



Unsere Sprechzeiten:

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

Wöchentliche Veranstaltungen im Mai

Für unsere Sportangebote fällt ein kleiner monatlicher Beitrag an. Sprechen Sie uns gern an

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	Fitnessraum LR 47
12:15 Uhr bis 13:00 Uhr	Senioren-gymnastik	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Rommé & Skat	UKB 1,50 €/Gäste 2,50 €

Dienstag

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	Senioren-gymnastik	Fitnessraum LR 47
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	Sport auf der Matte	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 2,00 €/Gäste 3,00 €
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr	Qigong	UKB 14,00 € LR 47

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 <i>für jedes Alter</i>	UKB 1,00 € /Gäste 2,00 € LR 47

Freitag

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 11:00 Uhr	Qigong <i>nicht am 15. & 22.05.26</i>	Fitnessraum LR 47

Unsere monatlichen Angebote

Mittwoch

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Fußpflege – 13.05.26	Anmeldung erforderlich! LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handarbeitsgruppe – 27.05.26	UKB 1,50 € /Gäste 2,50

Unsere Veranstaltungen im Mai 2026

Freitag	01.05.26	Verein geschlossen - FEIERTAG	
Montag	04.05.26	Verein geschlossen - Sportangebote /Computerkurs finden statt	
Dienstag	05.05.26	Verein geschlossen - Sportangebote finden statt	
Mittwoch	06.05.26	Verein geschlossen - kein Tanz	
Mittwoch	06.05.26	Lange Wanderung mit Matthias von Sebnitz nach Hinterhermsdorf 15 Km anspruchsvoll	UKB 1,00 € Gäste 2,00 €
Donnerstag	07.05.26	Verein geschlossen - Sportangebot/ Gedächtnistraining finden statt	
Donnerstag 11:00 - 13:00 Uhr Treffpunkt	07.05.26 Schloss 10:45 Uhr	Dresdner Schloss - Führung mit Hr. Schanzenbach begrenzte Teilnehmerzahl im kleinen Schlosshof – Schlossstraße - Kassenbereich	UKB 21,00 € Gäste 23,00 €
Freitag	08.05.26	Verein geschlossen - kein freies Training	
Dienstag 14:00-16:30 Uhr	12.05.26 im Verein	Kaffeeklatsch Wir ratschen und tratschen bei Kaffee und Kuchen	UKB 3,50 € Gäste 4,50 €
Donnerstag	14.05.26	Verein geschlossen - FEIERTAG	
Freitag	15.05.26	Verein geschlossen - Brückentag	
Dienstag 14:00 - 16:30 Uhr	19.05.26 im Verein	Spielenachmittag Wir spielen gemeinsam Brettspiele	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Dienstag 13:45 - 17:00 Uhr	19.05.26 im Hains	Seniorenbowling inklusive Kaffee & Kuchen	UKB 11,90 €
Donnerstag 14:00 - 16:30 Uhr	21.05.26 im Verein	Herr Reicke mit seinen Teddybären und deren Geschichte	UKB 2,50 € Gäste 3,50 €
Montag	25.05.26	Verein geschlossen - FEIERTAG	
Dienstag 14:00 - 16:30 Uhr	26.05.26 im Verein	"Vollmachten für Dritte" Informationsveranstaltung mit Frau Dr. Lorenz von der Anwaltskanzlei Kucklick Wem erlaube ich, mich in meinen Rechtsgeschäften zu vertreten? (Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht usw.)	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Mittwoch	27.05.26	Kurze Wanderung mit Matthias ca. 6 km	UKB 1,00 € Gäste 2,00 €
Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr	28.05.26 im Verein	Bingo	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Freitag 09:30 - 11:00 Uhr	29.05.26 im Verein	Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Runde	UKB 6,50 € Gäste 7,50 €

Für alle Veranstaltungen ist die vorherige Anmeldung erforderlich!

Informationen zu unseren Wanderungen erfahren Sie in unseren Aushängen oder unter:

nhv-dresden.de/wanderung

 **Ostsächsische Sparkasse Dresden**



gefördert durch
den Stadtbezirksbeirat
Cotta



Dresden.
Dresden



In Zusammenarbeit und mit
freundlicher Unterstützung der
Eisenbahner-
Wohnungsbaugenossen-schaft
Dresden eG

