

Unsere Sprechzeiten:

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

Wöchentliche Veranstaltungen im Mai

Montag

09:00 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 (ausser am 20.05.24)	UKB 1,00 €

Dienstag

09:00 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 & Decke mitbringen)</i>	Fitnessraum LR 47

Mittwoch

08:30 Uhr bis 09:30 Uhr	Yogakurs	Abrechnung über KK
09:00 Uhr bis 13:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Bewegungstanz (ausser am 09.05.24)	UKB 1,50 € LR 47

Donnerstag

09:00 Uhr bis 10:45 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	Gedächtnistraining	Fitnessraum LR 47
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	Sitzgymnastik	Fitnessraum LR 47
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr	Schach AG	UKB 1,00 € LR 47

Freitag

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
-------------------------	-----------------	-------------------

Unsere monatlichen Angebote

Montag

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr	Fußpflege 27.05. 35 € (30 € für Mitglieder)	Anmeldung erforderlich!
-------------------------	--	-------------------------

Mittwoch

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handarbeit & Kreativgruppe 29.05.	UKB 1,00 €
09:30 Uhr bis 12:30 Uhr	Koch AG, 15.05. <i>Anmeldung erforderlich</i>	UKB 5,00 €

Unsere Veranstaltungen im Mai 2024

Donnerstag 14:00- 16:00 Uhr siehe Anhang	02.05.24 im Verein	Kaffeeklatsch: Thema Sprachcafé Sprichwörter & Redewendungen eine gemeinsame Veranstaltung mit Illustratorin Rosa Brockelt vom Verein Kultur Aktiv	UKB 2,50 €
Dienstag 14:00 - 16:30 Uhr	07.05.24 im Verein	Kreativ Nachmittag Wir gestalten Leinwände mit Muscheln und bemalen Steine.	UKB 5,00 €
Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr	08.05.24 am Verein	Nordic Walking Anmeldung erforderlich!	
Donnerstag	09.05.24	Feiertag - Geschlossen	
Dienstag 14:00- 16:00 Uhr	14.05.24 im Verein	Sport & Spiel rund um den Verein	UKB 2,50 €
Mittwoch	15.05.24	Kurze Wanderung (Kamenz 5 Km)	
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	16.05.24 im Verein	Musikalischer Nachmittag Wir singen fröhliche Lieder	UKB 2,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	21.05.24 im Verein	“Teatime” (Teezeit) Genießen Sie eine entspannte Teatime mit köstlichen Gebäck	UKB 3,50 €
Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr	22.05.24 am Verein	Nordic Walking Anmeldung erforderlich!	
Donnerstag 12:00 - 16:30 Uhr siehe Anhang	23.05.24 am Verein	Besuch des Schulmuseums Dresden Führung umfaßt eine Kaiserzeit-Unterrichtsstunde und einen Rundgang durch alle Epochen nur teilweise Barrierefrei - siehe Infoblatt	UKB 8,00 €
Samstag	25.05.24	Lange Wanderung (Oberschlottwitz 15 Km)	
Dienstag 14:00 - 16:30 Uhr	28.05.24 am Verein	Gemeinsamer Spaziergang durch Gorbitz	UKB 1,00 €
Donnerstag 14:00 - 16:30 Uhr	30.05.24 im Verein	Geburtstagsfeier des Monats Mai	UKB 2,50 €
Freitag	31.05.24	Mittellange Wanderung (Regenbachtal 10 Km)	
Freitag 09:00 - 11:00 Uhr	31.05.24 im Verein	Gemeinsames Frühstück Wir frühstücken gemeinsam in gemütlicher Runde	UKB 5,50 €

Für alle Veranstaltungen ist die vorherige Anmeldung erforderlich!

Alle Informationen zu unseren Wanderungen erfahren Sie in unseren Aushängen oder unter: nhv-dresden.de/wanderung



gefördert durch
den Stadtbezirksbeirat
Cotta



Dresden
Dresdener



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

