Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Dresden e.V. **Seniorenzentrum IMPULS**

gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden | Dresden.

GESUND und FIT mit dem IMPULS (November / Dezember 2026)

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

November 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 02.11.2026** | Beitrag: 3,00 €

Tour entlang der Elbe von Tolkewitz bis Kleinschachwitz (ca. 5 km, leichte Strecke)

Treff: 14 Uhr Hst. „Wasserwerk Tolkewitz“ (Li. 6/9)

Dezember 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 07.12.2026** | Beitrag: 3,00 €

Brunnentour, danach individueller Besuch des Weihnachtsmarktes (5 km, leichte Strecke)

Treff: 14 Uhr Hst. „Schwerinerstr.“ Linie 1/2/68 Bus

Januar / Februar 2027

Kurzwanderungen am 04.01.2027 und 01.02.2027:
Wintervariante! Treff: 13.30 Uhr am Postplatz vor Café Möbius