

## GESUND und FIT mit dem IMPULS (November / Dezember 2025)

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

### November 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 EUR

**Kurzwanderung:** am 03.11.2025

#### **Langebrück – Silbersee – Klotzsche (ca. 5 km)**

Treff: 13:45 Uhr am Hauptbahnhof - Anzeigetafel Gleise  
Beitrag: 3,00 EUR / Hinweis: leichte Strecke ohne Anstiege

### Dezember 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 EUR

**Kurzwanderung:** am 01.12.2025 (Jahresabschlusswanderung)

#### **Bühlau – Heide – Weißer Adler (ca. 5 km)**

Treff: 14 Uhr Haltestelle „Bühlau - Ullersdorfer Platz“ (Li. 11)  
Beitrag: 3,00 EUR / Hinweis: leichte Strecke ohne Anstiege

#### **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.