

## GESUND und FIT mit dem IMPULS (Mai / Juni 2026)

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

### Mai 2026

- Nordic-Walking:** jeden Do 10-12 Uhr | Beitrag: 3,00 €  
Treffpunkt nach Absprache **(mit Anmeldung)**
- Yoga auf dem Stuhl:** jeden Fr 10-11 Uhr im IMPULS | Beitrag: 4,00 €  
unter Anleitung von Yoga-Lehrerin Annette Duis
- Kurzwanderung:** **am 04.05.2026** | Beitrag: 3,00 €  
**Freiheit – Zschonergrund (5-6 km, leichte Strecke)**  
Treff: 14 Uhr, Haltest. „Schlehenstr.“ (Linie 2, 7)
- Stadtteilführung:** **am 13.05.2026 (mit Anmeldung)** | Beitrag: 3,00 €  
**Führung durch Altkaditz** mit Günther Scheibe  
u.a. zum alten Dorfkern und französischen Friedhof  
Treff: 14 Uhr Kirchtor, Altkaditz 27 (Hst. „Altkaditz“ (Li. 72)

### Juni 2026

- Nordic-Walking:** jeden Do 10-12 Uhr | Beitrag: 3,00 €  
Treffpunkt nach Absprache **(mit Anmeldung)**
- Yoga auf dem Stuhl:** jeden Fr 10-11 Uhr im IMPULS | Beitrag: 4,00 €  
unter Anleitung von Yoga-Lehrerin Annette Duis
- Kurzwanderung:** **am 01.06.2026** | Beitrag: 3,00 €  
**Stausee – Weißig (5-6 km, leichte Strecke)**  
Treff: 14 Uhr, Haltest „Ullersdorfer Platz (Linie 11, 61)

#### **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.