



### Unsere Sprechzeiten:

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



## Wöchentliche Veranstaltungen im Juni

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

### 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> <i>außer am 15.06.26</i>	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
11:15 Uhr bis 12:00 Uhr	<b>Sport auf der Matte</b>	Fitnessraum LR 47
12:15 Uhr bis 13:00 Uhr	<b>Senioren-gymnastik</b>	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<b>Rommé &amp; Skat</b>	UKB 1,50 €/Gäste 2,50 €

### Dienstag

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	<b>Freies Training</b>	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	<b>Senioren-gymnastik</b>	Fitnessraum LR 47
11:00 Uhr bis 11:45 Uhr	<b>Sport auf der Matte</b>	Fitnessraum LR 47

### Mittwoch

09:00 Uhr bis 15:00 Uhr	<b>Freies Training</b>	Fitnessraum LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<b>Bewegungstanz</b> <i>außer am 10.06.26</i>	UKB 2,00 €/Gäste 3,00 €
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr	<b>Qigong</b>	UKB 14,00 € 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>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> <i>für jedes Alter</i>	UKB 1,00 € /Gäste 2,00 € LR 47

### Freitag

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<b>Freies Training</b>	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 11:00 Uhr	<b>Qigong</b>	Fitnessraum LR 47

## Unsere monatlichen Angebote

### Mittwoch

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr	<b>Fußpflege – 03.06 &amp; 24.06.26</b>	Anmeldung erforderlich!  LR 47
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<b>Handarbeitsgruppe – 24.06.26</b>	UKB 1,50 € /Gäste 2,50

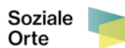
# Unsere Veranstaltungen im Juni 2026

<b>Dienstag</b> 14:00 – 16:00 Uhr	<b>02.06.26</b> im Verein	<b>Wir machen gemeinsam frische Aufstriche und Salat</b> bitte Schneidebrett, kl. Messer, Dosen mitbringen	<b>UKB 5,50 €</b> Gäste 6,50 €
<b>Mittwoch</b> 09:30 -12:30 Uhr	<b>03.06.26</b> im Verein	<b>Koch AG - Wir Kochen und Essen gemeinsam</b> Schweinelendchen an Pilzrahm mit frischem Salat	<b>UKB 6,00 €</b> Gäste 7,00 €
<b>Donnerstag</b> <b>Treff: 10:30 Uhr</b> 09:45 Uhr	<b>04.06.26</b> am Zoo am Verein	<b>Gemeinsamer Ausflug in den Dresdner Zoo</b>  Mitfahrmöglichkeit möglich- bitte vorher anmelden!!	<b>UKB 15,00 €</b>  UKB 17,00 €
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr	<b>09.06.26</b> im Verein	<b>Bingo Nachmittag</b>	<b>UKB 1,50 €</b> Gäste 2,50 €
<b>Mittwoch</b>	<b>10.06.26</b>	<b>Lange Wanderung mit Mattias – 12-16 Kilometer</b> Nähere Informationen auf der Website und in den Schaukästen	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 4,00 €
<b>Sonabend</b> 11:00 -18:00 Uhr	<b>13.06.26</b> in Gorbitz	<b>Westhangfest</b>	
<b>Montag</b>	<b>15.06.26</b>	<b>Verein erst ab 14: Uhr geöffnet</b>	
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr	<b>16.06.26</b> im Verein	<b>Filmmusiken gespielt auf dem Klavier von Lukas</b> bei Kaffee & Kuchen	<b>UKB 4,50 €</b> Gäste 5,50 €
<b>Mittwoch</b>	<b>17.05.26</b>	<b>Kurze Wanderung mit Matthias ca. 6 Kilometer</b>	<b>UKB 1,00 €</b> Gäste 4,00 €
<b>Donnerstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr	<b>18.06.26</b> im Verein	<b>Senioren-WG – eine Wohnform im Alter mit Zukunft</b> <i>Ist das etwas für mich? Wie funktioniert diese Wohnform?</i> Herr Silbermann stellt seine Projekte rund um das Thema Senioren-Wohngemeinschaften vor und informiert über Möglichkeiten des gemeinschaftlichen Wohnens im Alter. Dabei erklärt er, wie eine Senioren-WG organisiert ist, welche Vorteile diese Wohnform bietet und welche Voraussetzungen wichtig sind.  Im anschließenden Gespräch besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich gemeinsam auszutauschen.	<b>UKB 2,50 €</b> Gäste 3,50 €
<b>Dienstag</b> 13:45 - 17:00 Uhr	<b>23.06.26</b> im Hains	<b>Bowling</b>	<b>UKB 11,90</b>
<b>Dienstag</b> 14:00 - 16:30 Uhr	<b>23.06.26</b> im Verein	<b>Spielenachmittag“</b>	<b>UKB 1,50 €</b> Gäste 2,50 €
<b>Donnerstag</b> 14:00-16:30 Uhr	<b>25.06.26</b> im Verein	<b>Geburtstagsfeier</b> Wir feiern mit unseren Geburtstagkindern von April bis Juni gemeinsam noch einmal ihre Ehrentage	<b>UKB 2,50 €</b> Gäste 3,50 €
<b>Freitag</b> 08:30 - 10:30 Uhr	<b>26.06.26</b> im Verein	<b>Gemeinsames Frühstück</b>	<b>UKB 6,50 €</b> 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](http://nhv-dresden.de/wanderung)



gefördert durch  
den Stadtbezirksbeirat  
Cotta



Dresden.  
Diezger

**EWG**  
Räume werden  
Wirklichkeit



**Ostsächsische  
Sparkasse Dresden**

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

