 2 Zonen, ca. 15 km, Rucksackverpfl., Ghs. mögl.
Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Kurzwanderung

Do. 28.03. *Geheimnisvoller Karswald*
Treff: 10:05 Uhr, Hbf. Kuppelhalle , Abf.: 10:15 Uhr, L261 bis B6 Siedlung
Route: Rossendorf-Siedlung – Ehem. Dynamitfabrik – Grüne Bank(Jacobsweg) – Arnsdorf, Bhf.
Sonstiges: Ticket 2 Zonen, ca. 10 km leicht, Rucksackverpfl.
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Nordic Walking – Spezial mit Matthias Schnitzer

Zur Umstellung von Winter- auf Sommerzeit
Lockwitzer Landschaftslauf am Sonntag 31.03.24
Treffpunkt: 10 Uhr Sportplatz Lockwitzgrund,
Anmeldung ist erwünscht unter Tel.: 0351 27559241

Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

Anmeldung erforderlich unter Tel: 0162 2584462, Mail: kraeuterdd@gmx.de.
Wetterbedingte Änderungen sind möglich, alle gemeldeten Teilnehmer werden durch die Kursleiterin informiert.

1. Start in den Vorfrühling

Termin: Do. 07.03.24
Treff: 10:00 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben
Sonstiges: ca. 2-3h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung
Inhalt: Wir entdecken Kräuter und Knospen zu Beginn der Wachstumsperiode, lernen deren Verwendung in der Küche und den Nutzen für unsere Gesundheit kennen. Kleine Verkostung für 2 € p.P.

2. Frühling im Auwald

Termin: Mi. 20.03.24
Treff: 8:50 Uhr, Hauptbahnhof Gleis 7, Route wird auf der Fahrt bekannt gegeben
Sonstiges: ca. 5-6 h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung
Inhalt: Wir entdecken das Biotop Auwald und lernen spezifisch dort wachsende Pflanzen und Pilze kennen.

3. Ostern - Gründonnerstagsuppe

Termin: Mi. 27.03.24
Treff: 10:00 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben
Sonstiges: ca. 2-3h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung
Inhalt: Wir starten in die neue Kräutersaison, suchen erste Frühlingskräuter und befassen uns mit der Gründonnerstagsuppe als vitalstoffreichen Start ins Osterfest. Kleine Verkostung für 2 € p.P.

Blick zu unserem Nachbar-Kneipp-Verein Radebeul e.V.

Der Kneipp-Verein Radebeul e.V. organisiert auch in diesem Jahr wieder eine Bus-Tagesfahrt am **11.05.2024** nach:
Kromlau zur Rhododendronblüte und anschließend ins Museums-Gehöft „Ehrlichthof“ in Rietzschen

Weitere Informationen können auf unserer Internetplattform www.kneipp-dresden.de (Aktuelles) gelesen werden.

Interessenten melden sich bitte bis zum 15.03.2024

bei Frau Hamann. Tel. 0351 8010455 (AB) oder Mail: radebeul@kneipp-sachsen.de

Es gibt noch freie Plätze bei unseren Wanderreisen

1) Österreich – Saalbach Hinterglemm / Nähe Kitzbühler Alpen

„Hotel Gungau“ alle Zimmer mit DU, WC, TV, Halbpension, Sauna

Termin: 21.6. – 29.06.2024 / 9 Reisetage

Wanderleiter: Ulrich Simon

Preis: im DZ: 790,00 EUR pro Person
incl. Joker Card für alle Seilbahnen und Wanderbusse

2) Südtirol – Ortler /Sulden

„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 EUR

Termin: 13.09. – 21.09.2024 / 9 Reisetage

Wanderleiter: Dieter Tarz

Preis: im DZ: 880,00 EUR pro Person

Alle Reisen werden incl. Busbeförderung angeboten. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit einem Reisebus über Kids-Sport- Travel.

3) Neu: Kneipp - Wanderfahrt nach Sulzdorf / Königshofen (Unterfranken)

Unterkunft ist der Berggasthof Bayernturm, Turmstraße 53, 97528 Sulzdorf a.d.L.

Termin: 24.07. – 02.08.2024

Wanderleiter: Ulrich Simon

Preis: DZ mit Frühstück: 80 EUR, EZ mit Frühstück: 55 EUR

Halbpension 14 EUR / pro Person und Tag

Anfahrt und Ausflüge erfolgen in Fahrgemeinschaften.

Anmeldung erforderlich immer montags am Wettiner Platz 10 bei Frau Zieger

Verbindliche Anmeldungen für alle Wanderreisen:

Per Mail: center@kneipp-dresden.de, Tel.: 0351 27559241

Bei verbindlicher Reiseanmeldung wird eine Organisationsgebühr erhoben.

Der Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

Zum 85.	Gerlinde Kirste Renate Schaller Irene Militzer Waltraud Hartmann Renate Stöcker Dora Witt Dietlinde Heinrich-Meisner
Zum 80.	Margit Dietrich Marianne Büttner Gisela Maczewsky Albrecht Bormann Anita Dahm Eleonore Hampel
Zum 75.	Margit Kunert Gabriele Petzold Christine Helwig Jana Stark Ursula Vlk Rita Nebel
Zum 70.	Claudia Kramer Sonja Grußer