



Deutsches
Rotes
Kreuz

Seniorenzentrum
IMPULS

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdēn

GESUND und FIT mit dem IMPULS (Januar / Februar 2026)

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

Januar 2026

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 05.01.2026**

Strecke nach Ansage und Wetterlage (ca. 5 km)

Treff: 13:30 Uhr am Postplatz vor Bäckerei Möbius
Beitrag: 3,00 EUR / Hinweis: leichte Strecke

Februar 2026

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 02.02.2026**

Strecke nach Ansage und Wetterlage (ca. 5 km)

Treff: 13:30 Uhr am Postplatz vor Bäckerei Möbius
Beitrag: 3,00 EUR / Hinweis: leichte Strecke

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.