

## GESUND und FIT mit dem IMPULS (November / Dezember 2023)

**DRK Seniorenzentrum IMPULS**  
Bürgerstraße 6, 01127 Dresden  
Tel: 0351 84722678  
impuls@drk-dresden.de

### November 2023

**Nordic-Walking:**

jeden Do 10-12 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache **(mit Anmeldung)**

**Yoga auf dem Stuhl:**

jeden Fr 10-11 Uhr im IMPULS  
unter Anleitung von Yoga-Lehrerin Annette Duis  
Beitrag: 3,00 EUR

**Kurzwanderung:**

**am 06.11.2023**

**Strecke: Strehlen – Leubnitz – Mockritz**

Treff: 14 Uhr, Haltestelle „S-Bahnhof Strehlen“ (Linie 9, 13 u.  
Bus 61, 63, 85) → Beitrag: 2,00 EUR

### Dezember 2023

**Nordic-Walking:**

jeden Do 10-12 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache **(mit Anmeldung)**

**Yoga auf dem Stuhl:**

jeden Fr 10-11 Uhr im IMPULS  
unter Anleitung von Yoga-Lehrerin Annette Duis  
Beitrag: 3,00 EUR

**Kurzwanderung:**

**am 05.12.2023** (Achtung ein Dienstag!)

**Jahresabschlusswanderung „Neue Heide“**

Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Forststraße“ (Linie 4)  
→ Beitrag: 2,00 EUR

**HINWEIS zur Teilnahme an Wanderungen / Exkursionen:**

Die Teilnahme an den Wanderungen / Exkursionen erfolgt grundsätzlich auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung durch den Veranstalter bzw. die Tourenleitung (z.B. für Unfälle) ist ausgeschlossen. Die Verantwortung für eventuelle individuelle vorzeitige Tourenabbrüche und eigene Rückwege liegt bei jeder teilnehmenden Person selbst