

Unsere Sprechzeiten:

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

Wöchentliche Veranstaltungen im September

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
09:00 Uhr bis 09:45 Uhr	Yoga im Sitzen <i>neuer Kurs</i>	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
09:00 Uhr bis 09:45 Uhr	Sport auf der Matte <i>zusätzlicher Kurs</i>	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 17:15 Uhr	Qigong	Fitnessraum LR 47 UKB 14,00 € zuschussfähig durch Krankenkasse

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

Freitag

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Freies Training	Fitnessraum LR 47
10:00 Uhr bis 11:15 Uhr	Qigong	Fitnessraum LR 47 UKB 14,00 € zuschussfähig durch Krankenkasse

Unsere monatlichen Angebote

Mittwoch

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Fußpflege – 30.09.26	LR 47 Anmeldung erforderlich!
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Handarbeitsgruppe – 30.09.26	UKB 1,50 € Gäste 2,50

Unsere Veranstaltungen im September

Dienstag 14:00 – 16:30 Uhr	01.09.26 im Verein	Herzhafter Kaffeeklatsch mit Mitmachaktionen Bitte ein kleines Messer, Brettchen und Dose mitbringen.	UKB 5,50 € Gäste 6,50 €
Donnerstag Treff 10:30 Uhr am:	03.09.26 Großen Garten Torwirtschaft	Minigolf im Großen Garten (ca. 2 Stunden) anschließend gemütliche Einkehr in die Wachstube zum Mittagessen „a la Carte“	UKB 5,00 € Gäste 5,00 €
Dienstag 14:00 – 16:30 Uhr	08.09.26 im Verein	Wir spielen „Wer wird Millionär“	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Mittwoch 09:30 – 12:30 Uhr	09.09.26 im Verein	Koch AG Fischfrikadelle mit Kartoffelpüree und Buttermilchplinsen	UKB 6,50 € Gäste 7,50 €
Mittwoch	09.09.26	Lange Wanderung mit Matthias Von Laußnitz über den Keulenberg nach Oberlichtenau	UKB 1,00 € Gäste 4,00 €
Donnerstag 14:00-16:30 Uhr	10.09.26 im Verein	Wissenswertes, Kulinarisches rund um den Apfel mit Verkostung einiger Apfelsorten vom Gut Pesterwitz	UKB 6,50€ Gäste 7,50 €
Donnerstag 14:00 -16:30 Uhr	17.09.26 im Verein	Das Sanitätshaus Iltzsche besucht uns im Verein! Ein Besuch mit allerlei Hilfsmitteln für den Alltag , einem Rollator-Parcours sowie Informationen und Möglichkeiten zum Ausprobieren von elektrischen Fortbewegungsmitteln	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Freitag 12:00-14:00 Uhr Treff: vor Ort	18.09.26 Kraszewski - museum Nordstr.28 DD	Herr Lutz Reicke führt durch die Ausstellung Sachsens Glanz und Preußens Gloria – Macht und Mythos mit Filmpräsentation im Rahmen der Sonderausstellung weitere Informationen dazu auf dem Extrablatt	UKB 3,00 €
Dienstag 13:30 - 17:00 Uhr	22.09.26 im Hains	Bowling bei Kaffee und Kuchen	UKB 11,90 €
Dienstag 13:45-16:00 Uhr	22.09.26 Stadtblickpark am Fernseher	Tour durch den Gorbitzer Stadtblickpark Herr Dietze führt kurzweilig durch die Welt seltener Bäume und erklärt, warum sie besonders sind.	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr	23.09.26	kurze Wanderung mit Matthias durch den Tharandter Wald von Mohorn nach Grillenburg	UKB 1,00 € Gäste 4,00 €
Donnerstag	24.09.26 im Verein	Bingo Nachmittag	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €
Freitag 09:00 – 11:00 Uhr	25.07.26 im Verein	gemeinsames Frühstück in gemütlicher Runde	UKB 6,50 € Gäste 7,50 €
Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr	29.09.26 im Verein	Reisevortrag mit Werner Schöne meine Weltreise Teil 3 – rund um Kap Horn	UKB 1,50 € Gäste 2,50 €

Für alle Veranstaltungen ist die vorherige Anmeldung erforderlich!

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

nhv-dresden.de/wanderung



**Ostächsische
Sparkasse Dresden**

gefördert durch
den Stadtbezirksbeirat
Cotta



Dresden.
Diezeleu



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

Soziale
Orte

