



Unsere Sprechzeiten:

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

Wöchentliche Veranstaltungen im Oktober

Montag

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

Mittwoch

08:30 Uhr bis 09:30 Uhr	Yogakurs [2.10. 16.10. 23.10. 30.10.]	Abrechnung über KK
09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Bewegungstanz	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
15:30 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 - 21.10. & 28.10. 35 €	Anmeldung erforderlich!
-------------------------	---	-------------------------

Mittwoch

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handarbeit & Kreativgruppe - 30.10.	UKB 1,00 €/Gäste 2,00 €
-------------------------	--	--------------------------------

Unsere Veranstaltungen im Oktober 2024

Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr	01.10.24 im Verein	Kaffeeklatsch Thema: „Internationaler Tag des Kaffees“	UKB 2,50 € Gäste 3,50 €
Donnerstag Freitag	03.10.24 - 04.10.24	Geschlossen	
Samstag	05.10.24	Mittellange Wanderung (9 Km) mit Matthias von Schönfeld nach Pillnitz	Gäste 3,00 €
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr Treffpunkt:	08.10.24 13:30 Uhr	Seniorenbowling mit Kaffee und Kuchen* Anmeldung erforderlich! im Hains (Plätze begrenzt)	UKB 9,90 € Gäste 12,90 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	10.10.24 im Verein	Kreativnachmittag mit Juliya Genaueres auf unserem zusätzlichen Informationszettel	UKB 4,50 € Gäste 5,50 €
Samstag	12.10.24	Lange Wanderung (13 Km) mit Matthias nach Blockhausen	Gäste 3,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	15.10.24 im Verein	Kreatives Kürbis Schnitzen und Kürbisgestecke anfertigen (Schürze, kl. scharfes Küchenmesser, Beutel mitbringen)	UKB 3,50 € Gäste 5,00 €
Mittwoch	16.10.24	Kurze Wanderung (4 Km) mit Rosalinde im Forstbotanischen Garten	Gäste 3,00 €
Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr	16.10.24 im Verein	Koch AG mit gemeinsamen Mittagessen Kürbissuppe	UKB 5,00 € Gäste 7,00 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	17.10.24 im Verein	Schmackhaftes rund um den Kürbis	UKB 5,00 € Gäste 7,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	22.10.24 im Verein	Bingo Nachmittag	UKB 1,00 € Gäste 2,00 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	24.10.24 im Verein	Es war einmal... Engelbert Humperdincks Märchenoper „Hänsel & Gretel“ mit Filmausschnitten – Vortrag von Frau Lahmann	UKB 2,50 € Gäste 3,50 €
Mittwoch	23.10.24	Kurze Wanderung (3 Km) mit Rosalinde- Ein Stadtteilrundgang	Gäste 3,00 €
Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr	29.10.24 im Verein	Eine Kreuzfahrt von Warnemünde nach Mallorca Reiseerlebnis mit Rolf Franke	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Donnerstag	31.10.24	„Kräuterwanderung“ (4 Km) mit Rosalinde auf den Wiesen um Altenberg	Gäste 3,00 €
Donnerstag Freitag	31.10.24 – 01.11.24	Geschlossen	

* **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



Ostsächsische Sparkasse Dresden

gefördert durch
den Stadtbezirksbeirat
Cotta



Dresden. Soziale Orte



EWG



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

