

GESUND und FIT mit dem IMPULS (September / Oktober 2026)

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

September 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 07.09.2026** | Beitrag: 3,00 €
Schönfelder Hochland – Gönnsdorf
(ca. 5 km, leichte Strecke)
Treff: **13:45 Uhr!** an Haltestelle „Ullersdorfer Platz“
(Linie 11), weiter mit dem Bus

Oktober 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 05.10.2026** | Beitrag: 3,00 €
Goppeln – Gerbergrund – Nickern
(ca. 5 km, leichte Strecke)
Treff: 14Uhr Hst. „Postplatz“ an Linie 68/Ri. Goppeln

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.