

Monatsprogramm Juli 2026

Übungsleiterin/Übungsleiter dringend gesucht!

Der Kneipp-Verein Dresden e.V. sucht ab August 2026 eine **Kursleiterin/Kursleiter für Wassergymnastik/Rehasport** in den Schwimmhallen Bühlau, Nordbad und Prohlis.

Ansprechpartnerin für weitere Informationen: Carina Köcher
Tel.: 0351-2814789 oder E-Mail verein@kneipp-dresden.de

Wir freuen uns auf Sie!

Kleines Kneipp - Lexikon

Der Sommer ist eine wunderbare Einladung, nach draußen zu gehen, die Natur bewusst zu erleben und neue Kraft zu schöpfen. Die langen Tage, das Licht und die Wärme schenken uns Energie – und erinnern uns daran, wie gut es tut, in Bewegung zu bleiben und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Was bedeutet „Lebensordnung“?

Die Lebensordnung ist das zentrale Element Kneipps. Sie meint Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Arbeit und Erholung, Anspannung und Entspannung. Die langen Abende verführen dazu, immer aktiv zu sein. Doch gerade jetzt braucht der Körper regelmäßigen Schlaf und bewusste Pausen. Ein abendlicher Kräutertee, ein kurzer Dankbarkeitsmoment oder ein Spaziergang im Sonnenuntergang helfen, den Tag harmonisch abzuschließen.

Kneipp-Bund e.V.

Allgemeiner Hinweis für den Kursbetrieb während der Ferien

In den Schwimmbädern finden vom 06.07.-14.08. keine Kurse statt.

Für alle anderen Kurse erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Kursleitung oder in der Geschäftsstelle.

Freie Kursplätze

Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining ohne Mattentraining

Dienstag: 12:30 - 13:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstr. 5a
Kursleiterin: Ute Jäpel

Dienstag: 15:30 - 16:30 Uhr, Sportraum 2, Jahnstr. 5a
Kursleiterin: Gesine Stein

Volksliedersingen in der Natur

Mi. 15.07. Dresden „Schloss Albrechtsberg“- linke Schlossterrasse
Treff: 16:00 – 17:00 Uhr (bei trockenem Wetter)
Tel. Rückfragen: 0351-4715205 Uhr (Hartmuth Nötzold)

Di. 21.07. Sächsische Schweiz „Schöne Aussicht“
Treff: 13:40 Uhr Bahnsteig Königstein
(erreichbar mit S1 12:59 Uhr ab DD Hbf.), Hin- und Rückweg
gemeinsam bequem über den Königsteiner Ortsteil Pladerberg
(je 3 km, 130 Höhenmeter)
Tel. Rückfragen: 0351-8494008 (Volkmar Stephani)

Volksliedersingen

Termin: Mittwoch, 08.07.(VS), 22.07.(HN), 29.07.26 (VS) 17:00 – 19:00 Uhr
Ort: **Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Am Nürnberger Ei“**,
Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden
Volkmar Stephani (VS) und Hartmuth Nötzold (HN)

Kegeln mit dem Kneipp - Verein

Termin: Donnerstag, 09.07. und 23.07. von 13:00 – 17:00 Uhr
Ort: Kegelsportverein Dresden-Tolkewitz, Tolkewitzer Str. 61
Leitung: Dieter Fuchs, Anmeldung möglich unter Tel. 0351 4126667

Kräuterexkursionen mit Astrid Papmahl

Anmeldung erforderlich: Tel.:0162 2584462 oder Mail: kraeuterdd@gmx.de, Wetterbedingte Änderung sind möglich, alle angemeldeten Teilnehmer werden von der Kursleiterin informiert.

1. Erkundungen auf den Grenzwiesen bei Zinnwald

Termin: Mi. 01.07.

Treff: 9:00 DD-Hbf. Unter den Brücken, Abf.: 9:09 Uhr (L360)

Route: Zinnwald – Grenzweg – Kohlhaukuppe – Geising

Inhalt: Exkursion entlang der geschützten Bergwiesen und deren Umgebung zwischen Zinnwald und Geising. Wir entdecken spezielle Blühpflanzen und Wildkräuter des Mittelgebirges und lernen deren Verwendung kennen.

Kleine Verkostung 2 € p.P.

Sonstiges: ca. 6 km, Rucksackverpflegung

2. Sommerliche Exkursion durch das obere Lockwitztal

Termin: Di. 14.07.

Treff: 8:45 Uhr HP Dobritz, Abf.: 8:53 Uhr, (L86/386 Kreischa)

Route: Reinhardtsgrimma – Lockwitztal – Lungkwitz

Inhalt: Sommerliche Tour entlang des Lockwitzbaches mit schattigen Hängen und sonnigen Wiesen. Wir entdecken die unterschiedlichen Kräuter in Wald und Wiese, festigen unsere Kenntnisse und erfreuen uns an den landschaftlichen Besonderheiten. Kleine Verkostung 2 € p.P.

Sonstiges: ca. 6,5 km, Rucksackverpflegung

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.

Di. 07.07. *Sächsische Schweiz ohne Leitern und Stiegen, Kurzwanderung*

Treff: 8:20 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 8:29 Uhr (S1) nach B. Schandau weiter Abf.: 9:32 Uhr m. (L252) nach Ostrau

Route: Bauweg – Vordere Promenade – Elbleitenweg – Schmilka, ca.10 km

Wanderleiter: Günter Jircik, Tel.: 0176 49100207

Mi. 08.07. *Durch den Friedewald*

Treff: 8:50 Uhr DD-Hbf. Anzeigetafel, Abf.: 9:00 Uhr (S1) bis Coswig weiter mit (L401)

Route: Bergstr. – Spitzgrundteich – Kapellenteich – Friedewald – Seerosenteich –Tram Linie 4

Sonstiges: Ticket: DD + Radebeul, ca. 14 km

Wanderleiterin: Silvina Schäfer, Tel.: 0176 97830543

- Di. 14.07.** ***Von Decin durch das romantische Fällnbachtal u. Maxdorf***
Treff: 7:45 Uhr DD-Hbf. Kuppelh., Abf.: 7:59 Uhr (S1) n. B.-Schandau
weiter 8:48 Uhr (U 28) nach Decin
- Route:** Decin – Schäferwand (Pastryska stena) – Fällnbachtal – Maxdorf -
Decin
- Sonstiges:** Rucksackverpfl., ca. 18 km, 520 Hm, anspruchsvoll
- Wanderleiter:** Dieter Tarz, Tel.: 0152 21913585 oder 0351 4963229
-
- Do. 16.07.** ***Sommerfrische im Erzgebirge – Oberbärenburg***
Treff: 9:30 Uhr, DD-Hbf., Abf.: 9:40 Uhr m. Bus (L360) nach
Altenberg
- Route:** Altenberg – Hirschsprung – Oberbärenburg – Langer Grund –
Buschmühle, ca. 12 km
- Sonstiges:** Rucksackverpflegung
- Wanderleiterin:** Sylke Zänker, Tel.: 0152 37719379
-
- Sa. 18.07.** ***Zwischen Sonnentempel u. Stiller Liebe nach Edle Krone***
Treff: 8:20 Uhr Bhf. DD-Neustadt vor Rossmann, Abf.: 8:37 Uhr (RE3)
nach Freital-Hainsberg
- Route:** Freital Hainsberg – Somsdorf – Sonnentempel – Stille Liebe –
Butterstraße – Huthaus am Richtschacht – Edle Krone, ca.15 km
Variante: durch die Somsdorfer Klamm (fakultativ/anspruchsvoll)
- Sonstiges:** Imbiss Wanderbahnhof Edle Krone mögl., zurück mit Zug
- Wanderleiter:** Thomas Vollstädt Tel.: 0172 9878024
-
- Mi. 22.07.** ***Seerosen im Biosphärenreservat, Kurzwanderung***
Treff: 8:40 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 8:53 Uhr (RB60) nach Bautzen
weiter m. (L501) nach Guttau
- Route:** Guttau – Turm Großteich – Naturlehrpfad – Turm Brösaer Teich –
Infozentrum – Olbasee – Kiesgrube Strand – Kleinsaubernitz
- Sonstiges:** Ticketservice mögl., ca. 10 km
- Wanderleiter:** Jörg Meese, Tel.: 0157 37890077
-
- Sa. 25.07.** ***Quer durch die Affensteine und Schrammsteine***
Treff: 8:15 Uhr DD-Hbf. Kuppelhalle, Abf.: 8:29 Uhr m. (S1) bis B.
Schandau, weiter m. (L241) Abf.: 9:30 Uhr bis Nasser Grund
- Route:** Nasser Grund – Wilde Hölle – Carolafelsen – Zurückesteig –
Gratweg – Schrammsteinaussicht (optional) – Mittelwinkel –
Schießgrund – Schrammsteinbaude, ca. 12 km, 400 Hm,
anspruchsvoll
- Sonstiges:** Ticket: 3 Tarifzonen, Einkehr mögl., zurück m. (L252)
- Wanderleiter:** Ulrich Simon, Tel.: 0157 84298640

Fahrradtouren – Wir bitten um Anmeldung

Eine Voranmeldung beim Tourenleiter ist immer wünschenswert.

Alle gemeldeten Teilnehmer werden über mögliche Veränderungen informiert

1. Niederlausitzer Seen-Runde

- Termin:** Donnerstag, 02.07.2026
Treff: 8:40Uhr Bhf. DD-Neustadt, Abf.: 8:57Uhr mit (RE15) nach Ruhland.
Route: Ruhland – Niemtsch/Senftenberger See – Senftenberg – Sedlitzer See – Partwitzer See – Geierswalder See – Großkoschen – Hosena – Ruhland.
Rückfahrt: Von Ruhland mit (RE15/RE18) nach Dresden.
Gesamtstrecke: ca. 60-65 km. **Schwierigkeitsgrad:** leicht.
Sonstiges: Selbstverpflegung; Einkehr möglich.

2. Erkundungen in der Mulde-Region um Wurzen

- Termin:** Donnerstag, 23.07.2026
Treff: 8:50Uhr DD-Hbf., Abf.: 9:12Uhr mit (RE50) nach Wurzen.
Route: Wurzen – Muldenradweg (rechts) – Trebsen (Schloss) – Muldenradwe (links) – Bennewitz – Nepperwitz – Canitz (Museumsdorf, Botan. Garten) – Nischwitz
Rückfahrt: von Wurzen mit (RE50) nach Dresden.
Gesamtstrecke: ca. 60-65 km, **Schwierigkeitsgrad:** mittel.
Sonstiges: Selbstverpflegung, Einkehr möglich.
Tourenleiter: Dr. Matthias Kotzsch, Tel.: 160 97056574,
E-Mail: m.kotzsch@t-online.de

3. Der sagenhafte Massenei-Wald

- Termin:** Sonntag, 19.07.2026
Treff: 10 Uhr Ullersdorfer Platz Dresden Bühlau
Route: Ullersdorf – Großerkmannsdorf – Forsthaus Masseneiwald (Lausitzer Sagenpfad) – Wallroda (Bademöglichkeit) – Radeberg – Langebrück – Goldener Reiter
Gesamtstrecke: ca. 45 km, flache Wege, auch Waldwege
Sonstiges: Selbstverpflegung; Einkehr möglich
Tourenleiter: Andreas Kügler, Tel.: 0351 4129909
E-Mail: andreas.kueglers04@gmx.de

Der Kneipp-Verein gratuliert allen Jubilaren und Geburtstagskindern im Monat Juli recht herzlich!

**Für das neue Lebensjahr wünschen wir viel
Gesundheit, Freude und Wohlergehen!**

