

GESUND und FIT mit dem IMPULS (Juli / August 2026)

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

Juli 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 **06.07.2026** | Beitrag: 3,00 €

Langebrück – Silbersee – Klotzsche

(ca. 5-6 km, leichte Strecke)

Treff: **13:45 Uhr!** Hbf. an Gleisen/Anzeigetafel

August 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 **03.08.2026** | Beitrag: 3,00 €

Hoher Stein – Plauenscher Grund

(ca. 5 km, leichte Strecke)

Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Saarstraße“ (Linie 3, 63)

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.