

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

gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden



GESUND und FIT mit dem IMPULS (März / April 2023)

März 2023

Nordic-Walking: jeden Do 10-12 Uhr, Treffpunkt nach Absprache **(mit Anmeldung)**

06.03. Kurzwanderung: Nordfriedhof – Prießnitzgrund – Klotzsche

Treff: 14 Uhr Haltestelle „Staufenbergallee“ (Linie 7 und 8)
Beitrag: 2,00 EUR

3.+10.+17.+24.03.+31.03. **Yoga auf dem Stuhl** unter Anleitung von Yoga-Lehrerin
Frau Annette Duis
Zeit: 10-11 Uhr / Ort: IMPULS / Beitrag: 3,00 EUR

April 2023

Nordic-Walking: jeden Do 10-12 Uhr, Treffpunkt nach Absprache **(mit Anmeldung)**

03.04. Kurzwanderung: Weißig - Hutberg - Napoleonstein

Treff: 14 Uhr Haltestelle „Gasthof Weißig“ (Buslinie 61)
Beitrag: 2,00 EUR

14.+21.+28.04. **Yoga auf dem Stuhl** unter Anleitung von Yoga-Lehrerin
Frau Annette Duis
Zeit: 10-11 Uhr / Ort: IMPULS / Beitrag: 3,00 EUR

HINWEIS zur Teilnahme an Wanderungen / Radtouren / Exkursionen:

Die Teilnahme an den Wanderungen / Radtouren / 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