

GESUND und FIT mit dem IMPULS (März/ April 2025)

DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6, 01127 Dresden

Tel: 0351 84722678

impuls@drk-dresden.de

März 2025

- 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: 4,00 €
- Kurzwanderung:** **am 03.03.2025**
Windberg – Freital
Treff: 14 Uhr, Hst. „Hauptbahnhof“ (Bus 66 Richtung Freital)
Beitrag: 3,00 €
- Medienstammtisch** **am 13.03.2025, 14-16 Uhr**
NEU im IMPULS!!! „Einführung und Allgemeines zum Smartphone“
(Bedienung und System, Infos und Hilfen finden im Internet)
Beitrag: 3,00 €

April 2025

- 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: 4,00 €
- Kurzwanderung:** **am 07.04.2025**
Hellerau – Klotzsche-Heide
Treff: 14 Uhr, Hst. „Moritzburger Weg“ (Jonaskreuz)
(Li 7 oder 8)
Beitrag: 3,00 €
- Medienstammtisch** **am 10.04.2025, 14-16 Uhr**
NEU im IMPULS!!! **Themenblock „Wandern“** (Apps, GPS, Notruf absetzen)
Beitrag: 3,00 €

HINWEIS zur Teilnahme: an Exkursionen und Wanderungen:

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.