



Dresden.  
Dresden.

Bewegung im Stadtteil  
Erleben Sie Groß- und Kleinluga



# Vorwort

Liebe Dresdnerinnen und Dresdner,

Sie halten die neue Broschüre der beliebten Reihe „Bewegung im Stadtteil“ in Ihren Händen. Damit wollen wir Ihnen den Stadtteil Luga zu Fuß etwas näher bringen.



Kommen Sie mit, es lohnt sich! Erkunden Sie Vertrautes und entdecken Sie Neues. Und tun Sie sich damit etwas Gutes. Denn regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden von Alt und Jung. Spazierengehen an der frischen Luft bereitet Freude und kostet nichts. Außerdem ist es überall und jederzeit möglich.

Mein Tipp: Laden Sie Freunde, Familie oder Bekannte ein und entdecken Sie die schönen Winkel im Stadtteil Luga gemeinsam.

Gefällt Ihnen die Broschüre? Dann sagen Sie es gern weiter und schauen Sie auch in die anderen Ausgaben unserer Reihe „Bewegung im Stadtteil“. Erleben Sie unsere schöne Stadt – und bleiben Sie gesund!

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Kris Klaudia Kaufmann". It is written in a cursive style with a horizontal line underneath the name.

Dr. Kristin Klaudia Kaufmann

Beigeordnete für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Wohnen



# Hinweise zum Gebrauch

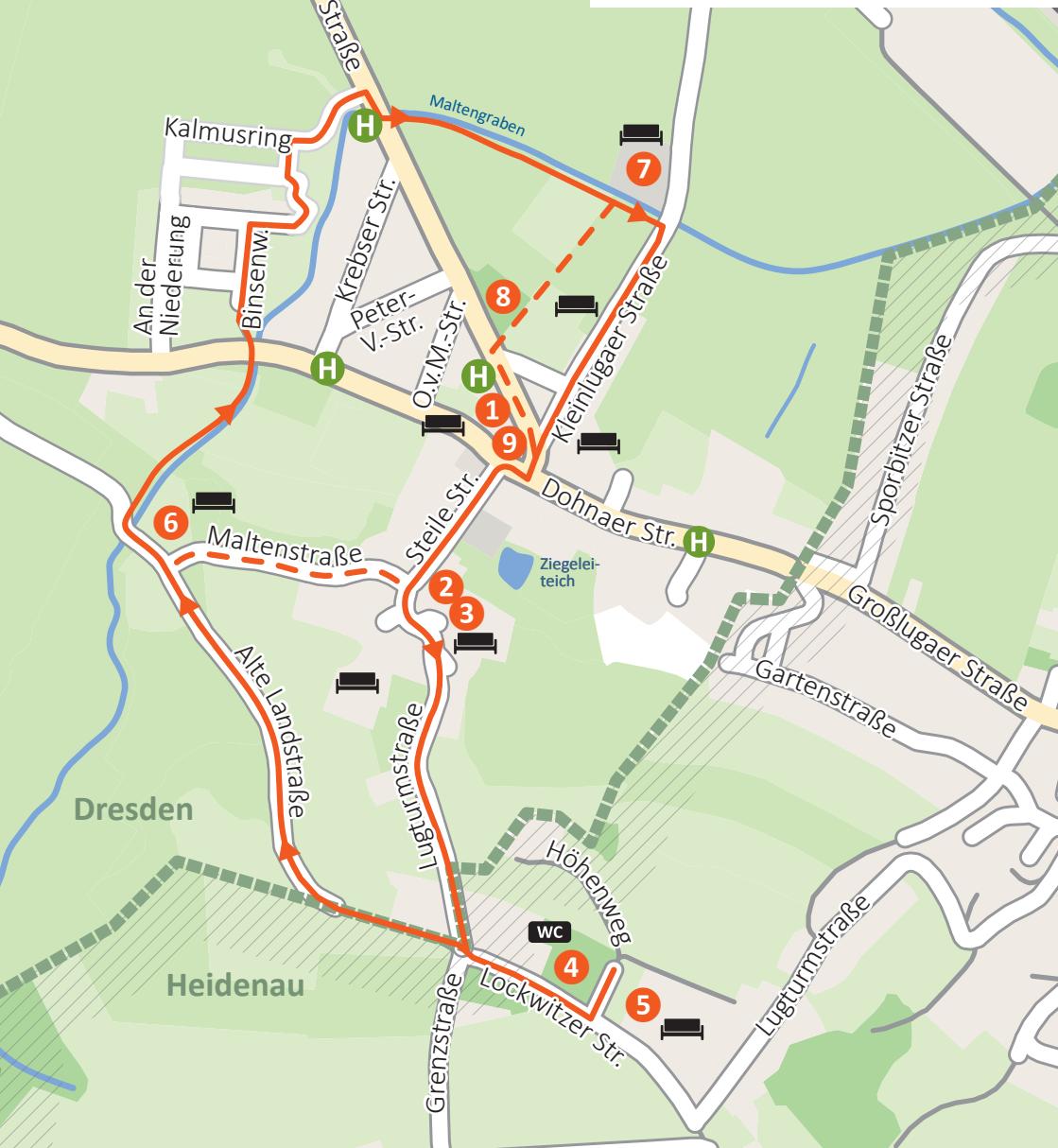
Der Rundgang ist etwa fünf Kilometer lang und dauert je nach Laufgeschwindigkeit zwischen 90 und 100 Minuten. Die abgekürzte Route beträgt etwa drei Kilometer.

Start- und Endpunkt ist die Bushaltestelle Dresden Luga (Bus 65 Luga).

Aufgrund seiner geografischen Lage und seinen „Höhen und Tiefen“ (Anstieg Lugturm) ist dieser Rundgang relativ anspruchsvoll. Aus diesem Grund kann der Rundgang an dem dafür blau gekennzeichneten Weg entlang der Maltenstraße (Station 6) abgekürzt werden. Eine weitere Abkürzung bietet der Feldweg zwischen der 90. Grundschule (Station 7) und dem Spielplatz (Station 8).

Der Rundgang erfolgt entsprechend der Nummerierung auf der Karte. Zu jeder Station erhalten Sie kurze Informationen oder Vorschläge zu Bewegungsübungen, die vor Ort ausprobiert werden können. In der Karte auf der nächsten Seite sind Haltestellen und Bänke eingezeichnet. Eine Toilette ist am Lugturm zu den Öffnungszeiten nutzbar.

- Route ( $\approx 5$  km)
- Abkürzungsmöglichkeit
- Sitzgelegenheit
- WC Toilette
- Bushaltestelle



# Legende

|  |    |
|--|----|
| <b>Punkt 1:</b> Haltestelle „Luga“, Linie 65 | 8  |
| <b>Punkt 2:</b> Teichplatz                   | 10 |
| <b>Punkt 3:</b> Luther-Eiche                 | 11 |
| <b>Punkt 4:</b> Lugturm                      | 12 |
| <b>Punkt 5:</b> Aussichtspunkt               | 14 |
| <b>Punkt 6:</b> Maltengraben                 | 15 |
| <b>Punkt 7:</b> 90. Grundschule              | 16 |
| <b>Punkt 8:</b> Spielplatz/Picknickplatz     | 19 |
| <b>Punkt 9:</b> Ehemaliges Rathaus Großluga  | 21 |



## Punkt 1: Haltestelle „Luga“, Linie 65

Von der Bushaltestelle aus begeben wir uns auf eine Reise durch den Stadtteil Luga. Der Stadtteil eignet sich aufgrund seiner ländlichen Lage besonders gut für einen entspannten Spaziergang fernab von Stress und Hektik.

# Historie zum Stadtteil Luga

Luga ist ein Stadtteil im Dresdner Südosten an der Grenze zu Heidenau und ist dem Stadtbezirk Prohlis angehörig.

**1321** Erstmalige Erwähnung Großlugas „Luge“

**1378** Erstmalige Erwähnung Kleinlugas „Lug“

**1920** Zusammenschluss Klein- und Großlugas zu Luga mit Beibehaltung beider Dorfkerne, dem Teichplatz (Kleinluga) und dem Lugaer Platz (Großluga). Bis zur Vereinigung weisen beide Rundlingsdörfer grundherrschaftliche und administrative Unterschiede auf. Gemeinsam haben beide den slawischen Ursprung des Ortsnamens. („lug“ = feuchte und bewaldete Niederung, Grassumpf oder Wiesenbruch)

**1922** Eingemeindung nach Niedersedlitz

**1930** Bildung einer eigenen Dorfgemeinde (Luga und Lockwitz) in der dortigen Schlosskirche

**1936 bis 1938** Entstehung einer Wohnsiedlung im Westen Lugas

**1950** Eingemeindung (mit Niedersedlitz) nach Dresden

**1953** Zusammenschluss der Lugaer Bauern zu einer Landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaft (LPG)

**ab 2000** Entstehung eines „Grünen Viertels“, auch als Gartenstadt Großluga bekannte Wohnsiedlung



## Punkt 2: Teichplatz

Unser Weg führt uns über die Steile Straße hin zum Teichplatz. Dort angekommen, bietet sich eine erste Gelegenheit für eine Bewegungsübung.

### Beckenkreisen

Um das Becken zu mobilisieren, stützen Sie die Hände seitlich an das Becken. Kreisen Sie dieses anschließend gleichmäßig. Nach einigen Wiederholungen wechseln Sie die Richtung.



## Punkt 3: Luther-Eiche

Direkt neben dem Teich haben wir die Möglichkeit für eine kurze Verschnaufpause unter der Luthereiche. Diese wurde im Jahre 1883 von den Schülern der heutigen 90. Grundschule auf dem Dorfplatz Kleinluga gepflanzt. Die Inschrift auf dem Gedenkstein lautet: „Luther-Eiche – 10. Novbr. 1883 von der Schule Großluga gepflanzt.“

## Punkt 4: Lugturm



# Historie des Lugturms

**1880** Baubeginn des Lugturms am 12. Mai unter Leitung von Karl Alexander Kirsten aus Lockwitz, Grundsteinlegung am 20. Mai, Einweihung am 18. August, zeitlich begrenzte erste Schankgenehmigung am 31. Oktober

**1884** Ausweitung der Schanklizenz auf das ganze Jahr

**1898** Übernahme des Grundstücks durch den Gebirgsverein, Grundsteinlegung für den Bau eines großen Berggasthauses mit zugehörigem Saal

**1899** Einweihung des Gasthauses, in den folgenden Jahren wechselte der Pächter häufig

**1965** Bau von Bungalows auf dem Grundstück des Lugturms, Nutzung u. a. als Kinderferienlager und Betriebsferienheim

**1986** Zerstörung des Gasthauses durch zwei Brände

**Mitte 1990er** Abriss der Ruine des Gasthauses

**Ende 1990er bis 2017** Verwahrlosung des Geländes, „Balkon Heidenaus“ gerät in Vergessenheit

**ab 2017** behutsame Belebung des naturbelassenen „Balkon Heidenaus“ durch neue Pächter

**2023 bis 2025** Sanierung des Lugturms, durch die er seine traditionelle Turmkrone zurückhielt  
Öffnungszeiten der Gastronomie „Lugturm 1880“ online



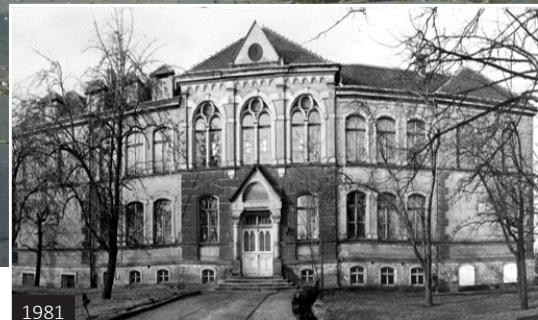
## Punkt 5: Aussichtspunkt

Gehen wir einige Meter weiter den Weg entlang, lädt der in etwa 210 Meter hohe Lugberg zu einem herrlichen Blick über die Dresdner Elbtalhänge, die Berge des Erzgebirges sowie die Sächsische Schweiz ein.



## Punkt 6: Maltengraben

Anschließend begeben wir uns bergab und genießen die idyllische Landschaft. Der Maltengraben, auch als Lugaer Graben bekannt, ist ein ausschließlich bei Starkregen bzw. Tauwetter wasserführender Graben mit einer Gesamtlänge von 4,6 Kilometern.



## Punkt 7: 90. Grundschule

Unser Weg führt uns entlang des Maltengrabens hin zur 90. Grundschule – eine Schule, die sich im Grünen befindet.

In den letzten Jahrhunderten gab es einige Ereignisse, die zur Entstehung der heutigen 90. Grundschule beigetragen haben (siehe nächste Seite).

# Historie der 90. Grundschule

**1841** Einweihung des ersten Lugaer Schulhauses, welches heute als Wohnhaus genutzt wird; zuvor findet Unterricht in verschiedenen Häusern von Kleinluga und Gommern statt

**1877** Einführung gemischter Klassen

**1898** Grundsteinlegung der heutigen 90. Grundschule

**1899** Schuleinweihung mit einem Fest

**1921** Vereinigung der Schulen aus Luga und Niedersedlitz zu einer gemeinsamen Schule unter dem Namen „Pestalozzischule Niedersedlitz“

**1947** Auflösung der Schulvereinigung von Luga aufgrund einer Verfügung der Landesregierung; die Schule in Luga heißt fortan „Comeniusschule“

**1948** Einführung eines Schülerparlaments und einer Schulzeitung

**1950** Einführung der Schulspeisung; erneuter Namenswechsel der Schule zur „90. Grundschule“ nach der Eingemeindung nach Dresden

**1951** Einführung von Elternseminaren

**1955** Neugestaltung der Gartenanlagen

**1964** Umbaumaßnahmen – bisherige Kachelöfen werden durch eine Zentralheizung ersetzt



Die 2008  
wiederentdeckte  
Schulfahne

**1984** Komplettrenovierung des Schulgeländes – Dokumente und Gegenstände, wie die gut erhaltene Schulfahne, verschwinden nach ihrer Auslagerung

**1995 und 1996** Bau eines großen Spielplatzes und Sanierung der Schule, finanziert durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und Einnahmen bei Kinderfesten

**1997 und 1998** wichtige Investitionen wie Stühle, Tische usw., getätigt durch den Förderverein sowie großzügige Spenden

**1999** Jubiläumsfeier: 100 Jahre 90. Grundschule

**2004** Aufbau eines Trinkbrunnens

**2006 und 2007** Abschluss der Komplettsanierung der Außenfassade sowie des Dachstuhls

**2008** Fund der Schulfahne und anderer Originale nach ihrer Auslagerung

**2012** Erweiterung der Schule durch einen Neubau und Erhalt des unter Denkmalschutz stehenden Altbau

**2014** Einweihung des Neubaus



## Punkt 8: Spielplatz/Picknickplatz

Unser Weg führt uns zum Spielplatz. Die umliegenden Bänke bieten uns die Möglichkeit zur Erholung und Gelegenheit für ein kleines Picknick. Nach wohltemperter Pause ist es wieder Zeit für Bewegung.

# Bewegungsübungen

## Schulterkreisen

Um die Schultern zu mobilisieren, beugen Sie die Ellenbogen und bringen die Hände zu den Schultern. Anschließen kreisen Sie die Schultern langsam nach hinten. Wiederholen Sie dies zehnmal bevor die Richtung gewechselt wird.

## Ballenstand

Für eine Stärkung der Fuß- und Wadenmuskulatur beugen Sie die Knie leicht. Heben Sie nun die Fersen im Wechsel an und ab und verlagern Sie das Gewicht auf die Fußballen beim Anheben. Nutzen Sie die Arme, um für mehr Gleichgewicht zu sorgen.

## Einbeinstand

Um die Beinmuskulatur sowie die Balance und Koordination zu kräftigen, stellen Sie sich auf das linke Bein und lösen Sie das rechte Bein vom Boden für etwa 20 Sekunden. Wichtig dabei ist, dass Sie einen stabilen Stand haben. Anschließend wechseln Sie das Bein.

## Dehnung seitlicher Rumpfmusculatur

Zunächst stellen Sie sich hüftbreit hin. Wichtig dabei ist, dass Sie einen stabilen und sicheren Stand haben. Strecken Sie anschließend den rechten Arm Richtung Himmel und ziehen Sie die Schultern aktiv nach unten. Neigen Sie nun ihren Oberkörper nach links, bis Sie eine Dehnung an der rechten Körperseite spüren. Nach etwa 15 Sekunden wechseln Sie die Seite.



## Punkt 9: Ehemaliges Rathaus Großluga

Folgen wir der Route, kommen wir zu unserer letzten Station, dem ehemaligen Rathaus Großluga, welches im Jahre 1898 erbaut wurde. Das Gebäude zeichnet sich besonders durch seinen zwiebelförmigen Treppenturm sowie seine aufwändige Ziegel-Sandstein-Fassade aus.

# Mitwirkende

Die Broschüre wurde in Kooperation zwischen dem Kompetenzzentrum für Senioren und Seniorenbetreuer und dem WHO-Projekt „Gesunde Städte“ der Landeshauptstadt Dresden erarbeitet.

Unser Dank gilt den Seniorinnen und Senioren für die tatkräftige und liebevolle Unterstützung bei der Entstehung der Broschüre.



Die Entwicklung des Rundganges und der ersten Fassung dieser Broschüre erfolgte im Rahmen der durch die Techniker Krankenkasse geförderten Maßnahme „Multiplikatorenenschulung zu Bewegung im Stadtteil“.

Der Nachdruck im Jahr 2025 wurde durch eine Förderung des Stadtbezirksbeirats Prohlis und des Freistaats Sachsen ermöglicht.



unterstützt durch  
den Stadtbezirksbeirat  
Prohlis



# Bereits erschienene Ausgaben



Blasewitz

Plauen

Gruna

Prohlis

Klotzsche

Räcknitz/Zschertnitz

Löbtau

Rochwitz

Loschwitz-Wachwitz

Übigau/Mickten

Luga

Weißen Hirsch

Pieschen

Wilsdruffer Vorstadt

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf, wenn Sie gedruckte Broschüren erhalten möchten. Bitte beachten Sie, dass einzelne Ausgaben vergriffen sein oder sich in Überarbeitung befinden können. E-Mail: [GesundeStadt@dresden.de](mailto:GesundeStadt@dresden.de)

Aktuelle Informationen und die Broschüren zum Herunterladen finden Sie unter: [www.dresden.de/bewegung-im-stadtteil](http://www.dresden.de/bewegung-im-stadtteil)

## **Impressum**

Herausgeber:  
Landeshauptstadt Dresden

Amt für Gesundheit und Prävention  
Telefon (03 51) 4 88 53 01  
E-Mail gesundheitsamt@dresden.de

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll  
Telefon (03 51) 4 88 23 90  
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)  
[www.dresden.de/social-media](http://www.dresden.de/social-media)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Vanessa Steigerwald

Fotos: Amt für Gesundheit und Prävention, David Nuglisch (S. 3),  
Jens Genschmar (S. 12), 90. Grundschule (S. 16/18)

Kartengrundlage: Amt für Geodaten und Kataster,  
Umland – Staatsbetrieb GeoSN, dl-de/by-2-0

2. (aktualisierte) Auflage, Dezember 2025

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden. Weitere Informationen hierzu stehen unter [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt). Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.



[www.dresden.de/bewegung-im-stadtteil](http://www.dresden.de/bewegung-im-stadtteil)