



Unsere Sprechzeiten:

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

Wöchentliche Veranstaltungen im Januar

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

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

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 45

Donnerstag

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	Gedächtnstraining	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 [20.01.]	Anmeldung erforderlich! 47
-------------------------	---------------------------	------------------------------

Unsere Veranstaltungen im Januar 2025

01.01.25-12.01.25 Wegen Inventur und Vereins- und Veranstaltungsplanung für 2025 geschlossen

Ab 06.01.25 ist montags bis donnerstags in der Zeit von 10 - 15 Uhr freies Training für die Sportler möglich.

Dienstag 11:00 – 15:00 Uhr	14.01.25 im Verein	Neujahrsempfang bei einem Gläschen Sekt und lockeren Gesprächen	
Mittwoch 09:30 – 12:30 Uhr	15.01.25 im Verein	Koch AG	UKB 5,00 € Gäste 6,00 €
Donnerstag 11:00 - 15:00 Uhr	16.01.25 im Verein	Neujahrssessen	UKB 12,50 € Gäste 15,00 €
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr	21.01.25 im Verein	Jahresrückblick 2024	UKB 2,50 € Gäste 4,50 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	23.01.25 im Verein	Kaffeeklatsch	UKB 3,00 € Gäste 4,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	28.01.25 im Verein	Neujahrsbingo	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	30.01.25 im Verein	Wir feiern unsere Geburtstagskinder aus November 24 bis Januar 25	UKB 3,00 € Gäste 4,00 €
Freitag 09:00 – 11:00 Uhr	31.01.25 im Verein	Gemeinsames Frühstück	UKB 5,50 € Gäste 6,50 €

Wir wünschen allen Mitgliedern, Unterstützern und Nachbarn ein gutes und friedvolles Jahr 2025!

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



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

