

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 (Mai / Juni 2023)

Mai 2023

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

08.05. Kurzwanderung: Lockwitzgrund – Röhrsdorf (etwas ansteigend)

Treff: 13:30 Uhr Endhaltestelle Prohlis (Linie 1, 9 und 13; zwei Tarifzonen!),
dann geht's weiter mit dem Bus

→ Beitrag: 2,00 EUR

05. + 26.05. **Yoga auf dem Stuhl** unter Anleitung von Yoga-Lehrerin

Frau Annette Duis

Zeit: 10-11 Uhr / Ort: IMPULS / Beitrag: 3,00 EUR

Juni 2023

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

12.06. Kurzwanderung: Albertpark – Fischhaus – Weißer Hirsch

→ Wandern durch die Heide

Treff: 14 Uhr Haltestelle „Wilhelminenstr.“ (Linie 11)

→ Beitrag: 2,00 EUR

02.+09.+16.+23.+30.06. **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