



### Unsere Sprechzeiten:

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

## Wöchentliche Veranstaltungen im Dezember

### 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 €   LR 47
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<b>Computerkurs für Senioren</b>	Anmeldung erforderlich   LR 45
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<b>Handysprechstunde</b>	Anmeldung erforderlich   LR 45
11:15 Uhr bis 12:00 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
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<b>Rommé &amp; Skat</b>	UKB 1,00 €/Gäste 2,00 €   LR 45

### 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 [04.12.]</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 45

### 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
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 [16.12.]</b>	Anmeldung erforderlich!   LR 47
-------------------------	---------------------------	---------------------------------

## Unsere Veranstaltungen im Dezember 2024

<b>Dienstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>03.12.24</b> im Verein	<b>Wir singen gemeinsam Weihnachtslieder</b>	<b>UKB 2,00 €</b> Gäste 3,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>05.12.24</b> im Verein	<b>Weihnachtskino</b>	<b>UKB 1,50 €</b> Gäste 2,50 €
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:00 Uhr	<b>10.12.24</b> im Verein	<b>Brigitte liest Geschichten zur Weihnachtszeit</b>	<b>UKB 1,50 €</b> Gäste 2,50 €
<b>Donnerstag</b> 11:00 - 15:00 Uhr	<b>12.12.24</b> im Verein	<b>Kleiner Weihnachtsmarkt am Verein mit Kreativständen und Leckereien</b>	
<b>Montag</b> 14:00 - 17:00 Uhr	<b>16.12.24</b> im Verein	<b>Weihnachtsfeier für unsere Mitglieder</b>	<b>UKB 7,50 €</b>
<b>Dienstag</b> 14:00 - 17:00 Uhr	<b>17.12.24</b> im Verein	<b>Weihnachtsfeier für unsere Mitglieder</b>	<b>UKB 7,50 €</b>
<b>Donnerstag</b> 10:00 - 15:00 Uhr	<b>19.12.24</b> im Verein	<b>Jahresrückblick Wandergruppe (geschlossene Veranstaltung)</b>	<b>UKB 12,00 €</b>
<b>Dienstag</b> 12:00 - 15:00 Uhr	<b>24.12.24</b> im Verein	<b>Weihnachtsveranstaltung für einsame Menschen (Plätze begrenzt) <b>Wir bitten um Anmeldung bis 13.12.24</b></b>	
<b>Mittwoch bis Dienstag</b>	<b>25.12.24 bis 31.12.24</b>	<b>Geschlossen</b>	

Das Jahr geht zu Ende. Wir danken für die gemeinsamen Stunden die uns verbunden haben.  
Möge die Weihnachtszeit Ihnen Freude, Wärme und Ruhe schenken und das neue Jahr voller  
Gesundheit und Licht beginnen.

Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

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  
Dresdener

Soziale  
Orte



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

