



### Unsere Sprechzeiten:

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

## Wöchentliche Veranstaltungen im September

### Montag

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

### Dienstag

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	<b>Freies Training</b>	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	<b>Herz- Kreislauftraining</b>	Fitnessraum LR 47
11:15 Uhr bis 12:00 Uhr	<b>Streck - und Dehnungsübungen</b>	Fitnessraum LR 47

### Mittwoch

08:30 Uhr bis 09:30 Uhr	<b>Yogakurs ab 04.09.24</b>	Abrechnung über KK
09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	<b>Freies Training</b>	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<b>Bewegungstanz</b>	UKB 1,50 €/Gäste 3,00 €   LR 47

### Donnerstag

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	<b>Freies Training</b>	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b>	Fitnessraum LR 47
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	<b>Sitzgymnastik</b>	Fitnessraum LR 47
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr	<b>Schach AG</b>	UKB 1,00 €/Gäste 2,00 €   LR 47

### Freitag

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<b>Freies Training</b>	Fitnessraum LR 47
-------------------------	------------------------	-------------------

## Unsere monatlichen Angebote

### Montag

08:00 Uhr bis 17:00 Uhr	<b>Fußpflege - 09.09. &amp; 23.09.</b> 35 € (30 € für Mitglieder)	Anmeldung erforderlich!
-------------------------	--	-------------------------

### Mittwoch

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<b>Handarbeit &amp; Kreativgruppe - 25.09.</b>	<b>UKB 1,00 €/Gäste 2,00 €</b>
-------------------------	--	--------------------------------

# Unsere Veranstaltungen im September 2024

<b>Dienstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>03.09.24</b> im Verein	<b>Kinonachmittag</b> Anmeldung erforderlich!	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 2,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>05.09.24</b> am Verein	<b>Spaziergang durch Gorbitz</b>	Gäste 1,00 €
<b>Dienstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>10.09.24</b> im Verein	<b>Bingo</b>	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 2,00 €
<b>Mittwoch</b>	<b>11.09.24</b>	<b>Kurze Wanderung</b> mit Rosalinde auf dem Matthäusweg von Schellerhau nach Bärenfels	Gäste 3,00 €
<b>Donnerstag</b> 10:00 - 17:00 Uhr	<b>12.09.24</b>	<b>Seniorentag</b> im Sachsenforum mit Bühnenprogramm von 11:30 – 12:00 Uhr unserer Mitglieder mit Musik, Tanz & Sport	
<b>Mittwoch</b>	<b>18.09.24</b>	<b>Kurze Wanderung</b> mit Rosalinde zur Dahlienschau in den großen Garten	Gäste 3,00 €
<b>Mittwoch</b>	<b>18.09.24</b>	<b>Mittellange Wanderung</b> mit Matthias auf dem Panoramaweg in der Sächs. Schweiz	Gäste 3,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 - 16:00 Uhr	<b>19.09.24</b> im Verein	<b>Kaffeeklatsch</b>	<b>UKB 2,50 €</b> Gäste 3,50 €
<b>Samstag</b>	<b>21.09.24</b>	<b>Lange Wanderung</b> mit Matthias durch das Seifersdorfer Tal	Gäste 3,00 €
<b>Dienstag</b> 14:00 - 17:00 Uhr Treffpunkt:	<b>24.09.24</b> 13:30 Uhr	<b>Seniorenbowling mit Kaffee und Kuchen*</b> Anmeldung erforderlich! im Hains (Plätze begrenzt)	<b>UKB 9,90 €</b> Gäste 12,90 €
<b>Dienstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>24.09.24</b> im Verein	<b>Wir suchen den Kniffelkönig</b>	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 2,00 €
<b>Mittwoch</b>	<b>25.09.24</b>	<b>„Kräuterwanderung“</b> mit Rosalinde auf den Wiesen um Altenberg	Gäste 3,00 €
<b>Donnerstag</b> Treff 12:45 Uhr Mitfahrgelegenheit:	<b>26.09.24</b> Eingang Schlossstr. 11:30 Uhr	<b>Dresdner Schloss*</b> (max. 25 Pers.) Führung mit Herrn Schanzenbach Beginn 13:00 Uhr am Verein – Anmeldung erforderlich!	<b>UKB 12,50 €</b> Gäste 15,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>26.09.24</b>	<b>Spaß und Spiel im Sportraum</b>	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 2,00 €
<b>Freitag</b> 09:00 - 11:00 Uhr	<b>27.09.24</b> im Verein	<b>Gemeinsames Frühstück</b> Wir frühstücken gemeinsam	<b>UKB 5,50 €</b> Gäste 7,00 €

\* **Personen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht selbst zur Veranstaltung anreisen können, werden im Vereinsbus mitgenommen (max. 7 Personen). Ansonsten bitten wir um selbstständige Anreise.**

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



gefördert durch  
den Stadtbezirksbeirat  
Cotta



Dresden.  
Dresdner

Soziale  
Orte



EWG



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

