

Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden, Tel.:0351 27559241 / 2814789

Monatsprogramm Juni 2024

Aktuelles und neue Kurse:

Der Kneipp-Tag im Naturbad Mockritz findet dieses Jahr nicht statt.

Yoga – Kurs 04.05. – 02.07.24

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

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 09:00 - 10:00 Uhr, Sportraum 1, Wettiner Platz 10a
Kursleiterin Gabriele Petzold

Dienstag 12:30 - 13:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstrasse 5a
Kursleiterin Ute Jäpel (**ohne Mattentraining**)

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

Freitag 8:45 – 9:45 Uhr, Margon Arena Bodenbacher Str. 154
Kursleiterin Uta Kurze

Kegeln mit dem Kneipp - Verein

Termin: Donnerstag 13.06. + 27.06.24 (Jeden 2. und 4. Donnerstag)
Ort: Kegelsportverein Dresden - Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61
Zeit: 13:00 – 17:00 Uhr, Zwischeneinstieg ist möglich
Leitung: Herr Stilp, Anmeldung möglich unter Tel. 2515732

Volksliedersingen – unter Leitung von Volkmar Stephani

Termine Mittwoch 12.06.+ 26.06.24, um 17:00 - 19:00 Uhr
Ort Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,
Nürnberger Str. 45, 01187 Dresden

Am Tag des Volksliedersingens erhält man auf dem AB 0351-8494008 von
10:00-16:00 Uhr Auskunft, 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 die Wanderleitung an.

Di. 04.06. *Die Bergwiesen bei Altenberg*

Treff: 8:25 Uhr DD-Ammonstr. Abf.: 8:30 Uhr Bus 360 n. Altenberg

Route: Galgenteiche – Geisingberg (Fuß) – Hohe Straße – HP
Hartmannmühle

Sonstiges: Ticket: VVO mögl., ca 9 km

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991

Do. 06.06. *Osterzgebirge – Auf geht's zum Kahleberg*

Treff: 8:25 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8:40 Uhr mit dem Bus L360 n. Altenb.

Route: Kahleberg – Schellerau – Bärenfels – Kipsdorf

Sonstiges: Ticket VVO mögl., Rucksackverpfl., ca. 14 km

Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

- Do. 11.06. *Von Wittichenau zum verwunschenen „Dubringer Moor“***
Treff: 8:15 Uhr DD Hbf Kuppelh., Abf.: 8:35 Uhr m. S8 Gl. 10
Route: Wittichenau Bad – Dubringen – Mittelteich – Beobachtungsstand – Neudorf – Wittichenau Markt
Sonstiges: günstig D-Ticket, Rucksackverpflegung, mittelschwer, ca. 17 km
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 und 0351 4963229
- Mi. 12.06. *Kleinsteinstein und großes Pohlshorn***
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 8:29 Uhr m. S1 bis Bad Schandau, Bus 241 Abf.: 9:26 Uhr
Route: Buschmühle – Kleinsteinstein – Großes Pohlshorn – Zeughaus – Neumannmühle, ca. 13 km, 600 Hm, schwierig
Sonstiges: 3 Zonen, Rucksackverpflegung, Ghs mögl.
Wanderleiterin: Silvina Schäfer Tel.: 0176 97830543
- Sa. 15.06. *Durch das Seifersdorfer Tal***
Treff: 9:00 Uhr, Endhaltestelle Tram 7 Weixdorf
Route: Lausa – Hermsdorf – Grünberg – Liegau – Lotzdorf – Radeberg Bhf
Sonstiges: Rucksackverpfl., ca. 18 km, mittelschwer, Rückf. mit S8
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640
- Mi. 19.06. *Auf den Spuren von C.D. Friedrich – Sächsische Schweiz***
Treff: 8:30 Uhr DD-Hbf. Anzeiget., Abf.: 8:59 Uhr m. S1 n. Krippen
Route: Krippen - Hirschgrund - Kaiserkrone – Wolfsberg - Krippen,
Sonstiges: VVO-KGK Verbund, Rucksackverpfl., Ghs mögl., ca. 14 km
Wanderleiterin: Ingrid Hoffmann, Tel.: 03514537651 oder 017632792491
- Di. 25.06. *Von Lichtenhain über Ottendorf zur Kirnitzsch***
Treff: 8:20 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr m. S1 n. Bad Schandau, weiter mit Bus 260 nach Lichtenhain
Route: Keilholzweg – Ottendorf – Großstein – Felsenmühle, ca. 9 km
Sonstiges: Ticket: VVO (TZ 10, 70, 72)
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0351 4794991
- Sa. 29.06. *Zwischen Drehsaer Schweiz und Gröditzter Skala***
Treff: 8:10 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 8:24 Uhr m. Trilex n. Bautzen Weiter m. Bus 502 nach Gröditz
Route: Gröditz – Rundweg Gröditzter Skala – Wurschen – Drehsaer Schweiz – Horschau – Kubschütz; ca. 18 km
Sonstiges: Ticketservice möglich; Rucksackverpflegung, zurück mit Trilex
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753

Radtouren

Allgemeines: Eine Voranmeldung wäre wünschenswert.
Bei vorhersehbarem Regenwetter oder Verlegung des Termins erfolgt eine Information an alle gemeldeten Teilnehmer durch den Tourenleiter.

Ansprechpartner: Dr. Matthias Kotzsch, Tel.: 0160 97056574
E-Mail: m.kotzsch@t-online.de

1. Erkundungen im Elbe-Elster-Land - von Riesa nach Ortrand

Termin: **Donnerstag, 27.06.2024**
Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf, Abf. 9:06 Uhr mit R 50 nach Riesa
Route: Riesa – Elbradweg bis Grödel - entlang des Grödel-Elsterwerdaer Flosskanals bis Gröditz – Merzdorf – Gröden – entlang der südlichen Pulsnitzniederung/ Schraden bis Ortrand.
Rückfahrt mit RE15/18 nach Dresden (16:11/17:11 Uhr).
Gesamtstrecke: Riesa - Ortrand ca. 60-65 km,
Schwierigkeitsgrad: leicht, befestigte Wege (größtenteils asphaltiert)
Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich.

Wanderreise nach 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 dem mit Reisebus von Kids- Sport- Travel.

Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

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

Ausrüstung: geeignete Sammelgefäße, ggf. Schreibzeug.

1. Exkursion rund um die Kohlhaukuppe

Termin: Mi 05.06.24

Treff: 9:05 Uhr Bhf. Heidenau, Zug RB 72 Gl. 6 Abf.: 9:18 Uhr

Route: Geising - Erdbachtal - Grenzwiesen - Geising

Inhalt: Exkursion entlang des ruhigen Erdbachtals und auf den Grenzwiesen rund um die Kohlhaukuppe. Wir entdecken die wunderschönen Wiesenblumen und Wildkräuter des Mittelgebirges und lernen deren Verwendung kennen.

Sonstiges: ca. 5 km, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

2. Kräuterexkursion von Schellerhau nach Altenberg

Termin: Do 13.06.24

Treff: 9:55 Uhr DD-Hbf. Unter den Gleisen Bus 360 Abf.: 10:09 Uhr

Route: Botanischer Garten Schellerhau - Galgenteiche - Bhf Altenberg

Sonstiges: ca.5 km, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Inhalt: Wir besuchen den Botanischen Garten Schellerhau und lernen Wildblumen und Kräuter des Erzgebirges und deren Verwendung kennen. Wanderung entlang der Orchideenwiesen nach Altenberg. Kleine Verkostung 2 € p.P.



Heilpflanzen

Vorstand gratuliert seinen Jubilaren

Zum 85. Annelies Harzer
Ingrid Bolik
Sigrid Böhmert
Gisela Fischer
Ingrid Adolph

Zum 80. Monika Trage
Margrit Steinhof
Gudrun Lange

Zum 75. Angelika Tänzler
Gisa Bartkewitz
Karin Rühle

Zum 70. Rosemarie Opitz
Jutta Roßmann

Zum 65. Birgitt Schütze
Antje Süßemilch

