



Dresden.
Dresdener

Fit im Park

Sportlich durch den Sommer

29. Juni bis 14. August 2020

Kursplan

Montag

Fit Dank Baby*

13.30 Uhr

Bodenbacher Straße 152

Mit Pfeil und Bogen durch den Sommer

16.30 Uhr (12–16 Jahre)

Bodenbacher Straße 152

Qi Gong

18 Uhr

Sportpark Ostra

Dienstag

Sport für Senioren

10.00 Uhr

Sportpark Ostra

Functional Fit

18 Uhr (ab 18 Jahre)

Bodenbacher Straße 152

Ganzkörper-Workout*

19–20.30 Uhr (ab 14 Jahre)

Sportpark Ostra

Mittwoch

Tai-Chi im Morgentau

7 Uhr

Bodenbacher Straße 152

Jumping Fitness

18 Uhr (ab 14 Jahre)

Bodenbacher Straße 152

Shadowboxer

18 Uhr (ab 14 Jahre)

Sportpark Ostra

Donnerstag

Faszientraining*

17 Uhr (ab 14 Jahre)

Sportpark Ostra

Freitag

Baseball für Einsteiger

18 Uhr (ab 16 Jahre)

Sportpark Ostra

Hinweise zum Kursangebot

- Bei den mit einem Sternchen* gekennzeichneten Kursen bringen Sie bitte ein großes Handtuch oder eine Matte mit.
- Bei allen Kursen sind Sportkleidung und eine Trinkflasche erforderlich.
- Die Kurse haben einen Trainingsumfang von etwa 60 Minuten.
- Die ausgewiesenen Hygieneregeln sind einzuhalten.
- Die Kurse entfallen bei Starkregen, Sturm und Gewitter.

Kurse

Tai-Chi im Morgentau

Tai-Chi ist ein chinesischer Volkssport, der idealerweise morgens in einem Park ausgeübt wird. Die Bewegungen sind stets weich, rund und spiralförmig. Teilnehmende jeden Alters können innere Ruhe und Gelassenheit bei diesem Sport finden.

Functional Fit

Dieser Kurs findet an einem mobilen Trainingscontainer mit 25 Stationen statt. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Zum richtigen Auspowern sind auch Partnerübungen aus dem Bootcamp-Bereich möglich.

Qi Gong

Mit fließenden Bewegungen und sanfter Atmung wird die Lebensenergie Qi harmonisiert, Stressabbau und Ruhe stellen sich ein. Qi Gong ist der Weisheit der Natur nachempfunden. Einzelne Übungen sind nach Tieren wie beispielsweise Kranich, Grille oder Tiger benannt.

Sport für Senioren

Die Bewegung soll auch im Alter nicht an Bedeutung verlieren, denn sie beugt körperlichen Beschwerden und Stürzen im Alltag vor. Neben Übungen zur Verbesserung der Balance, Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur steht vor allem der Spaß an der Bewegung in der Natur im Vordergrund.

Fit Dank Baby*

Dieser Kurs vereint zweierlei: Fitnessstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden durchgeführt. Das Praktische ist: Das Trainingsgewicht wächst mit! Für Babys von drei bis sieben Monaten geeignet.





↑ Vielseitig und intensiv: Functional-Fit

Jumping Fitness

Lassen Sie sich mitreißen von der Musik, die Sie zu einem dynamischen Ausdauertraining auf dem Trampolin einlädt. Die Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und der Spaß an der Bewegung garantiert.

Ganzkörper-Workout*

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht zu aktivierender Musik unter Einsatz diverser Kleingeräte. Die Übungen können dem Leistungsstand entsprechend gesteigert werden. Daher ist der Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet. Es werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert.

Faszientraining*

Die Faszien spielen in unserem Körper eine sehr bedeutende Rolle. Lernen Sie die verschiedenen Trainingsformen für dieses kollagene Netzwerk kennen, das die Grundlage für Flexibilität und Elastizität in unserem Körper ist.

Shadowboxer

Das Training mit dem „Shadowboxer“ intensiviert die Fettverbrennung und steigert durch die koordinierten Bewegungen darüber hinaus die persönliche Dynamik in jeder Hinsicht – Training für Körper, Kopf und Geist!



↑ Schlagfertig: Baseball für Einsteiger

Baseball für Einsteiger

Wir kehren zu den Ursprüngen des Baseballs zurück und lernen diesen interessanten Sport kennen. Dazu gehört das Werfen des Balles, das Fangen mit speziellen Handschuhen und das Schlagen mit Baseball-Bats. Alle Aktivitäten sind auf die Umgebung abgestimmt, sodass wir die Grundtechniken entspannt erlernen können. Das Kursangebot ist für Kinder ab 16 Jahren und Erwachsene geeignet.

Mit Pfeil und Bogen durch den Sommer

Das Bogenschießen trainiert Koordination, Körperwahrnehmung, Kraft und Konzentration. Geübt werden sowohl die sichere Handhabung des Recurve-Bogens und das entspannte Treffen von Zielen, als auch der gelassene Umgang mit Nicht-Treffern.

Bei den mit einem Sternchen* gekennzeichneten Kursen ist ein großes Handtuch oder eine Matte notwendig. Bitte beachten Sie auch die weiteren umseitigen Hinweise zum Kursangebot.

Für aktuelle Informationen rund um „Fit im Park“ besuchen Sie bitte die Website des Projektes unter

www.dresden.de/fit-im-park

■ Sportpark Ostra



■ Bodenbacher Straße



Standorte und Treffpunkte

■ **Sportpark Ostra** – an der Rollschnelllaufbahn

■ **Bodenbacher Straße** – auf dem Parkplatz vor dem Funktionsgebäude

Machen Sie mit ...

... bei **Fit im Park** – dem kostenfreien Sport- und Bewegungsangebot der Landeshauptstadt Dresden.

Vom **29. Juni bis zum 14. August 2020** finden im Sportpark Ostra und auf der Sportstätte Bodenbacher Straße unterschiedliche Kurse unter freiem Himmel statt. Hier können Sie Ihre Muskulatur dehnen und kräftigen, Ihre Beweglichkeit fördern und gleichzeitig neue Energie an der frischen Luft tanken.

Zu dem Angebot sind alle Dresdnerinnen und Dresdner – gleich welchen Alters – eingeladen. Die Kurse führen qualifizierte Trainerinnen und Trainer durch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



www.dresden.de/fit-im-park



Impressum

Herausgeber:
Landeshauptstadt Dresden

Eigenbetrieb Sportstätten
Telefon (03 51) 4 88 16 04
E-Mail sport@dresden.de

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Gesundheitsamt und Eigenbetrieb Sportstätten

Gestaltung: Gesundheitsamt und Eigenbetrieb Sportstätten/
Hi Agentur e. K., Dresden

Bildnachweise: Gesundheitsamt (Titel, Seiten 4 und 5) und [fitdankbaby®](#) (Seite 3)

Kartengrundlage: Geodaten der Landeshauptstadt Dresden

Juni 2020

Haftung und Bildrechte:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.

Mit der Teilnahme wird ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche –
gleich welcher Art, Höhe oder Rechtsgrundlage – aus Schadensfällen,
Verletzungen oder Folgeschädigungen verzichtet.

Eine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum der
Kursteilnehmer/-innen wird ausgeschlossen. Sie erklären sich außerdem
damit einverstanden, dass die gemachten Fotos/Filme bei „Fit im Park“ für
Veröffentlichungen der Landeshauptstadt Dresden genutzt werden können.

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.

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/fit-im-park