



Unsere Sprechzeiten:

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

Wöchentliche Veranstaltungen im Juli

Montag

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
09:30 Uhr bis 10:45 Uhr	Singekreis [außer am 08.07.24]	UKB 1,00 € / Gäste 2,00 €
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Computerkurs für Senioren	Fitnessraum LR 47
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	Sport auf der Matte - anspruchsvoll	Anmeldung erforderlich
12:15 Uhr bis 13:00 Uhr	Bewegen & Stärken unserer Gelenke	Anmeldung erforderlich
13:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handysprechstunde	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Rommé & Skat	UKB 1,00 € / Gäste 2,00 €

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 [Matte & Decke mitbringen]	Fitnessraum LR 47

Mittwoch

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Bewegungstanz [außer am 10.07.24]	UKB 1,50 € / Gäste 3,00 € LR 47

Donnerstag

09:00 Uhr bis 15:00 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 € / Gäste 2,00 € LR 47

Freitag

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

Unsere monatlichen Angebote

Montag

08:00 Uhr bis 17:00 Uhr	Fußpflege - 22.07. & 29.07. 35 €	Anmeldung erforderlich!
-------------------------	---	-------------------------

Mittwoch

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handarbeit & Kreativgruppe - 31.07.	UKB 1,00 € / Gäste 2,00 €
-------------------------	--	---------------------------

Unsere Veranstaltungen im Juli 2024

Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	02.07.24 am Verein	Spaziergang durch Gorbitz	UKB 0,00 € Gäste 1,00 €
Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr	03.07.24 im Verein	Koch AG <i>Anmeldung erforderlich!</i>	UKB 5,00 € Gäste 7,00 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	04.07.24 im Verein	Verkehrsteilnehmer Schulung mit Herrn Gräfe	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Dienstag 10:00 Uhr	09.07.24 am Verein	Besuch im Stuhlbau Museum Rabenau oder: <u>10:45 Uhr in Rabenau</u> mit Führung (anschließend Mittagessen im Hains: muss separat bezahlt werden)	UKB 8,00 € Gäste 10,00 €
Mittwoch 16:00 - 18:00 Uhr Einlass 15:30 Uhr	10.07.24	Mitgliederversammlung 2024 In den Räumlichkeiten der EWG Kesselsdorfer Straße 161	
Mittwoch	10.07.24	Lange Wanderung (16 Km)	Gäste 3,00 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	11.07.24 im Verein	Kaffeeklatsch Thema: Urlaubserinnerungen	UKB 2,50 € Gäste 4,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	16.07.24 im Verein	Musikalischer Nachmittag: mit dem Geigerduo Friedrich	UKB 4,00 € Gäste 5,00 €
Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr	17.07.24 am Verein	Walking <i>Anmeldung erforderlich!</i>	
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	18.07.24 im Verein	Wir machen sommerliche Aufstriche und Salate süß und herzhaft. <i>(Bitte Wischtuch, Brett und Messer mitbringen)</i>	UKB 5,00 € Gäste 7,00 €
Freitag 09:00 - 11:00 Uhr	19.07.24 im Verein	Gemeinsames Frühstück	UKB 5,50 € Gäste 7,00 €
Samstag	20.07.24	Mittellange Wanderung (8 Km)	Gäste 3,00 €
Dienstag 9:00 Uhr	23.07.24 am Verein	Führung Botanischer Garten oder: <u>9:45 Uhr am Eingang Bot.Garten</u>	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr	24.07.24 im Verein	Koch AG <i>Anmeldung erforderlich!</i>	UKB 5,00 € Gäste 7,00 €
Mittwoch	24.07.24	Kurze Wanderung (4 Km)	
Dienstag 14:00 - 16:30 Uhr	30.07.24 im Verein	Geburtstagsfeier des Monats	UKB 2,50 € Gäste 4,00 €
Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr	31.07.24 am Verein	Walking <i>Anmeldung erforderlich!</i>	

Für alle Veranstaltungen ist die vorherige Anmeldung erforderlich!

Alle Preise gelten für Mitglieder, Nicht Mitglieder zahlen einen Aufpreis

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



gefördert durch
den Stadtbezirksbeirat
Cotta



Dresden
Dresdener

Soziale
Orte



EWG



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

