



Dresden.  
Dresden.

## Senior-Fit-Dresden

8. August bis 8. Oktober 2019

# Bleiben Sie aktiv ...

## **... und genießen Sie Bewegung an frischer Luft mit unserem kostenfreien Angebot!**

Erlernen Sie verschiedene Übungen zur Kräftigung der Muskeln und zur Verbesserung von Balance und Koordination. Denn: Bewegung hält nicht nur fit und beugt Beschwerden vor, sondern wirkt auch bei bereits bestehenden Einschränkungen äußerst wohltuend.

Unsere professionellen Trainer begleiten Sie durch den Kurs und zeigen Ihnen individuelle Optionen ganz nach Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit.

Weiterhin lernen Sie, wie man ganz einfach mehr Bewegung in den Alltag integrieren kann, um auch langfristig gesund und mobil zu bleiben und Stürzen vorzubeugen.

An erster Stelle steht der Spaß an der Bewegung. Erleben Sie diesen gemeinsam mit Anderen. Lernen Sie Gleichgesinnte aus dem Stadtteil kennen oder treffen Sie alte Bekannte wieder.

Das Angebot richtet sich an Personen, welche im Alter von den zahlreichen Vorteilen der Bewegung profitieren wollen. Es findet unter professioneller Anleitung und unter freiem Himmel statt.

### **Eine Anmeldung ist nicht notwendig.**

Zum Kurs sind Sportkleidung sowie eine Trinkflasche erforderlich. Bei Regen und Sturm fallen die Kurse aus.

### **Kontakt**

Gesundheitsamt

Telefon: (03 51) 4 88 53 52 oder (03 51) 4 88 53 53

E-Mail: [gesundheitsfoerderung@dresden.de](mailto:gesundheitsfoerderung@dresden.de)

## Senior-Fit-Dresden findet 2019 in diesen Stadtteilen statt:

### Wilsdruffer Vorstadt

**Treffpunkt:** Amphitheater der Parkanlage des Wohnparks Elsa Fenske (Freiberger Straße 18)

**Zeitraum:** 8. August bis 26. September 2019 jeweils donnerstags von 9 bis 10 Uhr



Kursleiter: Toni Fercho

### Gruna

**Treffpunkt:** Rothermundtpark (direkt auf der Trainingsfläche im Park)

**Zeitraum:** 20. August bis 8. Oktober 2019 jeweils dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr



Kursleiter: Ivo Ullmann

### Hinweise zu Haftung und Bildrechten

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Auf die Geltendmachung von Ansprüchen verzichten Teilnehmer/-innen ausdrücklich. Das gilt auch für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum. Sie erklären sich außerdem damit einverstanden, dass die gemachten Fotos/Filme bei „Senior-Fit-Dresden“ für Veröffentlichungen der Stadt Dresden genutzt werden können.

## Impressum

Herausgeber:  
Landeshauptstadt Dresden



Gesundheitsamt  
Telefon (03 51) 4 88 53 01  
Telefax (03 51) 4 88 53 03  
E-Mail [gesundheitsamt@dresden.de](mailto:gesundheitsamt@dresden.de)

Gesundheitspartner

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](mailto:presse@dresden.de)

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)  
[facebook.com/stadt.dresden](https://facebook.com/stadt.dresden)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Freya Trautmann

Gestaltung: Gesundheitsamt

Bildnachweise: Titel – Fotolia | Robert Kneschke,  
Innenseiten – Ivo Ullman, Dresdner Sportclub 1898 e.V.

Juni 2019

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/who](http://www.dresden.de/who)