

Kneipp-Geschäftsstelle Wettiner Platz 10, 01067 Dresden

Monatsprogramm November 2025

Workshop – zum Thema „Muskuläre Beschwerden, Selbsthilfe durch Massage und Akupressur“

Am Freitag, 07.11.2025 um 14:00 Uhr im Sportraum 2, Jahnstraße 5a in Dresden

Leiterin: Annegret Bergelt, Unkostenbeitrag: 2,00 €

Wir bitten um vorherige Anmeldung in unserer Geschäftsstelle, persönlich, per Telefon oder E-Mail. Vielen Dank!

Wir haben noch freie Plätze bei den Wanderreisen 2026

1) Traumurlaub in Ruhpolding (7 Reisetage)

**** „Hotel Steinbach“ nur 2-Bett-Zimmer

Alle Zimmer mit Balkon, DU, WC, TV, Sauna / Schwimmbad / Whirlpool und HP.

Termin: 31.08. – 06.09.2026

Preis: DZ 834,00 €

Wanderleiter: Dieter Tarz

2) Österreich Alpachtal / Wildschönau (9 Reisetage)

*** Hotel „Landhotel Tirolerhof“ nur 2-Bett-Zimmer

Alle Zimmer mit Balkon, DU, WC, TV, HP, Hallenbad, Sauna, Dampfbad

Incl. Premium Card mit Wanderbus

Termin: 07.06. – 15.06.2026

Preis: DZ 995,00 €.

Wanderleiter: Ulrich Simon

Es gibt nur noch Zweibett-Zimmer. Wir können aber gerne einen Kontakt zum Kennenlernen zu anderen Interessenten eines ½ DZ herstellen.

Vorabinfo - Ab Dezember gibt es neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag: 10:00 – 16:00 Uhr, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 10:00 – 14:00 Uhr
Freitag geschlossen

Volksliedersingen – mit Volkmar Stephani und Hartmuth Nötzold

Termin/Zeit: Mittwoch, 12.11.2025 (VS) und 26.11.2025 (VS)
von 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“,
Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden

Info's dazu, bitte die ABs abhören: Volkmar Stephani (VS), Tel.: 0351 8494008;
Hartmuth Nötzold (HN), Tel.: 0351 4715205

Kegeln mit dem Kneipp – Verein

Termin: Donnerstag, 13.11. + 27.11.2025 von 13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kegelsportverein Dresden -Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61

Leitung: Dieter Fuchs, Anmeldung möglich unter Tel. 0351 4126667

Wanderungen

Das günstigste Ticket für unsere Wanderungen ist das Deutschlandticket (58,00 €).
Ggf. ist ein Ticketservice möglich. Bei allen Wanderungen kann es witterungsbedingt
zu Routenänderungen kommen. Bei Fragen rufen Sie bitte die Wanderleiter an.

Sa. 01.11. *In die Hangwälder am Borsberg*

Treff: 9:15 Uhr in Pillnitz Leonardo-da-Vinci-Str, Abf.: 9:21 Uhr (L83) bis
Graupa Tschaikowskiplatz

Route: Jagdschloss – Hohe Brücken – Borsberg – Jagdweg – Meixmühle –
Friedrichsgrund – Poetenweg – Zuckerhut – Hosterwitz
ca. 16 km, 420 Hm, mittelschwer

Sonstiges: Tarifzone DD, Rucksackverpflegung

Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Mi. 05.11. *Über den Lerchenberg*

Treff: 9:25 Uhr DD-Hbf. Bushaltestelle, Bus (L360), Abf.: 9:37 Uhr bis
Oberhäslich/ Abzw. Reinberg

Route: Heidemühlenteich – Einsiedlerstein – Oelsa – Lerchenberg –
Possendorf, ca. 14 km

Sonstiges: Ticket DD+Freital, Rucksackverpfleg., Ghs mögl.

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Do. 06.11. *Herbst im Tharandter Wald*

Treff: 9:50 Uhr DD-Hbf., Abf.: 10:03 Uhr nach Edle Krone
Route: Seerenteiche – Grillenburg – Mauerhammer – Tharandt
Sonstiges: Rucksackverpflegung, ca. 12 km.
Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379

Sa. 08.11. *Auf die Waitzdorfer Höhe und zum Adamsberg*

Treff: 8:15 Uhr Hbf, Kuppelh., 8:29 Uhr m. (S1) u. (U28) nach Porschdorf
Route: Porschdorf – Dorfgrund – Waitzendorfer Höhe – Kohlichtgraben – Adamsberg – Dorfbachklamm – Hartungpromenade – Bad Schandau, ca.16 km, 450 Hm
Sonstiges: zurück mit S1, Rucksackverpflegung, Ghs. mögl.
Wanderleiter: Thomas Vollstädt Tel.: (01 72) 3 50 57 53

Di. 11.11. *Zum Poisenwald (Kurzwanderung)*

Treff: 9:55 Uhr Haltest. Freital, Burgker Str. (Hopfenblüte), Bus (L66),
Route: Niederhäslich – Poisenwald / Steinerner Tisch – Kleinnauendorf (Rundkurs), ca. 10 km
Sonstiges: **Ticket:** DD
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0176 49100207

Mi. 12.11. *Löbau, Zum Mittelpunkt der Oberlausitz*

Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 8:53 Uhr (TL RB 60)
Route: Löbau – Schafberg – Löbauer Berg – Honigbrunnen – Löbau
Sonstiges: Trilex, Rucksackverpflegung, Ghs. mögl., ca. 12 km
Wanderleiterin: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651 oder 0176 32792491

Do. 13.11. *Vom Kleinhennersdorfer Stein über den Papststein*

Treff: 9:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 9:29 Uhr (S1) bis Bad Schandau, weiter m. (L243) Abf.: 10:26 Uhr bis Gohrisch
Route: Gohrisch – Kleinhennersdorfer Stein – Papststein – Gohrisch (Berg) – Gohrisch (Ort), ca. 6,5 km schwer, Trittsicherheit erforderlich
Sonstiges: Ticket 10, 70,72, Rucksackverpfl., evtl. Einkehr auf Papststein
Wanderleiter: Karsten Gliesche, Tel.: 0170 1205733

Fr. 14.11. *Lockwitztalhänge*

Treff: 9 Uhr Lockwitz am Plan, Endhaltest. Bus (L66)
Route: Sobrigau – Hummelmühle – Burgstädtler Linde – Lockwitztal, ca. 12 km
Sonstiges: Rucksackverpf. (Bäcker am Anfang u. Ende), festes Schuhwerk
Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0152 03824077, 0351 4766186

Di. 18.11. Wandern im Triebischtal, (Alte A4)
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.:8:30 Uhr (S1) n. Meißen weiter Bus (418) nach Mühle Miltitz
Route: Mühle – Tanneberger Loch – Dietrichmühle – Baumannheim
Sonstiges: Rucksackverpflegung, ca. 17 km
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 oder 0351 4963229

Sa. 22.11. *Durch den Nöthnitzgrund in den Poisenwald*
Treff: 8:45 Uhr, DD-Hbf. Anzeiget., Abf.: 8:59 Uhr Bus 66 n. Mockritz
Route: Mockritz Campingplatz – Nöthnitzgrund – Eutschützer Grund – Goldener Höhenweg – Gohlig – Poisenwald - Hainsberg
Sonstiges: Rucksackverpfl., ca. 12 km
Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer, Tel.:0351 32322064, 0152 09930733

Di. 25.11. *Zum Mittelpunkt Sachsens (Kurzwanderung)*
Treff: 9:55 Uhr DD-Hbf Kuppelh., Abf.:10:08 Uhr (S3) n. Klingenberg - Colmnitz
Route: Salzstrasse – Colmnitzbach – Klingenberg (Rundkurs)
Sonstiges: VVO TZ Verbund, ca. 10 km
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0176 49100207

Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

Exkursionen „Herbstliche Wildfrüchte sammeln“

Termin: Mittwoch, 04.11.2025
Treff: 10:00 Uhr Stadtgebiet Dresden

Termin: Dienstag, 12.11.2025
Treff: 10:00 Uhr Stadtgebiet Dresden

Termin: Montag, 17.11.2025
Treff: 10:00 Uhr Stadtgebiet Dresden

Route: je nach Aufkommen an Früchten und Pilzen, wird rechtzeitig bekannt gegeben

Inhalt der Exkursionen:

Wir lernen Hecken und Bäume sicher erkennen, schauen je nach Witterung nach Pilzen oder essbaren Kräutern und Wildfrüchten zur Verwendung in der eigenen Küche. Kleine Verkostung inbegriffen 2 € p.P.

Dauer: ca 2-3h, leichtes Gelände

Anmeldung erforderlich unter Mobil: +49 162 2584462, Mail: kraeuterdd@gmx.de, wetterbedingte Änderung möglich, alle **angemeldeten Teilnehmer** werden durch die Kursleiterin informiert.

Der Herbst ist da – lasst uns kneippen

Warum Abhärtung für den Körper jetzt so wichtig ist

Mit dem Herbst kommt auch die Erkältungszeit. Sebastian Kneipp sprach in dem Zusammenhang oft von „Abhärtung“ — doch was meinte er damit?

Kneipp verstand unter Abhärtung die bewusste, regelmäßige Konfrontation des Körpers mit Reizen, um ihn widerstandsfähiger zu machen. Besonders Kälte- und Wasseranwendungen sollten die Abwehrkräfte stärken, den Kreislauf trainieren und die Selbstregulation fördern. „Abhärten“ bedeutete für Kneipp nicht Härte gegen sich selbst, sondern ein sanftes, systematisches Gewöhnen des Körpers an Kälte — in Kombination mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung, der Unterstützung von sanften Heilpflanzen und Lebensordnung.

Welche Rolle spielen Wasseranwendungen konkret dabei?

Kaltwasserreize aktivieren zahlreiche Regulationsmechanismen im Körper: Sie fördern die Hautdurchblutung, aktivieren das vegetative Nervensystem, stabilisieren den Kreislauf und stärken die Immunabwehr. Klassische Anwendungen im Herbst sind das kalte Armbad („der Kaffee des Kneippianers“) am Morgen, der kalte Knieguss und natürlich auch das klassische Wassertreten.

Was sagt die moderne Wissenschaft zu dieser Art der Abhärtung?

Neuere Studien zeigen, dass regelmäßige Kaltwasserreize die Zahl der Infekte reduzieren können und das subjektive Wohlbefinden steigern. Kaltwasserkontakte beeinflussen Stresshormone, Herzfrequenzvariabilität und Entzündungsmarker. Die aktuelle Forschung weist darauf hin, dass Menschen, die sich regelmäßig Kälte aussetzen, seltener von Erkältungssymptomen berichten.

Warum passt das Thema Abhärtung gerade in den Herbst?

Der Übergang von warmen zu kühlen Temperaturen fordert den Organismus heraus. Jetzt ist der richtige Moment, den Körper behutsam an Kälte zu gewöhnen. Wer im Herbst beginnt, profitiert oft im Winter von einer gestärkten Abwehr und einem stabileren Kreislauf. Außerdem sind die Anwendungen kurz, kostenfrei und überall machbar — ob zu Hause im Badezimmer oder an der nächstgelegenen Kneipp-Anlage bei einem Spaziergang.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei und bleiben Sie gesund!

Quelle: Gesundheitsvisite 10/25

**Der Kneipp-Verein Dresden e.V. gratuliert
allen Jubilaren und Geburtstagskindern
im Monat Oktober recht herzlich!**

**Für das neuen Lebensjahr wünschen wir viel Gesundheit, Freude und
Zuversicht.**

