

GESUND und FIT mit dem IMPULS (September / Oktober 2024)

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

September 2024

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: 3,00 EUR

Kurzwanderung:

am 02.09.2024

Heide – Stausee – Bühlau (ca. 5 km)

Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Weißer Adler“ (Linie 11)
Beitrag: 2,00 EUR

Oktober 2024

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: 3,00 EUR

Kurzwanderung:

am 07.10.2024

Altfränkener Park – Pesterwitz (ca. 5 km)

Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Altnossener Straße“ (Linie 7)
Beitrag: 2,00 EUR

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.