

GORBITZ

STADTBlick PARK

Montag 10:00–11:00 Uhr: RÜCKENFIT*

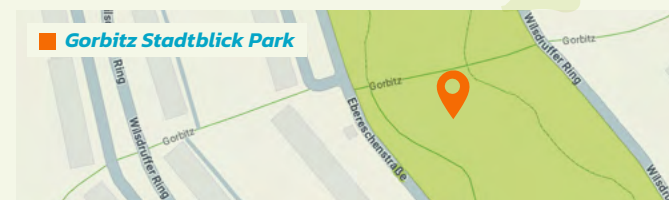
Ein Kurs, der darauf abzielt, die Rückenmuskulatur zu stärken und die Flexibilität zu verbessern, um Rückenschmerzen vorzubeugen und die Haltung zu korrigieren.

Dienstag 10:00–11:00 Uhr: SENIORENFIT*

Speziell auf ältere Teilnehmer zugeschnittene Übungen, die Beweglichkeit, Kraft und Balance fördern, um die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter zu erhalten.

Dienstag 18:00–19:30 Uhr: YOGA FÜR ALLE*

Eine Yogastunde für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die Entspannung, Flexibilität und Stressabbau durch verschiedene Atem- und Körperhaltungen bietet.



GRUNA

ROTHERMUNDTPARK

Dienstag 10:00–11:00 Uhr: GANZKÖRPERÜBUNGEN*

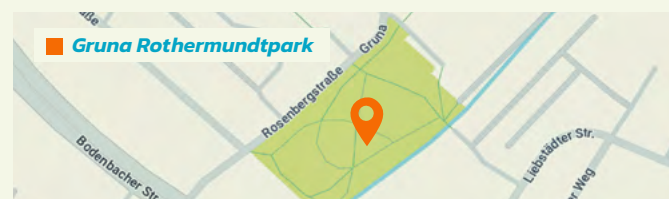
Ein Workout, das den gesamten Körper anspricht und Kraft, Ausdauer und Flexibilität verbessert, um die allgemeine Fitness zu steigern und das Wohlbefinden zu fördern.

Freitag 16:30–17:15 Uhr: KINDERSPORT 3–5 JAHRE

Ein spielerisches Bewegungsprogramm, das die motorischen Fähigkeiten, Koordination und Teamfähigkeit von Kindern im Vorschulalter fördert.

Freitag 17:30–18:30 Uhr: LASS BRENNEN!*

Ein intensives Training, das darauf abzielt, Kalorien zu verbrennen, die Ausdauer zu verbessern und die Muskelkraft durch verschiedene Cardio- und Kraftübungen zu steigern.



SPORTPARK OSTRA

ROLLSCHNELLAUFBAHN

(am Rudolf-Harbig-Weg)

Montag 18:00–19:00 Uhr: PILOXING

Eine dynamische Mischung aus Pilates, Boxen und Tanz, die Ausdauer, Kraft und Körperkoordination verbessert und gleichzeitig Kalorien verbrennt.

Montag 19:15–20:15 Uhr: QI GONG

Eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die durch fließende Bewegungen, Atmung und Meditation die Energie im Körper ausgleicht und die Gesundheit fördert.

Dienstag 16:00–17:00 Uhr: KINDERFIT 6–12 JAHRE

Ein altersgerechtes Fitnessprogramm, das Kindern Spaß an Bewegung vermittelt, ihre motorischen Fähigkeiten entwickelt und ihre körperliche Gesundheit fördert.

Dienstag 17:00–18:00 Uhr: BOXEN

Ein intensives Training, das Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, während Boxtechniken erlernt werden, um Stress abzubauen und Selbstvertrauen aufzubauen.

Dienstag 18:30–20:00 Uhr: GANZKÖRPERWORKOUT*

Ein effektives Training, das alle Muskelgruppen anspricht und Kraft, Ausdauer und Kondition steigert.

Mittwoch 09:00 Uhr–10:00 Uhr: SENIORENFIT*

Speziell auf ältere Teilnehmer zugeschnittene Übungen, die Beweglichkeit, Kraft und Balance fördern, um die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter zu erhalten.

Mittwoch 17:00–18:00 Uhr: HIIT THE BEAT

Ein hochintensives Intervalltraining, das Cardio und Kraftübungen kombiniert und die Fettverbrennung ankurbelt, während es den Stoffwechsel erhöht.

Mittwoch 19:00–20:30 Uhr: BASEBALL (WERFERPLATZ)

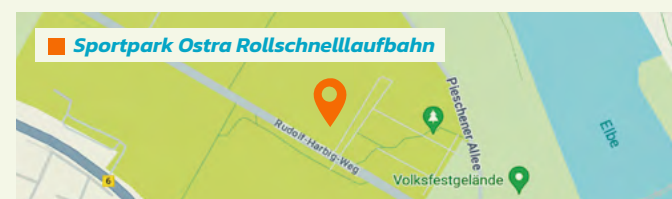
Ein Teamsport, der Hand-Auge-Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer verbessert, während er soziale Interaktion und Teamgeist fördert.

Mittwoch 19:00–20:00 Uhr: ZUMBA LIGHT

Eine abgemilderte Version des beliebten Tanz-Fitness-Kurses Zumba, die Spaß macht, Kalorien verbrennt und den Körper strafft, ohne zu überanstrengen.

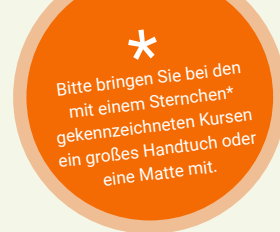
Donnerstag 09:00–10:15 Uhr: GUTEN MORGEN YOGA*

Eine sanfte Yogastunde, die den Tag mit Dehnungen, Atemübungen und Meditation beginnt, um den Körper zu beleben und den Geist zu entspannen.



PROHLIS

SCHLOSSPARK



Bitte bringen Sie bei den mit einem Sternchen* gekennzeichneten Kursen ein großes Handtuch oder eine Matte mit.

Mittwoch 09:30–10:30 Uhr: QI GONG SANFT UND SICHER

Eine sanfte Form von Qi Gong, die sich besonders an Anfänger richtet und durch langsame Bewegungen, Atemübungen und Meditation Entspannung und inneres Gleichgewicht fördert.

Mittwoch 18:00–19:00 Uhr: DANCE WORKOUT

Ein mitreißendes Tanztraining, das Cardio-Elemente mit verschiedenen Tanzstilen wie Hip-Hop, Jazz und Funk kombiniert, um Kalorien zu verbrennen und Spaß zu haben.

Mittwoch 19:00–20:00 Uhr: FITNESS BAUCH BEINE PO*

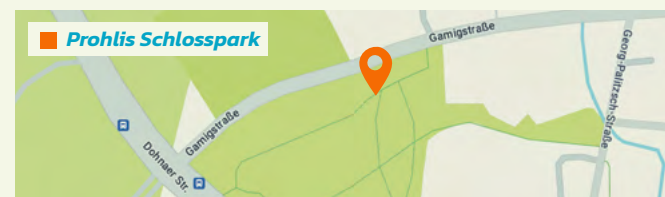
Ein gezieltes Training, das sich auf die Stärkung und Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po konzentriert, um eine verbesserte Körperhaltung und Form zu erreichen.

Freitag 16:00–17:00 Uhr: PARKOUR (6–12 JAHRE)

Ein dynamisches Bewegungstraining, das Hindernisse überwindet und die Körperbeherrschung, Kraft und Agilität verbessert, während es den Spaß am freien Laufen fördert.

Freitag 17:15–18:15 Uhr: PARKOUR (AB 12 JAHRE)

Ein dynamisches Bewegungstraining, das Hindernisse überwindet und die Körperbeherrschung, Kraft und Agilität verbessert, während es den Spaß am freien Laufen fördert.



WEIXDORF

FESTWIESE BADESTELLE

Montag 18:00–19:30 Uhr: GANZKÖRPERWORKOUT*

Ein effektives Training, das alle Muskelgruppen anspricht und Kraft, Ausdauer und Kondition steigert.

Mittwoch 09:30–10:30 Uhr: REGAIN YOUR FLOW*

Ein Mix aus Yoga, Pilates und Tai-Chi, durch fließende Bewegungen wird Körper und Geist harmonisiert, der Schlüssel zu Stressabbau und verbesserter Beweglichkeit.

Mittwoch 10:30–11:30 Uhr: ZUMBA GOLD

Ein Kurs speziell für Anfänger und ältere Erwachsene, mit einfachen Choreografien und mitreißender Musik. Die perfekte Möglichkeit mit Spaß aktiv und fit zu bleiben.

Donnerstag 18:00–19:00 Uhr: HOT IRON*

Ein Krafttraining mit Cardio-Elementen, es fördert Muskelkraft und Definition durch gezielte Übungen mit der Langhantel.



TOLKEWITZ

SPORTPLATZ TOLKEWITZER STR. 61

Montag 18:00–19:30 Uhr: LET'S SWING

Ein Tanzkurs, der verschiedene Swing-Tanzstile wie Lindy Hop und Charleston lehrt, um Spaß zu haben, sich zu bewegen und den Rhythmus zu genießen.

Dienstag 18:00–19:00 Uhr: PILATES*

Ein ganzheitliches Training, das die tiefliegenden Muskeln stärkt, die Körperhaltung verbessert und die Flexibilität erhöht, indem es kontrollierte Bewegungen und Atemtechniken kombiniert.

Mittwoch 16:30–18:00 Uhr: VOLLEY STARTERS POWERED BY VC DRESDEN

Ein Einführungskurs in den Volleyballsport, der grundlegende Techniken und Taktiken vermittelt, um das Spiel zu erlernen und das Spielverständnis zu entwickeln.

Mittwoch 18:30–19:30 Uhr: AFRO-LATINO TANZ

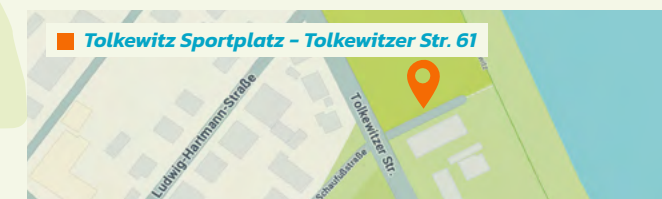
Ein mitreißender Tanzkurs, der afrikanische und lateinamerikanische Tanzstile kombiniert, um Spaß zu haben, Kalorien zu verbrennen und das Rhythmusgefühl zu verbessern.

Donnerstag 17:00–18:00 Uhr: JUMPING FITNESS

Ein energiegeladenes Training auf Mini-Trampolin, das die Ausdauer steigert, die Kondition verbessert und gleichzeitig Gelenke schont, während es den Spaßfaktor maximiert.

Donnerstag 18:00–19:30 Uhr: FUNCTIONAL FITNESS

Ein vielseitiges Training, das funktionelle Bewegungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Klimmzüge integriert, um die alltägliche Leistungsfähigkeit zu steigern und Verletzungen vorzubeugen.



gefördert durch
die Landeshauptstadt



FIT IM PARK



21.05.–12.07.2024
DRESDEN

NEUE TERMINE!
NEUE KURSE!

WWW.FIT-IM-PARK-DRESDEN.DE

WILLKOMMEN

zu Fit im Park Dresden!

Wir freuen uns, alle Dresdnerinnen und Dresdner – gleich welchen Alters, die sich gerne fit halten und Spaß an Bewegung haben, herzlich zu „Fit im Park“ einzuladen.

Über 200 Sport-Kurse in Dresden – nimmt kostenfrei bei Fit im Park 2024 teil!

Einfach mitmachen, folgende Kurse erwarten euch: (Information siehe Rückseite)



FIT IM PARK

FIT IM PARK

FIT IM PARK

FIT IM PARK

FIT IM PARK



FIT IM PARK

Wann?

21. Mai bis 12. Juli 2024

Wo?

Die Kurse finden an verschiedenen Standorten in ganz Dresden statt. Dieses Jahr sind folgende Orte dabei: **Gorbitz – Stadtblick Park, Gruna – Rothermundtpark, Sportpark Ostra – Rollschnelllaufbahn (am Rudolf-Harbig-Weg), Prohlis – Schlosspark, Weixdorf – Festwiese Badestelle, Tolkewitz – Sportplatz Tolkewitzer Straße 61.**

Was erwartet Sie?

Von energiegeladenen Zumba-Kursen bis hin zu entspannenden Yoga-Sessions bieten unsere qualifizierten Trainerinnen und Trainern eine breite Palette von Fitness- und Tanzkursen an, die für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel geeignet sind. Mit über 200 Kursen und Sportangeboten, die über einen Zeitraum von acht Wochen stattfinden, gibt es für jeden etwas Passendes.

Warum mitmachen?

Fit im Park ist mehr als nur ein Fitnessprogramm – es ist eine Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, neue Freundschaften zu schließen und die Schönheit von Dresdens Parkanlagen und Grünflächen zu genießen. Dank der mitreißenden Persönlichkeit unserer qualifizierten Trainerinnen und Trainer und ihrer Fähigkeit, Menschen zu motivieren, werden Sie sich bei jedem Training voller Energie und Begeisterung fühlen.

Was kostet es?

FOR FREE

Die Teilnahme ist durch die Förderung der Landeshauptstadt Dresden komplett kostenfrei.

Wer kann teilnehmen?

Fit im Park steht allen Interessierten offen, Du kannst einfach vorbeikommen und teilnehmen.

Wie kannst du teilnehmen?

Komme einfach zu Deinem gewünschten Kurs vorbei und nimm teil. Falls Du vorher Fragen hast, stellen wir Dir auf unserer Website eine Kontaktmöglichkeit zur Verfügung.



Hinweise zum Kursangebot:

Bei allen Kursen sind Sportkleidung und eine Trinkflasche erforderlich. Bitte achten Sie an heißen/sonnigen Tagen auf Sonnenschutz und reichlich Trinken.

Bitte bringen Sie bei den mit einem Sternchen* gekennzeichneten Kursen ein großes Handtuch oder eine Matte mit.

Die Kurse entfallen bei Starkregen, Sturm und Gewitter – unter www.fit-im-park-dresden.de versuchen wir so früh wie möglich, über eventuelle wetterbedingte Absagen zu informieren.



Teilnahmebedingungen:

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 damit einverstanden, dass die im Rahmen der Veranstaltungen bzw. Kurse erstellten Fotos oder Filme für Veröffentlichungen der Veranstaltung „Fit im Park Dresden“ genutzt werden können.



Veranstalter:

Rehabilitationssportverein Deuben e. V.
Vertreten durch: Axel Ulbricht

☎ 0351-89673514

✉ dresdenfitimpark@gmail.com

f Fit im Park Dresden

📷 [fitimparkdresden](https://www.instagram.com/fitimparkdresden)

🌐 www.fit-im-park-dresden

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner

Mit freundlicher Unterstützung von:

