



Dresden.
Dresdener

Fit im Park

Sportlich durch den Sommer

14. Juni bis 30. Juli 2021



Kursplan

Montag

Rückenfitness für Senioren*

10.00 – 11.00 Uhr

Jugendhaus InterWall
am Stadtblickpark Gorbitz

Inklusionsangebot

Bogensport

17.30 – 19.00 Uhr

Sportzentrum Bodenbacher
Straße

Qi Gong

18.00 – 19.00 Uhr

Sportpark Ostra

Piloxing

19.15 – 20.15 Uhr

Sportpark Ostra

Dienstag

Ganzkörperübungen für Senioren

10.00 – 11.00 Uhr

Sportzentrum Bodenbacher
Straße

Speer & Co.

Inklusionsangebot

Leichtathletik

16.30 – 17.30 Uhr

Sportpark Ostra
(Werferplatz)

Shadow Boxer

18.00 – 19.00 Uhr

Elbwiesen unterhalb Johann
Restaurant & Elblounge

Ganzkörperworkout*

18.30 – 20.00 Uhr

Sportpark Ostra

Modern Yoga*

19.15 – 20.15 Uhr

Elbwiesen unterhalb Johann
Restaurant & Elblounge



Kursplan

Mittwoch

Seniorenfitness*

10.00 – 11.00 Uhr
Sportpark Ostra

Functional Fitness*

17.30 – 19.00 Uhr
Sportzentrum Bodenbacher
Straße

Inlineskating für Kinder 5 – 10 Jahre

17.30 – 18.30 Uhr
Sportpark Ostra

Bodyworkout*

18.00 – 19.00 Uhr
Jugendhaus InterWall
am Stadtblickpark Gorbitz

Zumba

19.00 – 20.00 Uhr
Sportpark Ostra



Donnerstag

Nordic Walking

10.00 – 11.30 Uhr
17.6. - Sportpark Ostra
1.7. - Kaitzer Höhe
15.7. - Jägerpark
29.7. - Großer Garten

Nordic Walking

18.00 – 19.30 Uhr
24.6. - Sportpark Ostra
8.7. - Kaitzer Höhe
22.7. - Jägerpark

Kindersport 5 – 8 Jahre

16.00 – 17.00 Uhr
Sportzentrum Bodenbacher
Straße

Hip Hop/Kick Boxen for Teens im Wechsel

17.30 – 18.30 Uhr
Jugendhaus InterWall
am Stadtblickpark Gorbitz

Kick Boxen/Hip Hop for Teens im Wechsel

17.30 – 18.30 Uhr
Elbwiesen unterhalb Johann
Restaurant & Elblounge

Taekwondo

17.30 – 18.30 Uhr
Sportpark Ostra

Dancefitness

19.00 – 20.00 Uhr
Sportpark Ostra

Tai Chi

19.00 – 20.00 Uhr
Elbwiesen unterhalb Johann
Restaurant & Elblounge



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 vor Ort ausgewiesenen Hygieneregeln sind einzuhalten.
- Die Kurse entfallen bei Starkregen, Sturm und Gewitter.
- Bitte beachten Sie auch, dass es coronabedingt zu Änderungen im Kursprogramm kommen kann.

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.

Gleichstellungsgrundsatz

Die Landeshauptstadt Dresden bekennt sich ausdrücklich zur Gleichberechtigung aller Geschlechter. Soweit Texte in dieser Publikation dem nicht durchgängig Rechnung tragen, dient dies dem Lesefluss und der Verständlichkeit.

Machen Sie mit ...

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

Vom **14. Juni bis zum 30. Juli 2021** finden auf mehreren Flächen verschiedene 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 den Angeboten 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



Das Projekt wird unterstützt von



Standorte

Sportpark Ostra

Treffpunkt: an der Rollschnelllaufbahn



Sportzentrum Bodenbacher Straße

Treffpunkt: Funktionsgebäude hinter Margon Arena



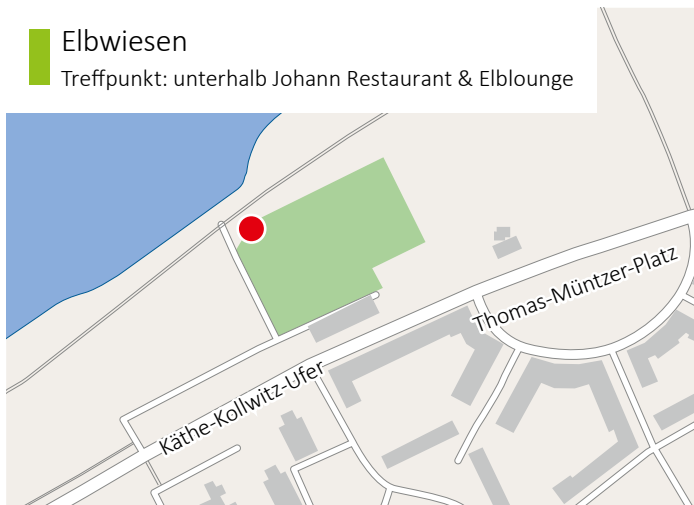
Jugendhaus InterWall

Treffpunkt: Eingang über Altgorbitzer Ring 1



Elbwiesen

Treffpunkt: unterhalb Johann Restaurant & Elblounge



Impressum

Herausgeber:
Landeshauptstadt Dresden

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

Amt für Gesundheit und Prävention
Telefon (0351) 4 88 53 01
E-Mail gesundheitsamt@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: Eigenbetrieb Sportstätten und Amt für Gesundheit und Prävention

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

Bildnachweise: AdobeStock / davit85 (Titelbild),
Amt für Gesundheit und Prävention (Foto 3, 4 und 5),
Sven Ellger, Christiane Bredak

Kartengrundlage: Geodaten der Landeshauptstadt Dresden

Mai 2021

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