



Unsere Sprechzeiten:

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

Wöchentliche Veranstaltungen im März

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
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Handysprechstunde	Anmeldung erforderlich
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	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

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	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 - 03.03.25 & 24.03.25	Anmeldung erforderlich!
-------------------------	--	-------------------------

Mittwoch

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	HAG - 26.03.25	UKB 1,00 €/Gäste 2,00
-------------------------	-----------------------	-----------------------

Unsere Veranstaltungen im März 2025

Montag	03.03.25	Achtung! <u>Kein</u> Rommé & Skat ! -> siehe 06.03.25 Faschingsvorbereitung	
Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr	04.03.25 im Verein	Faschingsveranstaltung Thema: Maskenball	UKB 7,50 € Gäste 9,00 €
Mittwoch	05.03.25	Lange Wanderung (11,8 km) mit Matthias	Gäste 3,00 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	06.03.25 im Verein	Rommé/Skat (Nachholtermin für Montag 03.03.)	UKB 1,00 € Gäste 2,00 €
Freitag	07.03.25	Kurze Wanderung (3 km) mit Rosalinde	Gäste 3,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	11.03.25 am Verein/ VHS	„Brücken bauen Menschen – Menschen bauen Brücken“ Führung mit der Künstlerin Petra Kempe mit anschl. Kaffeetrinken im Verein	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Donnerstag 11:00 - 14:00 Uhr Treff: 10:45 Uhr	13.03.25 Dresdner Schloss	Nachholtermin: Führung Dresdner Schloss mit Herrn Matthias Schanzenbach (Inklusive Eintritt und Führung)	UKB 21,00 €
Freitag	14.03.25	Leichte Wanderung (7 km) mit Rosalinde	Gäste 3,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	18.03.25 im Verein	Kreativnachmittag: Frühjahr/ Ostern Wir fertigen kleine Gestecke:	UKB 5,00 € Gäste 6,00 €
Mittwoch 9:30 - 11:00 Uhr	19.03.25	Koch AG: Putengulasch mit Spätzle & Quarkkeulchen	UKB 5,00 € Gäste 6,00 €
Donnerstag 12:00 - 16:00 Uhr	20.03.25 im Verein	Traditionelles Heringessen	UKB 12,50 € Gäste 14,50 €
Freitag	21.03.25	Wanderung (9 km) mit Matthias	Gäste 3,00 €
Freitag	21.03.25	Stadtrundgang (2 km) mit Rosalinde	Gäste 3,00 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr Treffpunkt:	25.03.25 13:45 Uhr	Seniorenbowling mit Kaffee und Kuchen Anmeldung erforderlich! im Hains	UKB 9,90 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	25.03.25 im Verein	Wir suchen den Kniffelkönig	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Donnerstag	27.03.25	Wildkräuterwanderung (2 km) mit Rosalinde	UKB 1,00 €
Freitag 9:00 - 11:00 Uhr	28.03.25 im Verein	Gemeinsames Frühstück	UKB 5,50 € Gäste 7,50 €

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
Dresdner

Soziale
Orte



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

