



Gruna Rothermundtpark

## Gruna – Rothermundtpark

**jeden Dienstag 10:00–11:00 Uhr:**

16.07. / 23.07. / 30.07. / 06.08. / 13.08. / 20.08. /  
27.08. und 03.09.2024

### GANZKÖRBERÜBUNGEN

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



Gorbitz Stadtblickpark

## Gorbitz – Stadtblickpark

**jeden Dienstag 10:00–11:00 Uhr:**

16.07. / 23.07. / 30.07. / 06.08. / 13.08. / 20.08. /  
27.08. und 03.09.2024

### SENIORENFIT

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

# SENIOR-FIT-DRESDEN

16.07.–03.09.2024



ALTERS-GRUPPE

60+

Senior-Fit-Dresden wird vom Rehasportverein Deuben e. V. durchgeführt. Werden Sie aktiv und bleiben Sie gesund. Wir freuen uns auf ihre Teilnahme!

*Gemeinsam fit,  
gemeinsam stark!*



gefördert durch  
die Landeshauptstadt



Dresden.  
Dresdener.

SACHSEN



# Willkommen zu Senior-Fit-Dresden, vom 16. Juli bis 3. September 2024!

Wir freuen uns, alle Dresdner Seniorinnen und Senioren - die sich gerne fit halten und Spaß an Bewegung haben, herzlich zu „Senior-Fit-Dresden“ einzuladen.

Senior-Fit-Dresden 2024, ist ein kostenfreies Kursangebot im Freien, für die Altersgruppe 60+, mit dem Ziel – gesund, mobil und aktiv im Alltag zu bleiben und das Risiko von Stürzen zu senken.

Einfache und vielseitige Übungen, zum Teil mit haushaltsüblichen Gegenständen, erleichtern eine schnelle Übertragung in den individuellen Alltag. Sie dienen der Schulung und Förderung der motorischen Fähigkeiten.



## Wann?

16. Juli bis 3. September 2024, jeden Dienstag von 10–11:00 Uhr.

## Wo?

Die Kurse finden unter freiem Himmel, an 2 Standorten in Dresden statt: **Gorbitz – Stadtblickpark** und **Gruna – Rothermundtpark**.

## Was erwartet Sie?

Unsere qualifizierten Trainerinnen bieten eine breite Palette von Bewegungsübungen an, welche speziell auf die Altersgruppe 60+ abgestimmt sind und zeigen Ihnen individuelle Optionen ganz nach Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit.

## Warum mitmachen?

Senior-Fit Dresden ist mehr als nur ein Bewegungsprogramm um aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden zu tun – es ist eine Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, neue Freundschaften zu schließen und die Schönheit von Dresdens Parkanlagen und Grünflächen zu genießen. Bewegung hält nicht nur fit und beugt Beschwerden vor, sondern wirkt auch bei bereits bestehenden Einschränkungen äußerst wohltuend.

## Was kostet es?

Die Teilnahme ist, durch die Förderung der Landeshauptstadt Dresden und des Freistaats Sachsen, komplett kostenfrei.

## Wer kann teilnehmen?

Senior-Fit-Dresden steht allen Interessierten offen, welche im Alter von den zahlreichen Vorteilen von Bewegung profitieren wollen.

## Wie können Sie teilnehmen?

Kommen Sie einfach zu Ihrem gewünschten Kurs, ohne Anmeldung, vorbei und nehmen teil. Bei allen Kursen sind Sportkleidung, ein großes Handtuch/Matte und eine Trinkflasche erforderlich. Falls Sie vorher Fragen haben, stellen wir Ihnen auf unserer Webseite eine Kontaktmöglichkeit zur Verfügung.



## Veranstalter:

Rehabilitationssportverein Deuben e. V.  
Vertreten durch: Axel Ulbricht

☎ 0351-89673514

✉ [dresdenfitimpark@gmail.com](mailto:dresdenfitimpark@gmail.com)

🌐 [fit-im-park-dresden.de/senior-fit](http://fit-im-park-dresden.de/senior-fit)



gefördert durch  
die Landeshauptstadt



Dresden.  
Dresdner.

SACHSEN



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

## Hinweise zum Kursangebot:

Bitte achten Sie an heißen/sonnigen Tagen auf Sonnenschutz und reichlich Trinken.

Die Kurse entfallen bei Starkregen, Sturm und Gewitter - unter [fit-im-park-dresden.de/senior-fit](http://fit-im-park-dresden.de/senior-fit) 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 „Senior-Fit-Dresden“ und „Fit im Park Dresden“ genutzt werden können.