

Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden

Monatsprogramm März 2025

Unser Workshop im März findet am Fr. 28.03.25 um 14 Uhr statt.

Thema: Gesunde Ernährung, was machen Vitamine und Mineralstoffe mit uns

Ort: Sportraum 2, Jahnstr. 5a
Kursleiterinnen: Anne Bergelt und Gudrun Fuchs

Unkostenbeitrag: 2,00 €

Für unsere Planung bitten wir Sie sich in der Geschäftsstelle anzumelden.

In eigener Sache:

Am 11. April 2025 um 14 Uhr findet unsere Mitglieder-Vollversammlung, am Wettiner Platz statt. Die Einladungen hierzu werden im März als E-Mail bzw. per Post an alle Vereinsmitglieder versandt.

Schwerpunkte sind:

- die Entlastung des alten Vorstandes und Beirats
- die Wahl eines neuen Vorstandes (Vorsitzender, stellv. Vorsitzender, Schatzmeister) und neue Mitarbeiter für den Beirat.

Wir freuen uns über alle Mitglieder, die Interesse und Zeit haben, sich ehrenamtlich in diese Gremien einzubringen. Schriftliche Vorschläge nehmen wir gern in der Geschäftsstelle entgegen.

Selbstverständlich auch per E-Mail: verein@kneipp-dresden.de Zur Planung unserer Vollversammlung bitten wir Sie uns bis **zum 7. März 2025** Ihre Teilnahme zu bestätigen. Vielen Dank

Aktuelle Kurse mit freien Plätzen:

Seniorentanz - Gesellige Tänze aus aller Welt

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

Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining

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

Yoga – neuer Kurs 04.03.2025 bis 13.05.2025

Dienstag: 17:30 - 19:00 Uhr und 19:30 - 21:00 Uhr,
Sportraum 1, Wettiner Platz 10 a
Kursleiterin: Olga Schlett

Kegeln mit dem Kneipp – Verein

Termin: Donnerstag, 13.03. + 27.03.25 von 13:00 – 17:00 Uhr
Ort: Kegelsportverein Dresden -Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61
Leitung: Herr Fuchs, Anmeldung möglich unter Tel. 0351 4126667

Volksliedersingen – mit Volkmar Stephani und Hartmuth Nötzold

Termin/Zeit: Donnerstag, 06.03.+ 20.03.25 von 16:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch, 12.03. + 26.03.25 von 17:00 – 19:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,
Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden

Bitte ohne Erkältungs- / Krankheitssymptome kommen.

Am Tag des Volksliedersingens gibt der Leiter Volkmar Stephani auf seinem AB unter Tel.: 0351-8494008 von 10:00 – 16:00 Uhr Auskunft darüber, ob das Singen 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 rufen Sie bitte die Wanderleitung an.

Sa. 08.03. *Quer durch die Dresdner Heide, Kurzwanderung*

Treff: 10 Uhr Tram Haltest. Wilhelminenstr. EV11

Route: Saloppe – Eisenbornbach – EE-Weg – Dresdener Saugarten – Kuhschwanzbrücke – Prießnitz-Wasserfall – Bhf. Klotzsche

Sonstiges: Rucksackverpfl., leicht, ca. 10 km, 150 Hm

Wanderleiterin: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Di. 11.03. *Königsbrücker Heide / Kurzwanderung*

Treff: 8:48 Uhr DD-Bhf. Neustadt, mit RB 33 n. Königsbrück, weiter Bus 532 n. Schmorkau.

Route: Königsbrücker Heide: Turmpfad – Biberhütte - Königsbrück

Sonstiges: VVO TZ DD + Königsbrück, ca. 10 km

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0176 49100207

Mi. 12.03. *Märzenbecher in der Lommatzcher Pflege*

Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 9 Uhr m. S1 Meißen, weiter 9:41 Uhr Bus 416 n. Lommatzsch

Route: Pitschütz – Petzschwitz – Schloss Schleinitz – Leuben – Lommatzsch, ca. 15 km

Sonstiges: VVO Verbundraum, Rucksackverpflegung.

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Sa. 15.03. *Märzenbecher im Polenztal*

Treff: 7:50 Uhr DD-Hbf., Abf.: 8 Uhr mit Bus 261 n. Langenwolmsdorf

Route: Langenwolmsdorf – Bockmühle – Heeselichtmühle – Kälbersteig – Hohenstein, ca. 15 km

Sonstiges: Rucksackverpflegung

Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer Tel.: 0152 09930733 oder 0351 32322064

Di. 18.03. *Von Röhrsdorf nach Kreischa*

Treff: 9:14 Uhr S-Bhf. DD-Niedersedlitz, Bus 88/89 nach Röhrsdorf

Route: Röhrsdorfer Park – Maxen – Lungkwitz - Kreischa, ca. 12 km

Sonstiges: VVO TZ 10 +70,

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0176 49100207

- Mi. 19.03. *Von Mockritz nach Prohlis/ Schloss Nöthnitz/ Schloss Nickern***
Treff: 9 Uhr Haltest. Campingplatz Mockritz, Bus 63 ,66
Route: Mockritz – Nöthnitz – Eutschützer Mühle – Goldene Höhe – Gebergrund – Golberode - Goppeln, ca. 11 km, weiter evtl. Kauscha – Nickern – Prohlis, ca. 14 km
Sonstiges: Rucksackverpflegung, festes Schuhwerk
Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0152 03824077 oder 0351 4766186
- Do. 20.03. *Sächsische Schweiz Rauenstein, Gr. Bärenstein***
Treff: 9:20 Uhr DD-Hbf., Abf.: 9:30 Uhr m. S-Bahn nach Wehlen
Route: Rauenstein – Großer Bärenstein – Damengrund – Wehlen
Sonstiges: Rucksackverpflegung, ca. 12 km.
Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
- Sa. 22.03. *Vorbei an Schloss Rammenau zum Butterberg***
Treff: 8:20Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf. 8:35 Uhr (S8) nach Kleinröhrsdorf weiter Bus 520 n. Hauswalde, Ank.: 9:36 Uhr
Route: Hauswalde – Kesselberg – Rammenau – Butterberg – Bürgerteich – Bischofserda, ca. 17 km
Sonstiges: Ticketservice mögl., Rucksackverpfl., Ghs. mögl., zurück m. Zug
Wanderleiter: Thomas Vollstädt, Tel.: 0172 3505753
- Mi. 26.03. *Vom Roten Graben ins Seifersdorfer Tal***
Treff: 8:30 Uhr DD Hbf. Anzeiget., Abf.: 8:53 Uhr RB 60
Route: Langebrück – Roter Graben – Seifersdorfer Tal – Landschaftspark - Langebrück, ca. 17 km
Sonstiges: VVO, Rucksackverpflegung
Wanderleiterin: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651 oder 0176 32792491
- Do. 27.03. *Wanderung von Frauenstein zur Talsperre Lehmühle***
Treff: 7:25 Uhr. DD –Hbf. Kuppelhalle, Abf.:7:39 Uhr Bus 360 n. Schmiedeberg, Weiter Bus 365 n. Frauenstein Markt an 8:59 Uhr
Route: Frauenstein Markt – Schloss Frauenstein – Geburtshaus Gottfried Silbermanns – Talsperre Lehmühle – Reichenau – Frauenstein
Sonstiges: Rucksackverpfl., mittelschwer, ca. 17 km
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 015221913585 oder 0351 4963229
- Fr. 28.03. *Auf dem Königs- und dem Teichweg um Moritzburg***
Treff: 8:30 Uhr DD-Neustädter Bhf., Abf.: 8:49 Uhr (L477) bis Moritzburg
Route: Eisenberg – Hohe Burg – Altenteiche – Mittelteich – Hellhaus – Leuchtturm – Großeich – Schlossteich, ca. 15 km
Sonstiges: TZ: DD+ Radeb., Rucksackverpfl., leicht,100 Hm,
Wanderleiterin: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

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

Alle **angemeldeten Teilnehmer** werden durch die Kursleiterin informiert.

1. Start in den Vorfrühling

Termin: Fr. 14.03.2025

Treff: 9:50 Uhr Bhf Niedersedlitz (9:59 Bus 88 Richtung Goppeln)

Route: Gebergrund-Kauscha-Nickern

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 2 € p.P.

Sonstiges: ca. 2-3 h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

2. Frühling im Auwald

Termin: Mi. 19.03.2025

Treff: 8:50 Uhr Hauptbahnhof Gleis 9

Route: wird auf der Fahrt bekannt gegeben

Inhalt: Wir entdecken das Biotop Auwald und lernen spezifisch dort wachsende Pflanzen und Pilze kennen.

Sonstiges: ca. 5-6 h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

3. Frühlingserwachen am Stadtrand

Termin: Do, 27.03.2025

Treff: 10:00 Uhr

Route: Ort wird noch bekannt gegeben

Inhalt: Wir starten in die neue Kräutersaison, suchen erste Frühlingskräuter und befassen uns mit dem vitalstoffreichen Start in das Frühjahr.

Kleine Verkostung 2 € p.P.

Sonstiges: ca. 2-3h, leichtes Gelände, Rucksackverpflegung

Fahrrad –Touren

Anradeln 2025 - Zwischen Dresden und der Sächsischen Schweiz

Termin: Donnerstag, 27.03.25

Treff: 10 Uhr DD- Bühlau, Ullersdorfer Platz

Route: DD-Bühlau - Weißig - Radweg Alter Bahndamm Weißig bis Porschendorf (Dürrröhrsdorf) - Lohmen - Dorf Wehlen - Abfahrt nach Stadt Wehlen - linkselbischer Radweg bis Blasewitz.

Gesamtstrecke: DD-Bühlau - DD-Blasewitz ca. 45-50 km. Befestigte Wege (größtenteils asphaltiert).

Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel

Sonstiges: Selbstverpflegung; Einkehr möglich.

Bei vorhersehbarem Regenwetter wird der Termin verlegt, Info erfolgt an alle gemeldeten Teilnehmer durch den Tourenleiter.

Anmeldung ist erwünscht unter Tel. 0160 97056574.

Der Vorstand gratuliert

allen Geburtstagskindern und Jubilaren im Monat März recht herzlich!
Viel Gesundheit und Schaffenskraft wünschen wir für das neue Lebensjahr!

