

Monatsprogramm April 2026



**Wir wünschen
allen ein
frohes
Osterfest!**

**Am 11.4.26 findet unsere Veranstaltung
35 Jahre Kneipp-Verein Dresden e.V. statt. Wir bedanken uns für die
zahlreichen Anmeldungen und freuen uns auf einen gemeinsamen
Nachmittag.**

Vortrag mit Heilpraktikerin Judith Stransky

Thema: Osteopathie und Spagyrik

Wann: Freitag den 10.04.2026 um 14:00 Uhr
Wo: Sportraum 2, Jahnstraße 5a, 01067 Dresden

Bitte melden Sie sich dafür per E-Mail, telefonisch oder persönlich in unserer
Geschäftsstelle, **bis zum 08.04.2026**, an.

Unkostenbeitrag: 5,00 € /pro Person

Volksliedersingen

Termin: Mittwoch, 08.04.26 (VS), 22.04.26 (VS) und 29.04.26 (HN)
von 17:00 – 19:00 Uhr

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

Informationen dazu erhalten Sie auf den Anrufbeantwortern von Volkmar Stephani,
(VS) Tel.: 0351 8494008; Hartmuth Nötzold (HN), Tel.:0351 4715205.

Kegeln mit dem Kneipp – Verein

Termin: Donnerstag, 09.04. und 23.04.2026 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.
Ggf. ist ein Ticketservice möglich. Bei allen Wanderungen kann es witterungsbedingt
zu Routenänderungen kommen. Bei Fragen rufen Sie bitte die Wanderleitung an.

Mi. 01.04. *Frühlingserwachen um Hirschstein*

Treff: 9:15 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 9:30 Uhr S1 n. Meißen weiter
mit Bus 446 bis Bahra

Route: Bahra – Schänitz – Boris – Park / Schloss Neu-Hirschstein –
Niederlommatsch

Sonstiges: VVO-Ticket, Rucksackverpflegung, Ghs. mögl., ca. 14 km

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

Do. 09.04. *Panschwitz-Kuckau und der Ostroer Burgwall*

Treff: 9:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 9:35 Uhr m. S8 n. Kamenz,
weiter um 10:30 Uhr m. Bus 530 bis Panschwitz-K.

Route: Panschwitz – Schweinerden – Cannewitz – Ostro – Buchholzmühle
– Bocka – Ostro – Cannewitz – Schweinerden – Panschwitz

Sonstiges: VVO/ZVON, Rucksackverpf., ca. 13 km, zurück ca. 17:22 Uhr

Wanderleiter: Karsten Gliesche, Tel.:0170 1205733

Fr. 10.04. *Im Tal der Wilden Weißeritz*

Treff: 9:00 Uhr S-Bhf. Plauen, Abf.: 9:13 Uhr m. RB30 nach Klingenberg

Route: Klingenberg – Stieflitzgrund – Obercunnersdorf – Talsperre –
Klingenberg

Sonstiges: Rucksackverpflegung, ca. 12 km

Wanderleiterin: Eva-Maria Harzer, Tel.:0351 32322064 oder 0152 7932735

- Mo. 13.04. *Blumenmeer im Jahnatal - Kurzwanderung***
Treff: 8:55 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle-Ritter Sport Turm, m. RE50 n. Riesa
Route: Seerhausen – Jahnatal – Auenwald – Jahnishausen – Pausitz, ca. 10 km, 30 Hm, Trittsicherheit
Sonstiges: Ticketservice mögl., Rucksackverpfl., Wanderstöcke empf.
Wanderleiter: Jörg Meese, Tel.: 0157 37890077
- Mi. 15.04. *Auf den Spuren von George Bär***
Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 8:59 Uhr m. S1 bis Heidenau
Route: Lauenstein – Fürstenwalde – Löwenhain - Lauenstein
Sonstiges: Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 14 km
Wanderleiterin: Ingrid Hoffmann, Tel.: 0351 4537651 oder 0176 32792491
- Do. 16.04. *In die Sächsische Schweiz – Großer Zschirnstern***
Treff: 9:15 Uhr DD-Hbf., Abf.: 9:29 Uhr, m. S1 bis Schmilka Hirschmühle
Route: Marktweg – Gr. Zschirnstern – Schlosshübelweg – Schmilka,
Sonstiges: Rucksackverpfl., ca. 12 km
Wanderleiterin: Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
- Sa. 18.04. *Von der Mandau zum Oberoderwitzer Spitzberg***
Treff: 7:40 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 7:53 Uhr m. RB 61 n. Mittelherwigsdorf
Route: Mittelherwigsdorf – Roschertal – Weißer Stein – Schwarzer Stein – Großer Stein - Oberoderwitzer Spitzberg – Oberoderwitz Bhf.
Sonstiges: Zurück m. Trilex, Rucksackverpfl., Ghs. mögl., ca. 19 km, 400 Hm
Wanderleiter: Thomas Vollstädt Tel.: 0172 9878024
- Mi. 22.04. *Karras- Rundweg - Kurzwanderung***
Treff: Bhf. DD-Neustadt, Bushaltest. Steig 11 Bus 477, Abf.: 8:49 Uhr bis Moritzburg
Route: Moritzburg – Eisenberg – Friedewald – Ischenteich – Auer-Münchhauwiese – Hohburgtunnel – Moritzburg, ca. 9,5 km
Sonstiges: Rucksackverpfl., Einkehr am Ende mögl.
Wanderleiter: Dietmar Zeiler, Tel.: 0152 03824077, 0351 4766186
- Sa. 25.04. *Hinteres Raubschloss***
Treff: 8:45 Uhr DD-Hbf. Kuppelh. Abf.: 8:59 Uhr m. S1 bis B.Schandau, weiter m. L241 Abf.: 9:50 Uhr bis Felsenbühne
Route: Kleiner Zschand – Winterstein (Hinteres Raubschloss) (anspruchsvoller Aufstieg) – Bärenfangwände – Kipphornaussicht – Schmilka – Fähre, ca. 12 km, 500 Hm, anspruchsvoll
Sonstiges: Ticket: 3 Tarifzonen, Rucksackverpfl.
Wanderleiter: Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

- Di. 28.04. *Von der Dippoldiswalder Heide nach Kreischa - Kurzwanderung***
Treff: 9:25 Uhr Busdepot Ammonstr., Abf.: 9:30 Uhr m. Bus 360 bis Abzw. Reinberg
Route: Heidemühlenteich – Karsdorf – Quohren – Kreischa, ca. 10 km
Sonstiges: Ticket: DD + Freital, VVO
Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0176 49100207
- Do. 30.04. *Wanderung ins Zwönitztal u. Dittersdorf***
Treff: 7:20 Uhr DD-Neustadt, Abf.: 7:39 Uhr nach Chemnitz
 Ank.: 8:52 Uhr weiter nach Einsiedel Brauerei
Route: Einsiedel - Zwönitztalweg – Kamerun – Dittersdorf m. Höhe (553m) – Einsiedel Bhf.
Sonstiges: Rucksackverpfl., nur mit DD-Ticket günstig, ca.15 km,
Wanderleiter: Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 oder 0351 4963229

Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

Anmeldung erforderlich: 0162 2584462 oder kraeuterdd@gmx.de,
 Wetterbedingte Änderung sind möglich; alle **angemeldeten Teilnehmer** werden durch die Kursleiterin informiert.

1. Frühlingskräuter in der Stadt

Termin: Montag, 13.04.26
Treff: 10 Uhr Haltest. Schulcampus Tolkewitz
Route: Auf den Dresdner Elbwiesen

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

Kleine Verkostung 2 EUR p. P.

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

2. Frühling am Stadtrand

Termin: Mittwoch, 29.04.26
Treff: 9:00 Uhr DD-Hbf., Unter den Gleisen, Abf.: 9:11 Uhr m. Bus 333
Route: Durch den Zschonergrund

Inhalt: Wir laufen entlang des stadtnahen Zschonergrundbaches, lernen weitere Frühlingskräuter kennen, probieren die unterschiedlichen Geschmacksvariationen und sammeln für den Eigenbedarf. Kleine Verkostung 2 EUR p.P.

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

Fahrradtouren – Wir bitten um Anmeldung!

Osterreiter in der Sorbischen Oberlausitz

Termin: Ostersonntag, 05.04.26
Treff: 8:00 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, mit RE1 bis Bischofswerda
Route: Bischofswerda – Wölkau – Ostro – Panschwitz /Kuckau – Ralbitz – Wittichenau – Hoyerswerda Bhf.
Tourenleiter: Andreas Kügler, Tel.: 0351 412 9909

Gesamtstrecke: ca. 60- 65 km, befestigte Wege, Schwierigkeitsgrad: Leicht – mittel
Fahrradkarte bitte vorher kaufen, am Bahnhof oder Zug
Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich.

Entlang der Mandau von Neugersdorf nach Zittau

Termin: **Donnerstag, 16.04.26**
Treff: 9:00 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle. Abf.: 9:23 Uhr m. RE2 nach Neugersdorf
Route: Neugersdorf – Rumburk – Seifhennersdorf – Varnsdorf – Großschönau – Hainewalde – Hörnitz – Olbersdorfer See – Zittau
Tourenleiter: Dr. Matthias Kotzsch
Tel.: 0160 97056574; E-Mail: m.kotzsch@t-online.de

Gesamtstrecke: ca. 55 – 60 km, **Schwierigkeitsgrad:** leicht bis mittel,
Rückfahrt: von Zittau m. RE2 um 17:03 Uhr oder RB61 18:05 Uhr
Sonstiges: Selbstverpflegung; Einkehr möglich.

Erkundungen im Dresdner Westen

Termin: **Mittwoch, 29.04.26**
Treff: 10:00 Uhr am Goldenen Reiter in DD
Route: DD-Neustadt – Elbradweg bis Cossebaude – Lotzebachtal – Unkersdorf – Steinhübel – (Aussichtspunkt 315m NN) – Pennrich – Altfranken – (Lucknerpark) – Pesterwitz – Dölzschen – Plauen – Altstadt
Tourenleiter: Dr. Matthias Kotzsch
Tel.: 0160 97056574; E-Mail: m.kotzsch@t-online.de

Gesamtstrecke: 50 – 55 km, mittelschwer
Sonstiges: Selbstverpflegung; Einkehr möglich

Bei vorhersehbarem Regenwetter oder Verlegung des Termins erfolgt eine Info an alle gemeldeten Teilnehmer.

Frühlingsstart für Körper und Immunsystem – jetzt neue Kraft schöpfen

„Im Frühjahr ist die Zeit, zu welcher der Körper eine ordentliche innere Reinigung von allen, während des langen Winters angesammelten schädlichen Stoffen ganz besonders gebrauchen kann.“

Sebastian Kneipp

Was bedeutet „Abhärtung“ im Frühling konkret?

Abhärtung heißt nicht, sich extremen Reizen auszusetzen. Es geht um regelmäßige, dosierte Impulse. Das kann mit einfachen Wasseranwendungen beginnen – etwa einem kalten Armbad oder Wassertreten. Auch mechanische Reize wie das Trockenbürsten können die Durchblutung fördern und zur Abhärtung gegenüber Erkältungs- und Infektionskrankheiten beitragen. Diese Anwendung ist milder als klassische Wasserreize und daher ein guter Einstieg. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit – nicht die Intensität.

Ihr persönlicher Kneipp-Frühlingsfahrplan?

Ganz einfach:

Täglich Zeit im Freien verbringen, mit sanften Wasseranwendungen beginnen, saisonal und bewusst essen, regelmäßig bewegen sowie auf ausreichend Schlaf und Erholung achten. Kneipp hat nichts verboten – er warnte lediglich vor dem Übertreiben. Wer Maß hält und seinem Körper Aufmerksamkeit schenkt, startet gestärkt in die warme Jahreszeit.

Auszug aus der Kneipp-Gesundheitsvisite März 2026 - Kneipp-Bund e.V.

**Den Geburtstagskindern und Jubilaren im Monat April wünschen wir
alles, alles Gute, viel Gesundheit sowie Freude und Glück im neuen
Lebensjahr!**

