

**Unsere Sprechzeiten:**

Montag – Donnerstag	09:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr
Freitag	09:00 - 12:00 Uhr

**Wöchentliche Veranstaltungen im April**

**Montag**

10:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
09:30 Uhr bis 10:45 Uhr	Singekreis	UKB 1,00 €
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	Sport auf der Matte - anspruchsvoll	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Computerkurs für Senioren	Anmeldung erforderlich
13:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handysprechstunde	Anmeldung erforderlich
12:15 Uhr bis 13:00 Uhr	Bewegen & Stärken unserer Gelenke	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Rommé & Skat	UKB 1,00 €

**Dienstag**

10:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	Herz- Kreislauftraining	Fitnessraum LR 47
11:15 Uhr bis 12:00 Uhr	Streck- und Dehnungsübungen	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Meditation ( <i>Matte &amp; Decke mitbringen</i> )	Fitnessraum LR 47

**Mittwoch**

08:30 Uhr bis 09:30 Uhr	Yogakurs	Abrechnung über KK
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Bewegungstanz	UKB 1,50 €   LR 47

**Donnerstag**

10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	Gedächtnistraining	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	Sitzgymnastik	Fitnessraum LR 47
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr	Schachtraining mit Herrn Ullmann	UKB 1,00 €   LR 47

**Freitag**

10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
-------------------------	-----------------	-------------------

**Unsere monatlichen Angebote**

**Montag**

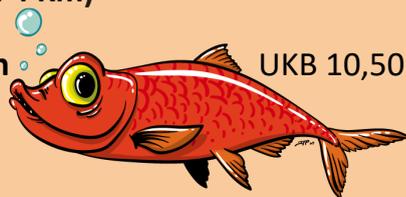
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr	Fußpflege <b>22.04.</b> 35 € ( <i>30 € für Mitglieder</i> )	Anmeldung erforderlich!
-------------------------	---	-------------------------

**Mittwoch**

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handarbeit & Kreativgruppe <b>24.04.</b>	UKB 1,00 €
09:30 Uhr bis 12:30 Uhr	Koch AG <b>17.04.</b> <i>Anmeldung erforderlich</i>	UKB 5,00 €

## Unsere Veranstaltungen im April 2024

<b>Dienstag</b> 14:00 Uhr	<b>02.04.24</b>	<b>Rommé &amp; Skat</b>	UKB 1,00 €
<b>Mittwoch</b> 09:30 - 12:00 Uhr am Verein	03.04.24	<b>Nordic Walking</b> Anmeldung erforderlich!	
<b>Donnerstag</b> 14:00 Uhr im Verein	04.04.24	<b>Rätsel &amp; Quiz Nachmittag</b>	UKB 1,50 €
<b>Dienstag</b> 12:30 Uhr am Verein	09.04.24	<b>Panometer Dresden</b> Ausstellung Amazonien mit Führung, teilw. barrierefrei, (mit Kaffee & Kuchen UKB 21,00 €)	UKB 15,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr	11.04.24	<b>Kino Nachmittag,</b> "Das Haus in Montevideo"	UKB 2,00 €
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr	16.04.24	<b>Wir spielen Bingo</b>	UKB 1,00 €
<b>Mittwoch</b>	17.04.24	<b>Kurze Wanderung (Weesenstein 4 Km)</b>	
<b>Donnerstag</b> 12:00 - 15:30 Uhr im Verein	18.04.24	<b>Wir laden zu unserem jährlichen Heringsessen ein</b>	UKB 10,50 €
<b>Samstag</b>	20.04.24	<b>Lange Wanderung (Trebnitzgrund 14 Km)</b>	
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr im Verein	23.04.24	<b>Gorbitz und Umgebung</b> Ein Fotovortrag von und mit Herrn Czytrich	UKB 2,00 €
<b>Mittwoch</b> 09:30 - 12:00 Uhr am Verein	24.04.24	<b>Nordic Walking</b> Anmeldung erforderlich!	
<b>Freitag</b> 09:00 - 11:00 Uhr im Verein	26.04.24	<b>Gemeinsames Frühstück</b> Wir frühstücken gemeinsam in gemütlicher Runde	UKB 5,50 €
<b>Samstag</b>	27.04.24	<b>Mittellange Wanderung (Spitzgrund 9 Km)</b>	
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr im Verein	30.04.24	<b>Geburtstagsfeier des Monats (März - April)</b>	UKB 2,50 €



**Für alle Veranstaltungen ist die vorherige Anmeldung erforderlich!**

**Alle Informationen zu unseren Wanderungen erfahren Sie in unseren Aushängen oder unter:**

**[nhv-dresden.de/wanderung](http://nhv-dresden.de/wanderung)**



gefördert durch  
den Stadtbezirksbeirat  
Cotta



Dresden.  
Dresden



In Zusammenarbeit und mit freundlicher  
Unterstützung der  
Eisenbahner-Wohnungsbaugenossenschaft  
Dresden eG

