



### Unsere Sprechzeiten:

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

## Wöchentliche Veranstaltungen im November

### 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
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<b>Handysprechstunde</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>	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 [13.11.   27.11.]</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>Gedächtnstraining</b>	Fitnessraum LR 47
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	<b>Sitzgymnastik</b>	Fitnessraum LR 47
15:30 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 - 11.11. &amp; 25.11.</b>	Anmeldung erforderlich!
-------------------------	--	-------------------------

### Mittwoch

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<b>Handarbeit &amp; Kreativgruppe - 27.11.</b>	UKB 1,00 €/Gäste 2,00 €
-------------------------	--	-------------------------

## Unsere Veranstaltungen im November 2024

<b>Dienstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>05.11.24</b> im Verein	<b>Bingo Nachmittag</b>	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 2,00 €
<b>Mittwoch</b>	<b>06.11.24</b>	<b>Lange Wanderung mit Matthias</b>	Gäste 3,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>07.11.24</b> im Verein	<b>Musikalischer Nachmittag</b> mit Lukas am Klavier bei Kaffee und Kuchen	<b>UKB 3,50 €</b> Gäste 4,50 €
<b>Montag</b> Treff: 10:00 Uhr	<b>11.11.24</b> am Verein	<b>Ausfahrt ins Stracoland zum Martinsgansessen</b> mit musikalischer Unterhaltung	<b>UKB 60,00 €</b> Gäste 65,00 €
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:00 Uhr	<b>12.11.24</b> im Verein	<b>Unsere liebe Elfriede liebt aus Ihren Büchern...</b> Es ist immer schön zu erleben, wenn Mitglieder ihre Leidenschaft für Bücher und das Lesen mit anderen teilen	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 2,00 €
<b>Mittwoch</b> 09:00 - 12:00 Uhr	<b>13.11.24</b> im Verein	<b>Koch AG</b> Paprikasahne-Putengulasch mit Reis und Salat	<b>UKB 5,00 €</b> Gäste 6,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 - 16:00 Uhr	<b>14.11.24</b> im Verein	<b>Geburtstagsparty</b> Wir laden alle ein mit unseren Geburtstagskindern aus den Monaten September und Oktober zu feiern	<b>UKB 2,50 €</b> Gäste 3,50 €
<b>Freitag</b> 09:00 - 11:00 Uhr	<b>15.11.24</b> im Verein	<b>Gemeinsam gemütlich frühstücken</b>	<b>UKB 5,50 €</b> Gäste 7,00 €
<b>Samstag</b>	<b>16.11.24</b>	<b>Mittellange Wanderung mit Matthias</b>	Gäste 3,00 €
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:00 Uhr	<b>19.11.24</b> im Verein	<b>Kaffeeklatsch</b> mit Apfelstrudel und Sahne	<b>UKB 3,00 €</b> Gäste 4,00 €
<b>Mittwoch</b>	<b>20.11.24</b>	<b>FEIERTAG – geschlossen</b>	
<b>Donnerstag</b> 10:00 - 15:00 Uhr	<b>21.11.24</b> im Verein	<b>Wir backen gemeinsam</b> leckere Plätzchen für die Weihnachtsfeiertage	
<b>Dienstag</b> 10:00 - 15:00 Uhr	<b>26.11.24</b> im Verein	<b>Kreative Weihnachtsgestecke fertigen</b> mit Margit und Plätzchen Bäckerei	<b>ab UKB 5,00 €</b> Gäste 7,00 €
<b>Donnerstag</b> 10:00 - 16:00 Uhr	<b>28.11.24</b> im Verein	<b>Wir schmücken unseren Verein weihnachtlich</b> Wer Lust hat, kann uns gerne unterstützen!	

**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)**



**Ostsächsische Sparkasse Dresden**

gefördert durch  
den Stadtbezirksbeirat  
Cotta



Dresden. Soziale  
Dienste Orte



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

