BEWEGT UND AKTIV IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

150 SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE IN 40 VEREINEN

StadtSportBund Dresden e. V.

Mit sportlicher Unterstützung von

STAATSMINISTERIUM DES INNERN | Freistaat SACHSEN | Dresden. | Ostsächsische Sparkasse Dresden

Vorsorge treffen ist mir wichtig.

Ob Unfall, Krankheit, Alter - Vorsorge schafft Klarheit für meine Familie.

www.ostsaechsische-sparkasse-dresden.de/generationscheck

Weil's um mehr als Geld geht.

Ostsächsische Sparkasse Dresden

Inhaltsverzeichnis

Sportangebote für die Generation 50+

Grußwort Lars-Detlef Kluger, Präsident StadtSportBund Dresden e.V. 4
StadtSportBund Dresden e.V. 5
Grußwort Dr. Kristin Klaudia Kaufmann, Landeshauptstadt Dresden 6
Amt für Gesundheit und Prävention 7
Bewegung im Stadtteil 8
Walking People 9
Geh-sundheitspfad 10
Präventionstag „Gesund und aktiv leben“ 11
Sportabzeichen-Tag 12
Wie mobil bin ich? 14
Übersicht Stadtbezirke Dresden 25
Ballsport 26
Entspannungssport 50
Gesundheitssport 62
Gymnastik & Fitness 78
Kampfsport 112
Outdoorsport 122
Schwimmen 134
Weitere Sportarten 136
Verzeichnis nach Sportarten 146
Favoriten / Rehabilitationssportangebote 150
Impressum 151

Diese Broschüre als PDF downloaden?
Einfach den QR-Code scannen.

StadtSportBund Dresden e.V.

Grußwort Lars-Detlef Kluger, Präsident

Liebe Sportlerinnen und Sportler, in Kooperation mit den Dresdner Sportvereinen hat der StadtSportBund Dresden e.V., nachdem unsere Broschüre „Bewegt und aktiv in der zweiten Lebenshälfte“ im Jahr 2020 erschienen war, eine Vielzahl von aktuellen Sportangeboten im Altersbereich 50+ zusammengetragen. Gemeinsam mit dem Amt für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden möchten wir Ihnen diese Broschüre nun in der 4. Auflage bereitstellen.

Sortiert nach Sport- und Bewegungsangeboten finden Sie schnell eine passgenaue Auswahl nach Ihren Vorstellungen und in Ihrer Nähe. Darüber hinaus informieren wir im Folgenden über Projekte und Veranstaltungen des StadtSportBund Dresden e.V. und des Amtes für Gesundheit und Prävention für die Generation der Best Ager.

Sport ist ein wichtiger Bestandteil gesunden Lebens und trägt zur Erhaltung der eigenen Gesundheit bei. Viele haben das bereits erkannt und engagieren sich aktiv im Verein als Übungsleiter, Veranstaltungshelfer oder Vorstandsmitglied. Dies ist neben dem aktiven Sporttreiben eine wesentliche Förderung unseres Zusammenlebens. Haben Sie Interesse an solch einem Engagement? Wir vermitteln gern. Über 33.300 Menschen im Altersbereich 50+ sind bereits Mitglied in einem der Dresdner Sportvereine. Für alle, die noch nicht das richtige Angebot gefunden haben, zeigt diese Broschüre das vielfältige Spektrum des Sporttreibens in der Landeshauptstadt auf.

Für weitere Informationen zu den einzelnen Vereinen mit ihren Angeboten wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des StadtSportBund Dresden e.V. Sie geben Ihnen Auskunft über verschiedene Bewegungsangebote der einzelnen Dresdner Vereine. Bei Hinweisen und Ideen, die zur Ergänzung unserer Broschüre beitragen können, kontaktieren Sie uns bitte.

Ich hoffe, diese Broschüre kann einen Überblick zu den Möglichkeiten im Dresdner Sport verschaffen und trägt dazu bei, erste Kontakte mit den Vereinen zu knüpfen. Der StadtSportBund Dresden e.V. freut sich im Namen seiner Mitgliedsvereine auf Sie.

Lars-Detlef Kluger

Lars-Detlef Kluger
Präsident des StadtSportBund Dresden e.V.

StadtSportBund Dresden e.V.

Über uns

Der StadtSportBund Dresden e.V. (SSBD) ist die Dachorganisation des Dresdner Sports. Wir vertreten die Interessen unserer gemeinnützigen Mitglieder insbesondere gegenüber der Öffentlichkeit, dem Freistaat Sachsen und der Landeshauptstadt Dresden.

Wir verstehen uns als Partner, Dienstleister und Sprachrohr der Dresdner Sportvereine und sportinteressierten Bürgerinnen und Bürger. Wir koordinieren die Aktivitäten unserer Mitgliedsvereine, fördern und unterstützen die Zusammenarbeit dieser Mitglieder untereinander und mit den entsprechenden Verbänden. Der Verein tritt dafür ein, den Einwohnern der Stadt Dresden die Möglichkeit zu geben, unter zeitgemäßen Bedingungen Sport zu treiben. Die Dachorganisation unterstützt und fördert eine für den Sport erfolgreiche Arbeit auf städtischer und regionaler Ebene und bringt sich aktiv in die sportliche Entwicklung der Stadt Dresden und des Freistaates Sachsen ein.

Der Verein vertritt derzeit knapp 120.000 Sportlerinnen und Sportler, die in 396 Vereinen inklusive Stadtfachverbänden (Stand 01.01.2024) organisiert sind.

Plakat Ehrenamt-Kampagne des SSBD, 08/2024

Kontakt StadtSportBund Dresden e.V.

Freiberger Straße 31
01067 Dresden

0351 – 212 38 30
0351 – 212 38 40
info@ssb-dresden.de
www.ssb-dresden.de

facebook.com/ssbdresden
instagram.com/stadtsportbunddresden

sport begeistert

Landeshauptstadt Dresden

Grußwort Dr. Kristin Klaudia Kaufmann, Beigeordnete

Liebe Dresdnerinnen, liebe Dresdner, „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“ – Worte von Lauflegende Emil Zatopek, die uns daran erinnern: Bewegung ist ein wesentlicher Teil unseres Lebens. Wir sind für Bewegung geschaffen und jede kleine Aktivität, jeder Schritt, stärkt unser Wohlbefinden und hält uns gesund.

Gerade in der nachberuflichen Lebensphase bietet uns körperliche Aktivität so viel – sie ist ein Schlüssel zur Gesundheit, ein Weg zur Geselligkeit und ein Mittel, das uns lange fit hält. Bewegung tut gut: Sie stärkt Muskeln und Gelenke, hält das Herz-Kreislauf-System in Schwung und beugt Krankheiten vor. Und sie bringt uns zusammen. In der Gemeinschaft ist es oft leichter, aktiv zu werden und neue Menschen kennenzulernen, die genauso Freude an der Bewegung haben wie Sie.

Dresden bietet Ihnen eine breite Palette an Sport- und Bewegungsangeboten. Lassen Sie sich inspirieren, Neues auszuprobieren – von sportlichen Gruppenangeboten bis hin zu eigenständigen Übungen, die Sie jederzeit zu Hause oder im Garten durchführen können.

Der StadtSportBund Dresden e. V. und das Amt für Gesundheit und Prävention haben die Angebote für Sie zusammengestellt. Ich lade Sie ein, die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen unsere Broschüre zeigt, zu entdecken. Denken Sie daran: Der Weg zu einem gesunden Leben beginnt oft mit einem kleinen Schritt. Lassen Sie uns gemeinsam in Bewegung bleiben – für mehr Gesundheit, Lebensfreude und Verbundenheit!

Übrigens: Das Amt für Gesundheit und Prävention bietet in der Reihe „Bewegung im Stadtteil“ viele weitere Ideen für die Erkundung unserer Stadt zu Fuß. Dresden bewegt sich. Kommen Sie mit und bleiben Sie gesund!

Dr. Kristin Klaudia Kaufmann
Bürgermeisterin

© Foto: David Nuglisch

Landeshauptstadt Dresden

Amt für Gesundheit und Prävention

Das Amt für Gesundheit und Prävention wendet sich mit seinen vielfältigen Angeboten an alle Bürgerinnen und Bürger Dresdens in ihrem alltäglichen Lebensumfeld.

Wir beraten und informieren bei gesundheitlichen Fragen. Darüber hinaus koordinieren und initiieren wir Projekte und Aktivitäten, die zu einer Verbesserung und zur Erhaltung einer gesunden Lebensweise aller Dresdnerinnen und Dresdner beitragen.

Eine enge Zusammenarbeit mit zahlreichen Institutionen und Verbänden ist Grundlage unserer Tätigkeit. Unser Ziel ist es, dass sich die Menschen körperlich und seelisch wohlfühlen.

© Foto: Amt für Gesundheit und Prävention

Kontakt Dresden.

Amt für Gesundheit und Prävention
Ostra-Allee 9, 01067 Dresden

Gesundheitsförderung und Prävention
0351 - 488 53 51
gesundheitsfoerderung@dresden.de

WHO-Projekt "Gesunde Städte“
gesundestadt@dresden.de

Landeshauptstadt Dresden

Bewegung im Stadtteil

Das Projekt „Bewegung im Stadtteil“ bietet die Möglichkeit, die Stadt neu zu erleben und darüber hinaus etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die verschiedenen Rundgänge durch Dresden halten eine Vielzahl an Entdeckungsmöglichkeiten bereit.

Außerdem laden sie zum Spazierengehen ein, allein oder in der Gruppe, direkt vor der eigenen Haustür - für jeden Rundgang gibt es kostenfreie städtische Broschüren, welche Informationen zur Strecke, den verschiedenen Stationen, zur Erreichbarkeit und weitere wichtige Details enthalten. Alle Spaziergänge sind weitgehend barrierearm und gut mit dem öffentlichen Personennahverkehr zu erreichen. "Bewegung im Stadtteil" wurde bisher in 13 Dresdner Stadtteilen (zum Beispiel Loschwitz-Wachwitz, Plauen, Pieschen, Wilsdruffer Vorstadt und Räcknitz-Zschertnitz) umgesetzt, weitere folgen. Jährlich werden auch geführte Stadtteilspaziergänge durch das Amt für Gesundheit und Prävention angeboten.

Weitere Informationen finden Sie unter dresden.de/bewegung-im-stadtteil.

Eike Schulze
Amt für Gesundheit und Prävention
0351 - 488 53 24
gesundheitsfoerderung@dresden.de

© Foto: LH Dresden

Landeshauptstadt Dresden

Walking People

„It‘s never too late to start“ (Es ist nie zu spät, um loszugehen) lautet das Motto von „Walking People“. Insgesamt laden fünf Touren von unterschiedlicher Länge in verschiedenen Stadteilen zum Joggen, Walken oder Spazieren ein.

Für alle Strecken gilt: Sie sind nah am Wohnort gelegen, öffentlich zugänglich und kostenfrei nutzbar. In der städtischen Broschüre „Walking People - Gesundheit beginnt vor der Haustür!“ sind alle Strecken zusammengefasst. Bewegungsinteressierte Menschen finden darin Hinweise zum Streckenverlauf, zur Benutzung der Strecken in Abhängigkeit von der Jahreszeit, zu Distanzen, zum Aktivitäts- und Anspruchsniveau sowie zum Zugang der Strecken mit dem öffentlichen Nahverkehr. Praktisch ist: die Streckenbeschreibungen können herausgetrennt werden und passen so platzsparend in jede Hosen- oder Jackentasche.

Weitere Informationen finden Sie unter dresden.de/walkingpeople.

Eike Schulze
Amt für Gesundheit und Prävention
0351 - 488 53 24
gesundheitsfoerderung@dresden.de

© Foto: aletia2011

Landeshauptstadt Dresden

Geh-sundheitspfad

Beim Gehen lässt sich die Umgebung neu entdecken. Der Geh-sundheitspfad in Trachau und Pieschen Nord/Trachenberge informiert Sie auf einen Rundgang entlang 12 aufgestellter Tafeln über gesundheitliche, historische und umweltbezogene Themen.

Auf einer Länge von rund sechs Kilometern informieren zwölf spannende und interessante Tafeln über die gesundheitsfördernden Effekte des Zufußgehens auf die Gesundheit und bezieht dabei Umweltaspekte sowie historische Besonderheiten des Stadtteils mit ein. Der Pfad ist so konzipiert, dass Sie 10.000 Schritte auf ihm gehen können, denn jeder Schritt fördert die Gesundheit. Starten können Sie an jeder beliebigen Informationstafel.

Sind Sie „Einsteiger" und möchten allmählich Ihre Schritte steigern, dann haben Sie auch die Möglichkeit einen kleinen Rundgang, mit einer Streckenlänge von 3.2 km zu wählen, der an sechs Informationstafeln entlangführt

Der Geh-sundheitspfad ist barrierearm und verläuft meist ebenerdig. Im Verlauf der Strecke laden Bänke und grüne Oasen zum Verweilen ein.

Weitere Informationen finden Sie unter www.dresden.de/praeventionstag.

Eike Schulze
Amt für Gesundheit und Prävention
0351 - 488 53 24
gesundheitsfoerderung@dresden.de

© Kartengrundlage: Amt für Geodaten und Kataster | Konzeption & Gestaltung: Satztechnik Meißen GmbH

StadtSportBund Dresden e.V.

Präventionstag: "Gesund und aktiv leben"

Mit dem Präventionstag unter dem Motto: „Gesund und aktiv leben“ lädt der StadtSportBund Dresden e.V. Interessenten ein, sich über zahlreiche Möglichkeiten zur Förderung von Bewegung und eines gesunden Lebensstils zu informieren.

Gesund und aktiv leben, dass wünscht sich jeder bis ins hohe Alter. Wie das gelingen kann, welche Möglichkeiten der Vorbeugung von Krankheiten es gibt und wo man Hilfe bekommt – darüber informieren die vielen Mitwirkenden des Präventionstages.

Zahlreiche Mitmach-Angebote zur Bewegungsförderung laden zum Ausprobieren ein. Vorträge, Seminare und Informationsstände geben Anregungen für die aktive und gesundheitsfördernde Gestaltung des Alltags. Zusätzlich haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihre körperliche Leistungsfähigkeit mittels alltäglicher Übungen zu testen.

sport begeistert

Weitere Informationen finden Sie unter www.ssb-dresden.de

Denise Lehmann
StadtSportBund Dresden e.V.
0351 - 212 38 52
d.lehmann@ssb-dresden.de

© Foto: aletia2011

StadtSportBund Dresden e.V.

Sportabzeichen-Tag

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist seit über 100 Jahren eine starke Marke, die einen sportlichen Lebensstil verkörpert. Wer es erringen will, muss sich in vier Disziplingruppen beweisen.

Diese orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Sportler muss außerdem nachweisen, dass er schwimmen kann. Um zu prüfen, wie fit man in den vier motorischen Grundfertigkeiten ist, stehen die Sportarten, Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Gerätturnen zur Verfügung.

Wie:
Um das individuelle Leistungsniveau zu prüfen, gibt es in den vier Gruppen nach Alter und Geschlecht differenzierte Leistungsanforderungen in verschiedenen Einzeldisziplinen.

Wann:
Alljährlich findet am letzten Dienstag vor den Sommerferien der Sportabzeichen-Tag des StadtSportBund Dresden e.V. auf der Sportanlage Bodenbacher Straße 152 statt.

Was:
Traditionell durchlaufen am Vormittag die Dresdner Schülerinnen und Schüler die verschiedenen Stationen, bevor ab 14.00 Uhr alle Sportbegeisterten das Deutsche Sportabzeichen ablegen können. Neben der

© Foto: StadtSportBund Dresden e.V.

Sportabzeichen-Tag

sportlichen Betätigung gibt es außerdem ein buntes Rahmenprogramm, bei dem sich die Dresdner Vereine und Institutionen mit ihren Angeboten präsentieren. Mit jährlich mehr als 3.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern hat sich der Sportabzeichen-Tag in Dresden zu einem festen Bestandteil des Veranstaltungskalenders etabliert.

Zusätzlich bietet der Stadtsportbund Dresden im Zeitraum zwischen April und Oktober an Abnahmetagen die Möglichkeit des Erwerbs des Sportabzeichens an. Die genauen Termine gibt es auf unserer Homepage **www.ssb-dresden.de.**

Zudem bietet unser Mitgliedsverein SG Weißig e.V. die Möglichkeit an, auf seiner Sportanlage das Sportabzeichen zu erlangen. Individuelle Absprachen sind über Sebastian Plotz möglich: trainingsinfo@sgwla.de.

Kontakt

Thomas Trepte
0351 - 212 38 32
t.trepte@ssb-dresden.de

Offizielle Homepage des Deutschen Sportabzeichen:

www.deutsches-sportabzeichen.de

© Foto: StadtSportBund Dresden e.V.

Wie mobil bin ich?

Vorwort und wichtige Hinweise

Liebe Seniorinnen und Senioren, eine regelmäßige Bewegung ist der Grundstock für Ihre körperliche Gesundheit. Nehmen Sie sich täglich Zeit für eine Bewegungseinheit von mindestens zehn Minuten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Übungen, die zur Stärkung Ihrer Muskulatur und zur Schulung Ihres Gleichgewichts beitragen.

Bitte beachten Sie bei der Durchführung folgende Hinweise:

- Führen Sie Ihr Übungsprogramm mind. 2x hintereinander durch. Zwischen allen Übungen bitte 15 Sekunden Pause zur Erholung einlegen.
- Suchen Sie sich für Ihr Training mindestens drei Übungen heraus und beginnen Sie immer mit einer einfachen, leichten Übung.
- Lesen Sie sich die Übungsbeschreibungen bitte genau durch und entscheiden Sie, ob Sie für Ihre Sicherheit einem Stuhl zum Festhalten benötigen.
- Die angegebene Wiederholungszahl pro Übung ist nur ein Richtwert. Trainieren Sie unter Beachtung der Tabelle rechts und bleiben Sie im grünen Bereich.

Den Schwierigkeitsgrad einer Übung können Sie durch folgende Maßnahmen steigern:

- eine Erhöhung der Wiederholungszahl pro Übung
- üben auf unebenem Untergrund, z.B. Sand, Wiese, Matte
- Übungsausführung barfuß
- üben mit Zusatzgeräten, z.B. Gewichtsmanschetten oder Hanteln

Wie mobil bin ich?

Belastungsempfinden Training

Ziel einer Bewegungs- bzw. Trainingeinheit ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern.

Die nachfolgende Skala soll Ihnen helfen, Ihr individuelles Belastungsempfinden besser einzuschätzen. Ein zu geringer Belastungsreiz führt zu keinem Trainingseffekt, ist die Übung zu schwer, der Belastungszeiz sehr hoch gewählt, kann dies zu gesundheitlichen Problemen führen.

Sollten Sie sich unwohl fühlen, pausieren Sie oder beenden Sie das Training. Bei anhaltenden Unwohlsein sprechen Sie bitte vor weiterem Training mit Ihrem Arzt oder Ärztin.

Reizempfinden	Beschreibung	Lösung
sehr leicht	Keine Ermüdung der Muskeln, könnte noch länger trainieren, Atmung normal, kaum spürbar	Übung mit höherem Schwierigkeitsgrad wählen oder die Wiederholungszahl erhöhen
leicht	leichte Wärme im Körper, Übungen schaffe ich spielend, Atmung etwas schneller	Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad oder die Wiederholungszahl der Übung
angenehm	Mir wird warm, beginne zu schwitzen, spüre meine Muskeln, Atmung tiefer und schneller	die Übung und die Wiederholungszahl sind optimal gewählt
anstrengend	deutliche Ermüdung meiner Muskulatur, Muskelschmerz, das Atmen fällt schwer	Wiederholungszahl verringern oder wählen Sie eine leichtere Übung aus
schwer	Überlastung der Muskulatur, starker Muskelschmerz, schwere Atmung bis Atemnot, Abbruch der Übung	die Übung ist nicht geeignet, wählen Sie eine Übung mit geringem Schwierigkeitsgrad aus oder verringern Sie die Wiederholungszahl

Bewegungsübung

Fußballenübung

Ausgangsübung

1. Fersen abheben und auf die Fußballen drücken
2. Ballenstand halten
3. beide Arme nach oben über den Kopf ausstrecken, abwechselnd die Arme 5x beugen und strecken (Äpfel pflücken)
4. Fersen und Arme absenken

Schwierigkeit 1

10 Wiederholungen

Alternative: Gehen im Ballengang

1. auf die Fußballen drücken und die Arme über den Kopf strecken, Körperspannung halten
2. 10 Schritte im Ballengang vorwärtsgehen und die gestreckten Arme wechselseitig nach hinten kreisen, Oberkörper in aufrechter Position
3. auf den Fußballen rückwärts gehen (erhöhte Schwierigkeit)

Schwierigkeit 2

3 Wiederholungen der Gesamtübung

Bewegungsübung

Fenster öffnen im Ballenstand

Ausgangsübung

1. beide Arme rechtwinklig auf Schulterhöhe zusammenführen
2. Ballenstand einnehmen, dabei beide Arme in der gebeugten Haltung weit in die Seiten führen (U-Halte)
3. Oberkörper bleibt stabil und aufrecht
4. Arme wieder rechtwinklig zusammenführen, Ferse absenken

Schwierigkeit 1

10 Wiederholungen

Alternative: in der Hocke

1. Knie beugen, Gesäß nach hinten unten schieben, Oberkörper aufrecht halten
2. Arme rechtwinklig vor dem Körper zusammenführen
3. Kniebeuge halten und die Arme 10x öffnen und schließen
4. Körper wieder aufrichten

Schwierigkeit 3

3 Wiederholungen der Gesamtübung

Bewegungsübung

Tandemstand

Ausgangsübung

1. beide Arme gestreckt in die Seithalte führen
2. rechte Ferse direkt vor linke Fußspitze setzen
3. Fersen abheben, Körpergewicht auf die Fußballen verlagern
4. Gleichgewicht ca. 5 Sekunden halten
5. Fersen absetzen, den linken Fuß nach vorne setzen und Übung wiederholen

Schwierigkeit 1

5
Wiederholungen pro Seite

Alternative: Tandemgang

1. Tandemstand einnehmen
2. Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagern
3. hinteren Fuß abheben und vor die vordere Fußspitze setzen
4. ausbalancieren, ca. 10 Schritte lang fortsetzen
5. Erhöhte Schwierigkeit: den Tandemgang rückwärts durchführen

Schwierigkeit 2

5
Wiederholungen der Gesamtübung

Bewegungsübung

Einbeinstand

Ausgangsübung

1. beide Arme gestreckt in die Seithalte auf Schulterhöhe führen
2. Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linken Fuß vom Boden lösen, Knie beugen und nach oben heben und ca. 3 Sekunden halten
3. Bein wieder strecken und den ganzen Fuß absetzen
4. Gewicht auf linkes Bein verlagern und Übung wiederholen

Schwierigkeit 1

10 Wiederholungen pro Seite

Alternative

1. beide Arme gestreckt in die Seithalte führen
2. Gewicht auf rechtes Bein verlagern
3. linken Fuß langsam abheben, Knie nach hinten anwinkeln
4. Bein wieder nach unten strecken und absetzen
5. Gewicht auf linkes Bein verlagern und Übung wiederholen

Schwierigkeit 1

10 Wiederholungen pro Seite

Bewegungsübung

Kniebeuge / Hüftbeuge

Ausgangsübung

1. Hände liegen locker auf den Oberschenkeln
2. Knie und Hüfte beugen
3. Gesäß nach unten schieben, Knie sollen nicht über die Fußspitzen ragen
4. Oberkörper aufrecht, Blick gerade aus
5. 3 Sek. halten, langsam aufrichten

Schwierigkeit 1

10 Wiederholungen

Alternative: Aufheben von Gegenständen (Kniebeuge)

1. Arme gestreckt über Kopf heben
2. Knie und Hüfte beugen, Arme gestreckt mit nach vorn führen
3. Arme nach unten führen und den Oberkörper einrollen
4. Kopf parallel zum Boden halten
5. Körper langsam aufrichten und Beine strecken

Schwierigkeit 3

10 Wiederholungen

Bewegungsübung

Ausfallschritt

Ausgangsübung

1. Arme gestreckt in die Seithalte führen
2. einen großen Schritt nach hinten setzen
3. hintere Ferse abheben
4. vorderes Knie beugen, das Becken senken, Oberkörper aufrecht
5. langsam aufrichten, Beine strecken und wieder beugen
6. Seitenwechsel

Schwierigkeit 2

5 Wiederholungen pro Seite

Alternative: Aufheben von Gegenständen im Ausfallschritt

1. rechten Arm gestreckt in die Seite führen, linken Arm in die Hüfte stützen
2. rechter Fuß setzt großen Schritt nach hinten, Knie langsam beugen
3. Oberkörper gerade nach vorn bewegen, mit rechter Hand den Boden antippen
4. Kopf parallel zum Boden halten
5. rechten Arm wieder zur Seite ausstrecken und aufrichten

Schwierigkeit 4

5 Wiederholungen der Gesamtübung

Bewegungsübung

Seitliches Beinheben

Ausgangsübung

1. beide Hände in die Hüfte stützen
2. Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linkes Bein langsam gestreckt zur Seite anheben
3. Oberkörper bleibt stabil und gerade
4. Position ca. 3 Sekunden halten
5. Bein langsam zurückführen
6. anschließend Gewicht auf linkes Bein verlagern und die Übung wiederholen

Schwierigkeit 2

10 Wiederholungen pro Seite

Alternative

1. beide Hände in die Hüfte stützen
2. rechtes Bein gestreckt zur Seite anheben
3. rechtes Bein kreuzt gestreckt vor dem Standbein
4. rechtes Bein wieder zurück in die Seite führen und hinter dem Standbein kreuzen, Fußspitze berührt den Boden, Bein wieder gestreckt in den Stand zurücksetzen

Schwierigkeit 3

5 Wiederholungen pro Seite

Margon®

ÜBER 120 JAHRE & IMMER NOCH PRICKELND

#Margonwasser

Prickelnd frisch. Seit 1903.

margon.de

Sponsor des StadtSportBund Dresden

StadtSportBund Dresden e.V.

StadtSportBund Dresden e.V.

Übersicht Stadtbezirke Dresden

STATISTIK

Stadtbezirke: 10
Stadtteile: 64
Ortschaften: 9
Einwohner: 1724 pro km²

Grundlage Karte:
Amt für Geodaten und Kataster Dresden

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Dresden, abgeleitet vom Wort „Drežďany“ (aus dem Altsorbischen für Sumpf- oder Auwaldbewohner) ist mit 328,48 km² Fläche seit 1990 die Landeshauptstadt des Freistaates Sachsen.

Mit 10 Stadtbezirken und rund 571.789 Einwohner* ist Dresden, nach Leipzig, die zweitgrößte sächsische Kommune und der Einwohnerzahl nach die zwölftgrößte Stadt Deutschlands. Archäologische Spuren auf dem späteren Stadtgebiet deuten auf eine Besiedlung schon in der Steinzeit hin. In erhaltenen Urkunden wurde Dresden 1206 erstmals erwähnt. Durch das Stadtgebiet fließt die schiffbare Elbe mit einer Gesamtlänge von rund 30 km.

*Quelle: Melderegister der Landeshauptstadt Dresden, Kommunale Statistikstelle Dresden, Stand 30.06.2024

StadtSportBund Dresden e.V.

Stadtteile mit Sportvereinen

Stadbezirk	Stadtteil
Altstadt	Altstadt, Friedrichstadt, Johannstadt, Wilsdruffer Vorstadt, Pirnaische Vorstadt, Seevorstadt West
Blasewitz	Blasewitz, Seidnitz, Dobritz, Striesen, Tolkewitz
Cossebaude	Cossebaude
Cotta	Cotta, Leutewitz, Gohlis, Gorbitz, Löbtau
Gompitz	Gompitz
Klotzsche	Klotzsche, Hellerau
Leuben	Leuben, Dobritz Süd, Kleinzschachwitz, Laubegast
Loschwitz	Loschwitz / Wachwitz, Hosterwitz, Rochwitz, Wachwitz, Weißer Hirsch
Neustadt	Innere Neustadt, Leipziger Vorstadt, Radeberger Vorstadt
Pieschen	Pieschen, Mickten, Trachau, Übigau
Plauen	Plauen, Südvorstadt
Prohlis	Prohlis, Leubnitz-Neuostra, Lockwitz, Niedersedlitz, Strehlen
Schönfeld-Weissig	Schönfeld-Weißig, Gönnsdorf
Weixdorf	Weixdorf

Ballsport

SG Dresdner Verkehrsbetriebe e. V.

Sportart: **Badminton**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Rainer Friedrichs
Telefon: 0175 - 165 64 50

Anschrift Verein: Pillnitzer Landstraße 94
01326 Dresden

Internet: www.verkehrsbetriebe-ev.de
E-Mail-Adresse: rfdd@me.com
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Loschwitz**
Sporthalle 62.Grundschule, Pillnitzer Landstraße 38, 01326 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 18.00 - 19.30 Uhr

P vorhanden
H Calberlastraße

Wir sind eine durchmischte Gruppe aus Frauen und Männern im Alter von 18-80 Jahren. In unserer Gruppe trainieren federballbegeisterte Anfänger und Badminton Halbprofis. Gespielt wird im Mixed oder Doppel mit vier Spielern im Feld. Einzel wird nicht gespielt.

pressmaster | stock.adobe.com

SV "Am Gorbitzbach" e.V.

Sportart: **Badminton**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Jens-Uwe Hayn
Telefon: 0178 - 774 46 67

Anschrift Verein: Martin-Raschke-Str. 5b
01219 Dresden

Internet: www.sv-am-gorbitzbach.de
E-Mail-Adresse: info@verkehrsbetriebe-ev.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gorbitz**
Sporthalle 135.Grundschule, Amalie-Dietrich-Platz 10, 01169 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 18.00 - 20.00 Uhr

nicht vorhanden
Amalie-Dietrich-Platz

Wir sind eine gemischte Erwachsenen-Gruppe im Alter von 40 bis 65 Jahren, die sich aus Spaß und Freude am Badminton einmal wöchentlich zum gemeinsamen Sporttreiben treffen. Auch wir sind immer an neuen Sportfreundinnen und Sportfreunde interessiert, egal welche Vorkenntnisse vorhanden sind. Wer also Lust am Badminton hat, kann bei uns in der Sporthalle am Amalie-Dietrich-Platz 10 gerne vorbeischauen.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

SG Dresdner Verkehrsbetriebe e. V.

Sportart: **Crossminton**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Andrea Horn
Telefon: 0177 - 272 12 03

Anschrift Verein: Pillnitzer Landstraße 94
01326 Dresden

Internet: www.verkehrsbetriebe-ev.de
E-Mail-Adresse: info@verkehrsbetriebe-ev.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Loschwitz**
Sporthalle 62. Grundschule, Pillnitzer Landstraße 38, 01326 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 20.00 - 21.30 Uhr
Do, 19.30 - 22.00 Uhr

P vorhanden
H Calberlastraße

Wir sind eine gemischte Trainingsgruppe mit Frauen und Männern zwischen 18-70 Jahren. Mitspielen kann jeder, der sich fit genug fühlt. Es wird im Einzel oder im Doppel gespielt. Im Wettkampf wird separat nach Geschlechtern gespielt.

© pressmaster | stock.adobe.com

Ballsport

TSV Rotation Dresden 1990 e.V.

Sportart: **Faustball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Herr Boden
Telefon: 0351 - 472 55 75

Anschrift Verein: Eisenberger Straße 1a
01127 Dresden

Internet: www.tsv-rotation.de
E-Mail-Adresse: info@tsv-rotation.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Südvorstadt**
Sporthalle 117.Grundschule, Reichenbachstraße 12, 01069 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mi, 19.00 - 20.30 Uhr

P vorhanden
H Reichenbachstraße

Wir spielen aus reinem Spaß an der Freude ohne Ligaspielbetrieb. Geeignet für männliche und weibliche Interessenten jeden Alters. Aktuell ist die Trainingsgruppe im Durchschnitt 70 Jahre alt. Das Leistungsniveau spielt keine Rolle. Es ist aber hilfreich, wenn schon erste Erfahrungen in der Sportart gesammelt worden.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Ballsport

Breitensportclub Dresden 05 e.V.

Sportart: **Floorball Generation 50+**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Bettina Reinhardt
Telefon: 0172 - 797 26 47

Anschrift Verein: Gret-Palucca-Straße 6a
01069 Dresden

Internet: www.breitensport-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@breitensportclub.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Johannstadt**
Sporthalle BSZ für Technik, Gerokstraße 22, 01307 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 14.45 - 16.30 Uhr

P vorhanden
H Permoserstraße

Erwärmung mit anschließender Spielform, bei der 2x30 Minuten gespielt wird. Koordinative Fähigkeiten sowie die Kondition werden gestärkt und soziale Kontakte können gepflegt werden.

© terovesalainen | stock.adobe.com

Ballsport

SG Dresden Striesen e. V

Sportart: **Fußball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Geschäftsstelle
Telefon: 01511 - 757 16 75

Anschrift Verein: Salzburger Str. 141
01237 Dresden

Internet: www.sgstriesen.de
E-Mail-Adresse: post@sgstriesen.de
Facebook: sg.dresden.striesen
Instagram: sgdresdenstriesen

Trainingsort: **Striesen**
Sportplatz Bärensteiner Straße 33, 01277 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: 20.00 Uhr

P vorhanden
H Bärensteiner Straße

Das Angebot richtet sich an fortgeschrittene Fußballspieler, aber auch Spieler höheren Alters, die aus Spaß an der Bewegung spielen möchten. Die Ü50-Mannschaft trainiert 1 bis 2 x in der Woche. Spiele variieren von 1 x wöchentlich bis zu 1x alle paar Wochen.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

Ballsport

SG Dresdner Verkehrsbetriebe e. V.

Sportart: **Fußball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Ralph Mutze
Telefon: 0172 - 341 78 19

Anschrift Verein: Pillnitzer Landstraße 94
01326 Dresden

Internet: www.verkehrsbetriebe-ev.de
E-Mail-Adresse: info@verkehrsbetriebe-ev.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Loschwitz
Sportplatz
Pillnitzer Landstr. 94, 01326 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 19.00 - 20.30 Uhr
P vorhanden
H Künstlerhaus

Loschwitz
Sporthalle 62.Grundschule
Pillnitzer Landstr. 38, 01326 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 20.30 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Calberlastraße

Im Sommer spielen wir Fußball ab Ü35 im Breitensportbereich auf dem Sportplatz mit Spielbetieb im Ligabereich. Im Winter wechseln wir dann in die Sporthalle.

© Michal Jarmoluk | pixabay.com

Autohaus Mätschke GmbH

Jagdweg 6 | 01159 Dresden | +49 351 498140

Kesselsdorfer Str. 248 | 01169 Dresden | +49 351 413080

Dresdner Str. 48 | 09599 Freiberg | +49 3731 26840

www.opel-maetschke.de

Ballsport

SV Motor Mickten-Dresden e.V.

Sportart: **Fußball**
für Männer

Ansprechpartner: Roland Vatter, Gerhard Birnbaum
Telefon: 0351 - 212 72 38

Anschrift Verein: Pestalozziplatz 20
01127 Dresden

Internet: www.motor-mickten.de
E-Mail-Adresse: fussball@motor-mickten.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Trachau
Sporthalle 106.Grundschule
Großenhainer Str. 187, 01129 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 18.00 - 20.00 Uhr
nicht vorhanden
Hubertusplatz

Trachau
Sporthalle 56.Oberschule
Aachener Str. 10, 01129 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Do, 20.30 - 22.00 Uhr
nicht vorhanden
Aachener Straße

Fußball ist eine der traditionsreichsten Abteilungen von Motor Mickten. Wir sind reine Freizeitsportler, die in vier unterschiedlichen Gruppen einmal wöchentlich trainieren. Bei uns spielen nur Herren ab 18-65 Jahren.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

Ballsport

TSV Rotation Dresden 1990 e.V.

Sportart: **Fußball**
für Männer

Ansprechpartner: Herr Günther
Telefon: 0160 - 841 59 42

Anschrift Verein: Eisenberger Straße 1a
01127 Dresden

Internet: www.tsv-rotation.de
E-Mail-Adresse: info@tsv-rotation.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Leipziger Vorstadt
Sportplatz
Eisenberger Str. 1a, 01127 Dresden
Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mi, 18.30 - 20.30 Uhr
P vorhanden
H Alexander-Puschkin-Platz

Pieschen
Sporthalle Gym. Pieschen
Erfurter Str. 17, 01127 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Di, 20.00 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Alexander-Puschkin-Platz

Wir spielen mit Ü50 und Ü60 Jahren in zwei reinen Männermannschaften. Die Ü50 Mannschaft nimmt am Ligaspielbetrieb teil. Es wird ganzjährig in der Halle trainiert. Im Sommer wird vorrangig auf dem Platz trainiert.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

Ballsport

TSV Dresden e. V.

Sportart: **Fußball**
für Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Prohlis**
Sporthalle Hülße Gymnasium, Hülße Straße 16, 01237 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 20.00 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Hülßestraße

Für alle die gerne Fußball spielen, bieten wir Hallenfußball an. Bisher sind wir eine männliche Freizeitgruppe, die nicht wettkampforientiert ist und auch nicht am Wettkampfbetrieb teilnimmt. Wir treffen uns aus Freude und Spaß am Ball.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

Ballsport

TSV Dresden e.V.

Sportart: **Fußball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Löbtau-Nord
Sporthalle 36. Oberschule
Emil-Ueberall-Str 34, 01159 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 19.00 - 20.30 Uhr
P vorhanden
H Malterstraße

Dobritz
Sporthalle 93. Grundschule
Dobritzer Weg 1, 01237 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 20.30 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Kadenstraße

Striesen
Sporthalle 51. Grundschule
Rosa-Menzer-Str. 24, 01309 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 20.00 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Wittenberger Straße

Briesnitz
Sporthalle 74. Grundschule
Ockerwitzer Allee 128,01156 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 17.30 - 19.00 Uhr
P vorhanden
H Altnossener Straße

Seidnitz
Sporthalle 96. Grundschule
Liebstädter Str. 37, 01277 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Di, 18.30 - 20.00 Uhr
Di, 20.00 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Rauensteinstraße

Seidnitz
Sporthalle 33.Grundschule
Schilffweg 3, 01237 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 18.45 - 20.30 Uhr
P vorhanden
H Marienberger Str.

Ballsport

SV Motor Mickten-Dresden e.V.

Sportart: **Handball**
für Frauen

Ansprechpartner: Sylvia Funke
Telefon: 0351 - 84 71 40

Anschrift Verein: Pestalozziplatz 20
01127 Dresden

Internet: www.motor-mickten.de
E-Mail-Adresse: handball@motor-mickten.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Trachau**
Sporthalle 106.Grundschule, Großenhainer Straße 187, 01129 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 20.00 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Hubertusplatz

Wir sind ein reines Frauenteam (bis 60 Jahre), dass sich einmal wöchentlich trifft und gemeinsam Handball spielt. Wir sind eine Freizeitmannschaft ohne Punktspielbetrieb. Verstärkung ist herzlich Willkommen! Handballerfahrungen sind von Vorteil.

© dariovuksanovic | stock.adobe.com

Ballsport

Sportverein Hellerau e.V.

Sportart: **Prellball**
für Männer

Ansprechpartner: Ursula Wittig
Telefon: 0351 - 858 12 78

Anschrift Verein: Waldstr. 7b
01129 Dresden

Internet: -
E-Mail-Adresse: sv-hellerau@t-online.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Hellerau**
Sporthalle 84. Grundschule, Heinrich-Tessenow-Weg 28, 01109 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 18.15 - 19.45 Uhr

P vorhanden
H Heinrich-Tessenow-Weg

Die allgemeine Sportgruppe ist für Senioren ab 70 Jahren ausgelegt. Es ist eine reine Männer Trainingsgruppe, welche aus Freude am Spiel und für die Gesundheit, Prellball spielt.

© dariovuksanovic | stock.adobe.com

Ballsport

TSV Rotation Dresden 1990 e.V.

Sportart: **Tennis**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Taubert
Telefon: 0351 - 849 89 77

Anschrift Verein: Eisenberger Straße 1a
01127 Dresden

Internet: www.tsv-rotation.de
E-Mail-Adresse: info@tsv-rotation.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Pieschen**
Sportplatz oder Sporthalle, Eisenberger Straße 1a ,01127 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 10.00 - 12.00 Uhr

P nicht vorhanden
H Alexander-Puschkin-Platz

Angeboten wird im Sommer Training auf dem Tennisplatz und im Winter wird in der Halle Tennis gespielt. Es sind Männer sowie Frauen jeglichen Alters herzlich Willkommen.

© caftor | stock.adobe.com

Ballsport

Dresdner Sportclub 1898 e.V.

Sportart: **Tischtennis**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Toni Fercho
Telefon: 0351 - 438 22-74 oder -72

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 12
01067 Dresden

Internet: www.dsc1898.de
E-Mail-Adresse: gesundheitssport@dsc1898.de
Facebook: -
Instagram: dsc1898_gesundheitssport

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle, Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 12.00 - 13.00 Uhr
Do, 14.00 - 15.00 Uhr

P vorhanden
H Krankenhaus Friedrichstadt

Beim Tischtennis soll es nicht nur um das Spielen gehen, sondern auch um Technik, Beweglichkeit, Beinkraft und Koordination. Unsere Mitgliederinnen und Mitglieder werden rundum fit an der Platte. Wir spielen Einzel, Doppel und runden jede Stunde mit einer Runde chinesisch ab. Willkommen sind Männer und Frauen, mit oder ohne Vorkenntnisse

© WavebreakMediaMicro | stock.adobe.com

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.

Sportart:	**Tischtennis** für Frauen & Männer
Ansprechpartner:	Michael Hanke
Telefon:	0351 - 260 58 00
Anschrift Verein:	Schönfelder Landstraße 27 01328 Dresden
Internet:	www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse:	info@verein-goennsdorf.de
Facebook:	-
Instagram:	-

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume, Schönfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 18.30 - 19.45 Uhr
Do, 19.45 - 21.00 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Tischtennis ist besonders gut für bewegungseingeschränkte Menschen geeignet.

© pressmaster | stock.adobe.com

Ballsport

Spielclub Schmätterlinge e. V.

Sportart: **Volleyball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Katja Wittig
Telefon: 0351 - 281 87 80

Anschrift Verein: Görlitzer Straße 30b
01099 Dresden

Internet: -
E-Mail-Adresse: -
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Seidnitz**
Sporthalle 33. Grundschule, Marienberger Straße 7, 01279 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, ab 15.00 Uhr
Mo, 22.00 - 00.00 Uhr

P vorhanden
H Rennplatzstraße

Wir spielen in gemischten Gruppen zwischen 25-65 Jahren Volleyball mit Spaß und ohne Wettkampfbetrieb.

© JackF | stock.adobe.com

Ballsport

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.

Sportart: **Volleyball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frank Knothe
Telefon: 0351 - 84 71 40

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Sporthalle, Schönfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Mi, 20.00 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Wir sind eine Freizeitgruppe aus Frauen und Männern, die auch an Turnieren und Wettkämpfen teilnimmt. Jeder, der sich fit genug fühlt und ein wenig Erfahrung mitbringt, ist herzlich Willkommen bei uns.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

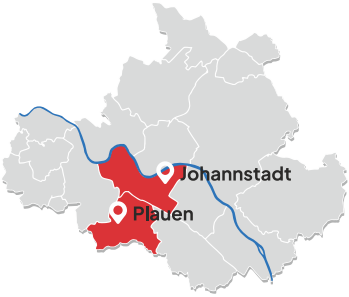
SV Dresden Südvorstadt e.V.

Sportart: **Volleyball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Matthias Herberg, Matthias Voit und Kerstin Egert

Anschrift Verein: Bernhardstraße 9
01069 Dresden

Telefon: 0351 - 472 98 61
E-Mail-Adresse: remue@online.de
Facebook: -
Instagram: -



Trainingsorte:

Johannstadt
Sporthalle 102. Grundschule, Pfotenhauer Straße 40, 01307 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mo, 20.30 - 22.00 Uhr
nicht vorhanden
Pfeifferhannsstraße

Plauen
Sporthalle Gymnasium Plauen
Kantstraße 2, 01187 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 20.30 - 22.00 Uhr
nicht vorhanden
Plauen Rathaus

Plauen
Sporthalle 55.Oberschule
Nöthnitzer Straße 6, 01187 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 20.30 - 22.00 Uhr
nicht vorhanden
Plauen Rathaus

Angeboten wird im Breitensportbereich die Sportart Volleyball und die Teilnahme an Turnierwettkämpfen der Trainingsgruppe Johannstadt. Haben Sie Fragen? Senden Sie uns gerne eine E-Mail.

Ballsport

SV Motor Mickten-Dresden e.V.

Sportart: **Volleyball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Marc Specht und Torsten Ettrich
0351 - 84 71 40

Anschrift Verein: Pestalozziplatz 20
01127 Dresden

Internet: www.motor-mickten.de
E-Mail-Adresse: volleyball@motor-mickten.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Leipziger Vorstadt**
Sporthalle 145. Oberschule, Gehestraße 2, 01127 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Mi, 20.00 - 21.30 Uhr
Fr, 20.00 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Liststraße

Angeboten wird das Volleyballspielen im Breitensport Bereich. Teilnehmen können Männer und Frauen im Alter bis 70 Jahren. Das Leistungsniveau der Intressenten spielt keine Rolle. Wichtig ist uns die Freude der Sportler am Volleyballspielen. Es sind Männer sowie Frauen herzlich Willkommen.

© Herzzentrum Dresden

Ballsport

TSV Dresden e.V.

Sportart: **Volleyball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Pirnaische Vorstadt
Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium
Zirkusstraße 7, 01069 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 20.00 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Deutsches Hygiene-Museum

Blasewitz
Sporthalle 75. Grundschule
Warthaer Straße 60, 01157 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 20.00 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Leutewitz

Jeder, der Freude am Volleyballspiel mitbringt, ist herzlich Willkommen. Es besteht keine Verpflichtung an Wettkämpfen teilzunehmen. Die persönliche Eignung kann gerne über ein Probetraining erfolgen.

Ballsport

USV TU Dresden e.V.

Sportart: **Volleyball**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: G. Heinrich, 01515 - 050 75 89
L. Lachmann, 0176 - 568 941 34

Anschrift Verein: Freiberger Straße 31
01067 Dresden

Internet: www.usv-tu-dresden.de
E-Mail-Adresse: heinrichdd@kabelmail.de
lutz.lachmann@freenet.de

Facebook: usvtu
Instagram: usvtu_dresden

Trainingsorte:

Altstadt
Sporthalle 16. Grundschule
Josephinenstraße 6, 01069 Dresden

Fitness: Fortgeschritten
Training: Do, 17.00 - 18.30 Uhr

nicht vorhanden
H Josephinenstraße

Plauen
Sporthalle BSZ Dienstleistung
Chemnitzer Str. 83, 01187 DD

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mo, 18.00 - 19.15 Uhr

P vorhanden
H Bamberger Straße

Das Breitensport Training erfolgt ohne Teilnahme oder Durchführung von Turnieren. Im Training folgt der Erwärmung das Volleyballspielen aus reinem Spaß an der Freude. Die Spielgruppe ist gemischt und zwischen 40 und 80 Jahre alt.

© Augustas Cetkauskas | stock.adobe.com

Ballsport

SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.

Sportart: **Volleyball**
Frauen / Männer

Ansprechpartner: Steffen Richter & Marion Baumgarten
Telefon: 0174 - 166 30 06

Anschrift Verein: Pillnitzer Landstraße 94
01326 Dresden

Internet: www.verkehrsbetriebe-ev.de
E-Mail-Adresse: info@verkehrsbetriebe-ev.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Gorbitz
Sportplatz 128.Oberschule
Rudolf Bergander Ring, 01219 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 17.15 - 18.30 Uhr
P vorhanden
H Otto-Dix-Ring

Striesen
Sporthalle MAN Gymnasium
Haydnstr. 49, 01309 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Di, 20.00 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H Mosenstraße

Wir spielen in der Freizeit-Trainingsgruppe Volleyball als Frauen- und Männermannschaft ohne Ligabetrieb. Im Winter (Oktober bis April) trainieren die Männer in der Sporthalle Gorbitz und die Frauen in der Sporthalle Striesen. Im Sommer von Mai bis September findet das getrennte Training auf dem Sportplatz Wachwitz statt.

Entspannungssport

Budo-Club-Dresden e.V.

Sportart: **Mind Body Workout**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Mandy Grünberg
Telefon: 0171 - 194 47 05

Anschrift Verein: Saydaer Str. 6
01257 Dresden

Internet: www.sport-tanz-dresden.de
E-Mail-Adresse: tanzstudio.dresden@icloud.com
Facebook: -
Instagram: tanzstudio.dresden

Trainingsort: **Leuben**
Vereinsräume, Saydaer Straße 6, 01257 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 19.30 - 21.00 Uhr

P vorhanden
H Reisstraße

MBW ist ein an TriloChi® angelehntes, ganzheitlich ausgerichtetes Trainingskonzept, bei dem fernöstliche Bewegungs- und Entspannungsformen (z.B. Thai Chi, Yoga, qi Gong) mit westlichen GroupFitness-Methoden (z.B. Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik, Pilates) miteinander verschmelzen.

© JackF | stock.adobe.com

Entspannungssport

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e. V.

Sportart: **Pilates**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Tanja Holch
Telefon: 0351 - 260 58 00

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume Schönfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Mi, 18.00 - 19.00 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Bei Pilates Übungen wird die Körpermitte trainiert, was zu einer stärkeren Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur führt. In unserem Angebot steht eine sanfte Kräftigung des Körpers im Vordergrund.

© Rawf8 | stock.adobe.com

Entspannungssport

TSV Dresden e. V.

Sportart: **Pilates**
für Frauen

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Leutewitz**
Sporthalle 75. Grundschule, Warthaer Straße 60, 01157 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 18.30 - 19.30 Uhr

P vorhanden
H Leutewitz

Angeboten wird Pilates für Frauen. Es wird in fließender Ausführung die Beweglichkeit der Gelenke und die Tiefenmuskulatur trainiert, um Körperfunktionen wieder herzustellen. Ein Großteil der Übungen findet auf der Matte statt. Zu kraftvoller Atemtechnik wechselt Muskeltraining und Halte-Stretching ab. Terraband und Tennisball kommen zum Einsatz.

© Rawf8 | stock.adobe.com

Entspannungssport

KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e. V.

Sportart: **Taijiquan**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Ivo Ullmann
Telefon: 0351 - 250 853 04

Anschrift Verein: Bodenbacher Straße 154
01277 Dresden

Internet: www.ksb-gesundheitssport.de
E-Mail-Adresse: info@ksb-gesundheitssport.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Seidnitz**
Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 16.30 - 17.30 Uhr

P vorhanden
H Professor-Ricker-Straße

Die „Innere Kampfkunst" des Taijiquan versteht sich als Bewegungsmeditation. Sie lernen, Ruhe, innere Gelassenheit, Achtsamkeit auf den Körper und Tiefengeist und ein harmonisches Gleichgewicht der Körperenergien(Qi) regelmäßig zu aktivieren. Sie werden in sanften, fließenden Bewegungen das Taiji/Qigong in einem offenen Kurs kennen lernen und diese wohltuenden Wirkungen für Körper und Geist spüren.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Entspannungssport

Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.

Sportart: **Yoga**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Daniela Pinkert
Telefon: 0351 - 417 91 85

Anschrift Verein: Braunsdorfer Str. 29
01159 Dresden

Internet: www.atw-dresden.de
E-Mail-Adresse: verein@atw-dresden.de
Facebook: atwdresden
Instagram: atwdresden

Trainingsort: **Löbtau**
Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a, 01159 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 20.00 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Bünaustraße

Nimm Dir Zeit, Dich zu spüren! In bequemer Kleidung kommst Du auf die Matte und schenkst Deinem Körper volle Aufmerksamkeit. Ganz achtsam darfst Du Dich Deinem Atem, den Haltungen und der Entspannung hingeben. Yoga ist das ganz persönliche SEIN und somit individuell für jeden daran interessierten Menschen geeignet. Eine Decke, Sitzkissen und Blöcke als Unterstützung der Übungen sind vor Ort vorhanden.

© rawpixel.com | stock.adobe.com

Entspannungssport

Cinderella e.V.

Sportart: **Yoga**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Claudia Nielen
Telefon: 0151 - 230 880 51

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 2
01067 Dresden

Internet: www.cinderella-dresden.de
E-Mail-Adresse: claudianielen@web.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle Weißeritzstraße 2, 01067 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 11.00 - 12.00 Uhr
Fr, 12.00 - 13.30 Uhr

P vorhanden
H Bahnhof Mitte

Mittwoch: Restorative Yoga - begleitend bei Burn-Out, Depression und anderen Erschöpfungszuständen. Dies ist ein sehr sanfter Yogastil, der sich auf Entspannung und tiefe Ruhe konzentriert, um langsamer zu werden, Spannungen abzubauen und Körper & Geist zu regenerieren. Freitag: Sanftes Yoga für den Körper - egal, ob Du übergewichtig, unbeweglich bist oder andere Einschränkungen hast. JEDER kann Yoga!

© Vlada Karpovich | pexels.com

Entspannungssport

Dresdner Karate Team e.V.

Sportart: **Yoga**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Susanne Pohl
Telefon: 0172 - 707 43 27

Anschrift Verein: Pietzschstraße 11a
01159 Dresden

Internet: www.dresdner-karate.de
E-Mail-Adresse: DKTev@t-online.de
Facebook: dresdner karate team
Instagram: dresdnerkarateteam

Trainingsort: **Ockerwitz**
Sporthalle 74. Grundschule, Ockerwitzer Allee 128, 01156 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 18.30 - 20.00 Uhr

P vorhanden
H Altnossener Straße

In unserem Karateverein bieten wir nicht nur Karate an, sondern auch Yoga – eine perfekte Ergänzung für alle, die ihre Beweglichkeit und innere Balance fördern möchten. Unser Yoga-Angebot richtet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen und Fitnesslevels. Besonders für sportliche Senioren ist Yoga eine hervorragende Möglichkeit, die Gelenke zu mobilisieren, die Muskulatur zu stärken und die Flexibilität zu erhöhen.

© rawpixel.com | stock.adobe.com

Entspannungssport

SC Hirschkäfer e.V.

Sportart: **Yoga**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Kati Noeske
Telefon: 0351 - 264 03 29

Anschrift Verein: Rissweg 24
01324 Dresden

Internet: www.sc-hirschkaefer.de
E-Mail-Adresse: info@sc-hirschkaefer.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Weißer Hirsch**
Sporthalle Luboldtstraße 15, 01324 Dresden

Fitness: keine Angaben — nicht vorhanden
Training: Mo, 20.30 - 22.00 Uhr — Plattleite

In 90 Minuten vereinen sich Elemente aus verschiedenen Bereichen des Yoga, wie Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditationsworte (Mantras), wodurch Aspekte des klassischen Hatha Yoga, Yin Yoga, Ashtanga Yoga und Kundalini Yoga miteinander verbunden werden.

© rawpixel.com | stock.adobe.com

Entspannungssport

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.

Sportart: **Yoga**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Carina Albinus
Telefon: 0351 - 260 58 00

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume Schönfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 10.00 - 11.30 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Yoga bringt Dir mehr Beweglichkeit, ein besseres Körpergefühl und mehr Wohlbefinden. Körperliche und seelische Beschwerden können günstig beeinflusst werden. Dein Geist kommt zur Ruhe, sodass Du ins innere Gleichgewicht kommen kannst. Ziel ist es, durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation beweglicher, stärker und stabiler zu werden. Durch das Trainieren von Körper und Geist auf der Yogamatte führt Yoga Dich zu mehr Klarheit und Gelassenheit im Leben.

© rawpixel.com | stock.adobe.com

Entspannungssport

TSV Dresden e.V.

Sportart: **Yoga**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Niedersedlitz
Sporthalle 89. Grundschule
Sosaer Str. 10, 01257 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 20.00 - 22.00 Uhr
P vorhanden
H S-Bahnhof Niedersedlitz

Leutewitz
Sporthalle 75. Grundschule
Warthaer Straße 60, 01157 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 19.30 - 20.30 Uhr
P vorhanden
H Leutewitz

Montag: Traditionelles Ganzkörperyoga für besseres Wohlbefinden und Körpergefühl mit Ganzkörperdehnungen.
Mittwoch: Yoga Hatha-, wie auch Vinyasa Yoga nach Yesuidan. Im Fokus steht das praxisbewährte WAY Aligment.

© rawpixel.com | stock.adobe.com

Entspannungssport

Budo-Club-Dresden e.V.

Sportart: **Yoga (ChiYoga Dance)**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Mandy Grünberg
Telefon: 0171 - 194 47 05

Anschrift Verein: Saydaer Str. 6
01257 Dresden

Internet: www.sport-tanz-dresden.de
E-Mail-Adresse: tanzstudio.dresden@icloud.com
Facebook: -
Instagram: tanzstudio.dresden

Trainingsort: **Niedersedlitz**
Vereinsräume Saydaer Straße 6, 01257 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 19.45 - 21.00 Uhr

P vorhanden
H S-Bahnhof Dobritz

ChiYoga DANCE verbindet die Magie des Tanzes mit der Energie des Yoga. In diesem Kurs werden Choreographien erarbeitet, wobei tänzerische Elemente und Yogaflows miteinander verschmelzen. Tragendes Element ist hierbei die Musik. Kleine Warm-Up-Sequenzen wärmen den Körper auf. Vorerfahrungen im Tanz und / oder im Yoga sind von Vorteil, aber nicht notwendig.

© rawpixel.com | stock.adobe.com

Margon

ÜBER 120 JAHRE & IMMER NOCH PRICKELND

#Margonwasser

Prickelnd frisch. Seit 1903.

margon.de

Sponsor des StadtSportBund Dresden

StadtSportBund Dresden e.V.

Gesundheitssport

Breitensportclub Dresden 05 e. V.

Sportart: **Fit und Aktiv Generation 60+**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Bettina Reinhardt
Telefon: 0172 - 797 26 47

Anschrift Verein: Gret-Palucca-Straße 6A
01069 Dresden

Internet: www.breitensport-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@breitensportclub.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Johannstadt**
Sporthalle BSZ für Technik, Gerokstraße 22, 01307 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 14.45 - 16.30 Uhr

P vorhanden
H Permoserstraße

Das Training besteht aus einer Erwärmung und anschließend allgemeiner Gymnastik und Spielformen, Stärkung der physischen Kompetenzen und Dehnung. Die Übungsleiterin geht in den Übungsformen auf Wünsche und persönliche Voraussetzungen ein.

Pixel-Shot | stock.adobe.com

Gesundheitssport

Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.

Sportart: **Fit und Gesund**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Daniela Pinkert
Telefon: 0351 - 417 91 85

Anschrift Verein: Braunsdorfer Str. 29
01159 Dresden

Internet: www.atw-dresden.de
E-Mail-Adresse: verein@atw-dresden.de
Facebook: atwdresden
Instagram: atwdresden

Trainingsort: **Seidnitz**
Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 19.30 - 20.45 Uhr
Di, 09.45 - 11.00 Uhr

P vorhanden
H Professor-Ricker-Straße

Im Mittelpunkt stehen die Fitnessfaktoren wie Kraft, Koordination und Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Durch gezielte gymnastische Übungen werden die Kraft- und Dehnfähigkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Entspannungsübungen runden die Übungseinheit ab.

Pixel-Shot | stock.adobe.com

Gesundheitssport

Dresdner Sportclub 1898 e. V.

Sportart: **Fußgymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Toni Fercho
Telefon: 0351 - 438 22 74

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 12
01067 Dresden

Internet: www.dsc1898.de
E-Mail-Adresse: gesundheitssport@dsc1898.de
Facebook: -
Instagram: dsc1898_gesundheitssport

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 13.00 - 13.45 Uhr

P vorhanden
H Krankenhaus Friedrichstadt

Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Fuß- und Beinmuskulatur sowie Koordinationsübungen und Faszientraining wird das Fundament des Körpers gestärkt und mobilisiert. Auch Übungen zur Verbesserung der Sensorik und Gangschulungen sind wichtig für die Fußgesundheit und führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden im Alltag.

© Pixel-Shot | stock.adobe.com

Gesundheitssport

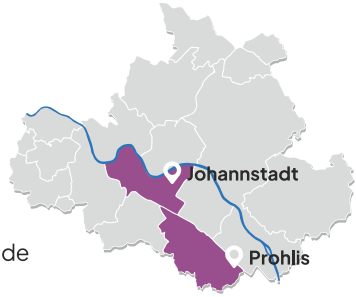
Sport & Jugend Dresden e. V.

Sportart: **Gesundheits- und Rehasport**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Geschäftsstelle
Telefon: 0351 - 470 29 87

Anschrift Verein: Tittmannstraße 39 HH
01309 Dresden

Internet: www.sport-jugend-dresden.de
E-Mail-Adresse: sport-jugend-dresden@outlook.de
Facebook: -
Instagram: -



Trainingsorte:

Prohlis
Sporthalle Schule für Lernförderung
Georg-Palitzsch-Str. 42, 01239 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 16.00 - 17.00 Uhr
Mo, 17.00 - 18.00 Uhr
P vorhanden
H Georg-Palitzsch-Straße

Johannstadt
Sporthalle Dinglingerschule
Dinglinger Str. 4, 01307 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 15.30 - 16.30 Uhr
Mi, 16.45 - 17.45 Uhr
P vorhanden
H KH Sankt Joseph Stift

In dem Training erwarten sie gymanstische Übungen, um den Muskelaufbau sicherzustellen und den Bewegungsapparat fit zu halten.

© Pixel-Shot | stock.adobe.com

Gesundheitssport

Dresdner Sportclub 1898 e. V.

Sportart: **Gesundheitssport**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Toni Fercho
Telefon: 0351 - 438 22 74

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 12
01067 Dresden

Internet: www.dsc1898.de
E-Mail-Adresse: gesundheitssport@dsc1898.de
Facebook: -
Instagram: dsc1898_gesundheitssport

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 15.00 - 16.00 Uhr

P vorhanden
H Krankenhaus Friedrichstadt

Gesundheitssport fördert die physische und psychische Gesundheit. Neben dem Aufbau von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert sich das persönliche Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl wird gesteigert. Das Miteinander innerhalb der Sportgruppe ist dabei besonders wichtig.

© Pixel-Shot | stock.adobe.com

Gesundheitssport

SV Gesundheitstraining Weißer Hirsch 77 e. V.

Sportart: **Gesundheitssport**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Dr. med. Eberhard Barthel
Telefon: 0351 - 546 290

Anschrift Verein: Rissweg 24
01324 Dresden

Internet: -
E-Mail-Adresse: -
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Loschwitz**
Sporthalle 59. Grundschule, Kurparkstraße 12, 01324 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 20.00 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Am Weißen Adler

Wir bieten Ihnen ein gesundheitsorientiertes, altersgerechtes Training mit musikalischer Unterstützung, aber auch gemeinsame Spaziergänge und Wanderungen.

© N. Lawrenson | stock.adobe.com

Gesundheitssport

KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e.V.

Sportart: **Gesundheitssport – Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule** für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Heiko Schubert
Telefon: 0351 - 250 853 04

Anschrift Verein: Bodenbacher Straße 154
01277 Dresden

Internet: www.ksb-gesundheitssport.de
E-Mail-Adresse: info@ksb-gesundheitssport.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Seidnitz**
Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 17.45 - 18.45 Uhr

P vorhanden
H Professor-Ricker-Straße

Die BALLance Methode steht für die Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule und hilft dabei, die Bandscheiben wieder zu verlängern, den Muskeltonus zu verringern und den Druck auf die Wirbelsäule zu reduzieren. Außerdem ist es eine wunderbare Methode für Stressabbau, um sich durch die Aufrichtung wieder kraftvoll und stärker zu fühlen.

© Photographee.eu | stock.adobe.com

Gesundheitssport

KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e. V.

Sportart: **Gesundheitssport – Orthopädische Hüft-Knie Gymnastik**

für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Elisa Backofen
Telefon: 0351 - 250 853 04

Anschrift Verein: Bodenbacher Straße 154
01277 Dresden

Internet: www.ksb-gesundheitssport.de
E-Mail-Adresse: www.ksb-gesundheitssport.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Seidnitz**
Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 11.30 - 12.30 Uhr

P vorhanden
H Professor-Ricker-Straße

Ein Kurs speziell für Menschen mit Knie- und Hüftproblemen. Durch gezielte Übungen werden Muskulatur, Beweglichkeit und Stabilität gestärkt, um Schmerzen zu lindern und die Mobilität im Alltag zu verbessern. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und wird von erfahrenen Trainern begleitet.

© Photographee.eu | stock.adobe.com

Gesundheitssport

KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e.V.

Sportart: **Gesundheitssport – Smovey Ganzkörpertraining**

für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Heiko Schubert
Telefon: 0351 - 250 853 04

Anschrift Verein: Bodenbacher Straße 154
01277 Dresden

Internet: www.ksb-gesundheitssport.de
E-Mail-Adresse: info@ksb-gesundheitssport.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Seidnitz**
Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 14.30 - 15.30 Uhr

P vorhanden
H Professor-Ricker-Straße

Smovey Ganzkörpertraining ist ein effektives Fitness- und Bewegungskonzept, das durch den Einsatz spezieller Smovey-Ringe durchgeführt wird. Diese Ringe bestehen aus einem geriffelten Kunststoffrohr mit Stahlkugeln im Inneren, die bei Bewegung in Schwingung versetzt werden.

© KSB Gesundheitssport / Sporttherapie

Gesundheitssport

Dresdner Sportclub 1898 e.V.

Sportart: **Gleichgewicht**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Toni Fercho
Telefon: 0351 - 438 22 74

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 12
01067 Dresden

Internet: www.dsc1898.de
E-Mail-Adresse: gesundheitssport@dsc1898.de
Facebook: -
Instagram: dsc1898_gesundheitssport

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 11.00 - 11.45 Uhr

P vorhanden
H Krankenhaus Friedrichstadt

Die Trainingsinhalte unserer Gleichgewichtsgruppe können dazu beitragen, Stürze zu verhindern - insbesondere bei älteren Menschen. Darüber hinaus stärken sie die Muskulatur rund um die Gelenke, was wiederum zur Vorbeugung von Verletzungen beiträgt. Wir fördern Mobilität, was Selbstvertrauen und Lebensqualität steigern kann.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Gesundheitssport

Dresdner Sportclub 1898 e.V.

Sportart: **Herz-Kreislauf-Training**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Toni Fercho
Telefon: 0351 - 438 22 74

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 12
01067 Dresden

Internet: www.dsc1898.de
E-Mail-Adresse: gesundheitssport@dsc1898.de
Facebook: -
Instagram: dsc1898_gesundheitssport

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 11.00 - 11.45 Uhr

P vorhanden
H Krankenhaus Friedrichstadt

Unser Training stärkt das Herz, senkt den Blutdruck, verbessert die Durchblutung und wirkt unterstützend bei der Gewichtsabnahme. Zudem hilft es beim Stressabbau, steigert die Ausdauer und reduziert das Risiko vieler chronischer Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit und bestimmter Krebsarten. Regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training trägt zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil bei.

© Pixel-Shot | stock.adobe.com

Gesundheitssport

Tanzstudio Dance Art Dresden e. V.

Sportart: **Präventive Gymnastik von Kopf bis Fuß**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Sina Kühn & Gudrun Kinast
Telefon: 0162 - 244 92 33

Anschrift Verein: Enderstr. 59, Haus B2
01277 Dresden

Internet: www.dance-art-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@dance-art-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Seidnitz**
Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 10.00 - 11.15 Uhr
Mi, 10.00 - 11.15 Uhr

P vorhanden
H Professor- Ricker- Straße

Unser Training ist eine ganzheitliche Bewegungsform, die durch Musik begleitet wird und für Menschen jeden Alters geeignet ist. Die Übungen werden im Stehen und Gehen, auf dem Stuhl oder auf der Matte durchgeführt, wodurch sie sich individuell an verschiedene Fitnesslevel und körperliche Voraussetzungen anpassen lassen.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.

Sportart: **Rücken Aktiv**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Daniela Pinkert
Telefon: 0351 - 417 91 85

Anschrift Verein: Braunsdorfer Str. 29
01159 Dresden

Internet: www.atw-dresden.de
E-Mail-Adresse: verein@atw-dresden.de
Facebook: atwdresden
Instagram: atwdresden

Trainingsort: **Löbtau**
Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a, 01159 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 08.45 - 09.45 Uhr

P vorhanden
H Bünaustraße

Gutes für den Rücken und vorbeugend gegen Osteoporose. Vielseitiges und modernes Wirbelsäulentraining unter Einsatz von Musik und verschiedenen Geräten (Fitbälle, Aero-Steps, Chi-Bälle etc.). Mit gezielter Bewegung arbeiten wir außerdem vorbeugend gegen Osteoporose und trainieren besonders die Muskulatur rund um die Wirbelsäule und den Beckenboden.

© Photographee.eu | stock.adobe.com

Gesundheitssport

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e. V.

Sportart: **Rückentraining**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Monika Heide
Telefon: 0351 - 260 58 00

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume Schönfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 09.00 - 10.00 Uhr
Di, 10.00 - 11.00 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Rückentraining ist eine gezielte Sportart, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen und Verspannungen vorzubeugen. Durch altersgerechte Übungen werden Muskeln gestärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Körperhaltung verbessert. Ergänzend fördert Gleichgewichtstraining die Koordination und reduziert das Sturzrisiko sowie unterstützt die Gesundheit und Beweglichkeit im Alltag.

© Photographee.eu | stock.adobe.com

Gesundheitssport

Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.

Sportart: **Tai Ji**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Daniela Pinkert
Telefon: 0351 - 417 91 85

Anschrift Verein: Braunsdorfer Str. 29
01159 Dresden

Internet: www.atw-dresden.de
E-Mail-Adresse: verein@atw-dresden.de
Facebook: atwdresden
Instagram: atwdresden

Trainingsort: **Löbtau**
Sporthalle, Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 17.30 - 19.00 Uhr

P vorhanden
H Professor-Ricker-Straße

Der Kurs Tai Ji "Beiyun" (weiße Wolke) fördert die Konzentrations- sowie Koordinationsfähigkeit und bringt Körper, Geist und Atmung in Einklang.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

AOK PLUS
Dein PLUS sind wir:
Aktiv sein und punkten
Entdecke unser Bonusprogramm auf plus.aok.de/deinplus
Bis zu
400 Euro
Zuschuss für den Fitnesstracker
Aus Liebe zur Gesundheit

Gymnastik & Fitness

Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.

Sportart: **Aerobic**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Daniela Pinkert
Telefon: 0351 - 417 91 85

Anschrift Verein: Braunsdorfer Str. 29
01159 Dresden

Internet: www.atw-dresden.de
E-Mail-Adresse: verein@atw-dresden.de
Facebook: atwdresden
Instagram: atwdresden

Trainingsort: **Löbtau**
Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a, 01159 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mi, 18.00 - 19.00 Uhr

P vorhanden
H Bünaustraße

Erlebe ein mitreißendes Herz-Kreislauf-Training mit abwechslungsreicher Choreografie und energiegeladener Musik. In dieser effektiven Stunde verbesserst Du Deine Ausdauer, bringst Deinen Kreislauf in Schwung und kommst mit jeder Menge Spaß ins Schwitzen!

© WavebreakMediaMicro | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SV "Am Gorbitzbach" e.V.

Sportart: **Aerobic**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Sylvia Kretschmar
Telefon: 0351 - 411 51 55

Anschrift Verein: Martin-Raschke-Str. 5b
01219 Dresden

Internet: www.sv-am-gorbitzbach.de
E-Mail-Adresse: -
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gorbitz**
Sporthalle BSZ für Wirtschaft, Leutewitzer Ring 141, 01169 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 19.00 - 20.30 Uhr

nicht vorhanden
Amalie-Dietrich-Platz

Willst du fit für den Alltag werden oder bleiben und hast Spaß an Bewegung zu mitreißender Musik? Dann versuch es doch mal mit einem dynamischen Ganzkörpertraining. Mit viel Spaß und frisch geweckter Energie beim schrittweisen Aufbauen und Einüben von kleinen, abwechslungsreichen Choreographien kannst du Stress abbauen und den wichtigsten Muskel deines Körpers, das Herz, trainieren.

© WavebreakMediaMicro | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SV Motor Mickten-Dresden e.V.

Sportart: **Aerobic**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Karin Schulze
Telefon: 0351 - 84 71 40

Anschrift Verein: Pestalozziplatz 20
01127 Dresden

Internet: www.motor-mickten.de
E-Mail-Adresse: aerobic-superfit@motor-mickten.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Mickten**
Sporthalle 41.Grundschule, Hauptmannstraße 15, 01139 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 16.00 - 17.00 Uhr

nicht vorhanden
Trachauer Straße

Wird für Männer und Frauen ab 60 Jahren angeboten. Durch seine motivierende Gruppendynamik und der Musik bringt der Sport und das Training viel Spaß. Es wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus, indem es die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert und Stress abbaut.

© JackF | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SV Motor Mickten-Dresden e.V.

Sportart: **Aerobic**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Sabine Junghanns, 0162 - 699 69 97
Peggy Stephan, Cornelia Menzel

Anschrift Verein: Pestalozziplatz 20
01127 Dresden

Internet: www.motor-mickten.de
E-Mail-Adresse: aerobic-superfit@motor-mickten.de
aerobic-30@motor-mickten.de

Trainingsorte:

Leipziger Vorstadt
Sporthalle 30. Grundschule
Hechtstraße 55, 01097 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 19.30 - 20.30 Uhr
Mo, 20.30 - 22.00 Uhr
nicht vorhanden
Tannenstraße

Pieschen
Sporthalle 9. Oberschule
Lommatzscher Str. 121, 01139 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 19.30 - 20.00 Uhr
Mi, 20.00 - 21.00 Uhr
vorhanden
Elbepark

In diesen Sportgruppen trainieren wir zu motivierender, dynamischer Musik. Die Freude und der Spaß am gemeinsamen Bewegen wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus und sorgt für eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und hilft Stress abzubauen.

Gymnastik & Fitness

Fitnesstreff Dresden e. V.

Sportart: **Aerobic + Fitness**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Silke Sobirey
Telefon: 0151 - 701 318 38

Anschrift Verein: Franz-Bänsch-Str.11a
01217 Dresden

Internet: www.fitnesstreff-dresden-ev.de
E-Mail-Adresse: fitnesstreff-dresden@web.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Plauen
Sporthalle 126.Grundschule
Cämmerswalder Str: 41, 01189 DD

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Di, 19.15 - 20.15 Uhr
Di, 20.30 - 21.30 Uhr
P vorhanden
H Kotteweg

Südvorstadt
Sporthalle 14. Grundschule
Schweizer Str. 7, 01069 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 17.00 - 18.00 Uhr
Mi, 18.15 - 19.15 Uhr
P vorhanden
H Hauptbahnhof

Dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. In Dresden Südvorstadt für Teilnehmer 50+. Aufwärmphase, Training Ausdauer (Cardio-Phase), Training Kraftausdauer (Workout-Phase) und Cool-down-Phase mit Dehnübungen.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

Dresdner Karate Team e.V.

Sportart: **Athletik – fit und stark bis ins Alter**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Robert Dietz
Telefon: 0173 - 763 42 46

Anschrift Verein: Pietzschstraße 11a
01159 Dresden

Internet: www.dresdner-karate.de
E-Mail-Adresse: DKTev@t-online.de
Facebook: Dresdner Karate Team
Instagram: dresdnerkarateteam

Trainingsort: **Naußlitz**
Sporthalle Grundschule Naußlitz, Saalhausener Str. 61, 01159 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 18.00 - 19.30 Uhr

nicht vorhanden
Saalhausener Straße

Trainingsangebot, das nicht nur Kraft und Ausdauer stärkt, sondern auch Beweglichkeit und Gleichgewicht fördert. Unser Athletiktraining richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness erhalten oder gezielt verbessern möchten – ideal auch für aktive Senioren! Unsere qualifizierten Trainer passen das Training an Ihre individuellen Bedürfnisse und Fitnesslevel an. Probieren Sie es aus und erleben Sie, wie viel Spaß Bewegung in der Gruppe machen kann.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.

Sportart: **Fitness**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Tanja Holch
Telefon: 0351 - 260 58 00

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume, Schönfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 18.30 - 19.30 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Im Fokus unseres Fitness-Trainings stehen die Kräftigung der Muskulatur, ein gezieltes Rückentraining sowie die Verbesserung der allgemeinen Fitness. Durch Übungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparats und des Gleichgewichts fördern wir eine bessere Körperhaltung und beugen Verletzungen vor. Das Training ist für alle Fitnesslevels geeignet und unterstützt die körperliche Gesundheit sowie das Wohlbefinden.

© Daniel | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

VfL Dresden-Bühlau e.V.

Sportart:	**Fitness** für Frauen & Männer
Ansprechpartner:	Christine Boden
Telefon:	0351 - 264 05 23
Anschrift Verein:	Rißweg 24 01324 Dresden
Internet:	www.vfl-dresden-buehlau.de
E-Mail-Adresse:	team@vfl-dresden-buehlau.de
Facebook:	-
Instagram:	-

Trainingsort: **Weißer Hirsch**
Sporthalle 59. Grundschule, Kurparkstraße 12, 01324 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 20.00 - 22.00
Do, 18.00 - 20.00

P vorhanden
H Am Weißen Adler

Im allgemeinen Sportprogramm bieten wir Ausdauertraining, Laufen, Walken, Dehnübungen und Krafttraining an. Am Donnerstag in der Zeit zwischen 18.00 und 20.00 Uhr speziell für Senioren.

© contrastwerkstatt | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SC Hirschkäfer e. V.

Sportart: **Fitness 50+**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Kati Noeske
Telefon: 0351 - 264 03 29

Anschrift Verein: Rissweg 24
01324 Dresden

Internet: www.sc-hirschkaefer.de
E-Mail-Adresse: info@sc-hirschkaefer.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Weißer Hirsch**
Sporthalle Luboldtstraße 15, 01324 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 15.45 - 16.45 Uhr

nicht vorhanden
Plattleite

Ein anspruchsvolles, abwechslungsreiches und altersgerechtes Sportprogramm für alle, die sich eine Stunde am Nachmittag mit Spaß und Freude bewegen möchten. Gelenkschonende Fitnessgymnastik mit Aerobicelementen, rückenstärkende Übungen, Zirkeltraining, Entspannungsübungen und vieles mehr.

© Felix | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SC Hirschkäfer e.V.

Sportart: **Fitness Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Kati Noeske
Telefon: 0351 - 264 03 29

Anschrift Verein: Rissweg 24
01324 Dresden

Internet: www.sc-hirschkaefer.de
E-Mail-Adresse: info@sc-hirschkaefer.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Weißer Hirsch**
Sporthalle Luboldtstraße 15, 01324 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Fr, 20.00 - 21.30 Uhr

nicht vorhanden
Plattleite

Für alle sportbegeisterten Erwachsenen bieten wir ein anspruchvolles, komplettes Sportprogramm für alle Muskelgruppen. Herz-Kreislauf-Training mit Aerobicelementen, Joggen im Sommer, Zirkeltraining, sowie gezielten Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur sind einige Bestandteile des Trainings.

© SneakyPeakPoints | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SC Hirschkäfer e. V.

Sportart: **Fitness Sport & Spiel**
für Männer

Ansprechpartner: Kati Noeske
Telefon: 0351 - 264 03 29

Anschrift Verein: Rissweg 24
01324 Dresden

Internet: www.sc-hirschkaefer.de
E-Mail-Adresse: info@sc-hirschkaefer.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Weißer Hirsch**
Sporthalle 59. Grundschule, Kurparkstraße 12, 01324 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Di, 20.30 - 22.00 Uhr

P nicht vorhanden
H Am Weißen Adler

Nach dem Motto "einfach mal richtig auspowern", bieten wir ein breit gefächertes, effektives Bewegungsprogramm für Männer, welches Fitness, Spaß und Wohlbefinden vermittelt. In den 90 Minuten gibt es ausreichend Platz für Konditions-, Kraft- und Entspannungstraining.

© Yuri Arcurs | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

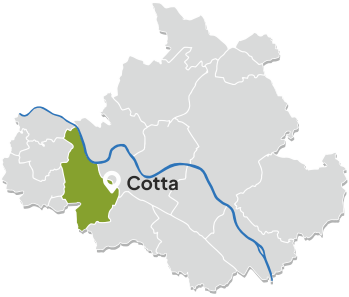
Eisenbahner-Sportverein Dresden e.V.

Sportart: **Fitness Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Marlis Sader
Telefon: 0351 - 421 03 14

Anschrift Verein: Emerich-Ambros-Ufer 74
01159 Dresden

Internet: www.esv-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@esv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -



Trainingsort: **Cotta**
Sporthalle Emerich-Ambros-Ufer 74, 01159 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 19.30 - 21.00 Uhr

P vorhanden
H Birkenhainer Straße

Wir bieten Gymnastik unter Anleitung für Senioren an. Herzlich Willkommen sind Frauen und Männer jeglichen Alters sowie Leistungsstandes. Gemeinsam wollen wir auch im Alter fit bleiben.

© Fotolia | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

Fit am Fürstenpark e. V.

Sportart: **Freies Fitnessgerätetraining**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: alle Mitarbeiter
Telefon: 0351 - 200 10 50

Anschrift Verein: Berthold-Haupt-Straße 82
01259 Dresden

Internet: www.physio-becker-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@physio-becker-dresden.de
Facebook: physiobeckerdresden
Instagram: physiobeckerdresden

Trainingsort: **Kleinzschachwitz**
Vereinsräume Berthold-Haupt-Straße 82, 01259 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo - Fr, 08.00 - 19.00

P vorhanden
H Meußlitzer Straße

PHYSIOTHERAPIE BECKER GbR

Die Vereinsmitglieder können an verschiedenen Geräten Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren. Der Trainingsplan wird individuell nach Zielen und Bedürfnissen erstellt.

Gymnastik & Fitness

SC Hirschkäfer e.V.

Sportart: **Ganzkörper Workout**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Kati Noeske
Telefon: 0351 - 264 03 29

Anschrift Verein: Rissweg 24
01324 Dresden

Internet: www.sc-hirschkaefer.de
E-Mail-Adresse: info@sc-hirschkaefer.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Loschwitz**
Sporthalle 62. Oberschule, Fidelio-F.-Finke-Str. 15, 01326 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Di, 19.15 - 20.15 Uhr

nicht vorhanden
Körnerplatz

Kondition, Bewegung und Entspannung - eine Trainingseinheit, welche alle großen Muskelgruppen anspricht. Das Training festigt das Bindegewebe, verringert Rückenbeschwerden, optimiert die Körperhaltung und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus - Entspannung für Körper, Geist und Seele.

© Halfpoint | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

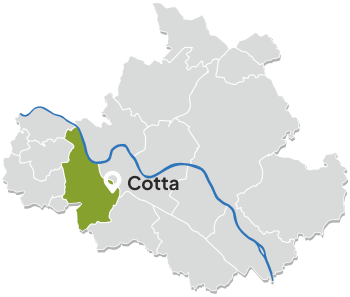
Eisenbahner-Sportverein Dresden e. V.

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Marlis Sader
Telefon: 0351 - 421 03 14

Anschrift Verein: Emerich-Ambros-Ufer 74
01159 Dresden

Internet: www.esv-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@esv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -



Trainingsort: **Cotta**
Sporthalle Emerich-Ambros-Ufer 74, 01159 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 10.00 - 11.30 Uhr
Di, 11.30 - 13.00 Uhr

P vorhanden
H Birkenhainer Straße

Mit gezielten Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken Ihre Muskulatur und steigern Ihre Ausdauer. Erleben Sie die Freude an der Bewegung und profitieren Sie von einem sozialen Miteinander.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

Post SV Dresden e.V.

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Sabine Hübner & Jenny Giesel
Telefon: 0351 - 471 51 66

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.post-sv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@post-sv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Strehlen
Sporthalle 47. Grundschule, Mockritzer Straße 19, 01219 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 16. - 17.30 Uhr

nicht vorhanden
Wasaplatz

Cotta
Sporthalle Förderzentrum
G.-Keller-Str. 40, 01157 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 15.00 - 16.30 Uhr

nicht vorhanden
Ockerwitzer Straße

Johannstadt
Sporthalle BSZ für Technik
Gerokstraße 22, 01307 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 17.00 - 18.30 Uhr
Di, 17.00 - 18.30 Uhr

nicht vorhanden
Permoserstraße

Angebote für Teilnehmer der mittleren und älteren Jahrgänge mit Aerobic, Rückenfitness, Dehnung, Entspannung mit und ohne Kleinsportgeräte. Die Zeiten beinhalten in der Regel eine Stunde Sport sowie Zeit zum Umkleiden.

Gymnastik & Fitness

SG Einheit Dresden-Mitte e.V.

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen

Ansprechpartner: Sybille Streitenberger
Telefon: 0351 - 267 88 02

Anschrift Verein: Eibenstocker Straße 1
01309 Dresden

Internet: www.sgedm.de
E-Mail-Adresse: sybille@streitenberger.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Neustadt
Sporthalle RoRo-Gymnasium
Lessingstraße 10, 01099 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 17.00 - 18.00 Uhr
Do, 18.00 - 19.00 Uhr

P vorhanden
H Bautzner / Rothenburger Str.

Friedrichstadt
Sporthalle Fechtergebäude
Weißeritzstr. 2, 01067 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 14.30 - 15.30 Uhr
Di, 15.45 - 16.45 Uhr
Di, 17.00 - 18.00 Uhr

P vorhanden
H Kongresszentrum

Freude an Bewegung und Sport, fit und beweglich bleiben, Gemeinschaft erleben - das findet Ihr bei uns. Wir sind Frauen in den besten Jahren zwischen 50 und 80+ und haben die Erfahrung, nicht mehr alles können zu müssen. Wir tun das, was uns gut tut. Wir bewegen uns!

© Photographee.eu | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

Sportgemeinschaft Grün Weiß Dresden e. V.

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Matthias Nake
Telefon: 01575 014 46 20

Anschrift Verein: Uhlandstr. 39
01069 Dresden

Internet: www.gruen-weiss-dresden.de
E-Mail-Adresse: matthias.nake@gruen-weiss-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Striesen**
Turnhalle Huckepack e. V., Glashütterstraße 10, 01309 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 17.30 - 18.30 Uhr

nicht vorhanden
Spenerstraße

SG Grün-Weiß Dresden

Seniorengymnastikgruppe aus Männern und Frauen mit Teilnehmerinnen im Alter von ca. 65 bis über 80 Jahren. Im Training werden Gymnastikübungen für jedes Leistungsniveau angeboten, um auch im Alter fit zu bleiben.

Gymnastik & Fitness

Sportverein Hellerau e. V.

Sportart:	**Gymnastik** für Frauen
Ansprechpartner:	Ursula Wittig
Telefon:	0351 - 858 12 78
Anschrift Verein:	Waldstr. 7b 01129 Dresden
Internet:	-
E-Mail-Adresse:	sv-hellerau@t-online.de
Facebook:	-
Instagram:	-

Trainingsort: **Hellerau**
Sporthalle 84. Grundschule, Heinrich-Tessenow-Weg 28, 01109 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 17.00 - 18.00 Uhr
Do, 17.00 - 18.00 Uhr

P vorhanden
H Heinrich-Tessenow-Weg

Die allgemeine Sportgruppe ist für Seniorinnen ausgelegt. Es wird allgemeine Gymnastik unter Anleitung für Frauen angeboten. Es sind Frauen jeglichen Alters, sowie Leistungsstandes herzlich Willkommen. Gemeinsam wollen wir auch im Alter fit bleiben.

© Pixel-Shot | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

Sportverein "Am Gorbitzbach" e.V.

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Martina Dunger
Telefon: 0351 - 412 61 06

Anschrift Verein: Martin-Raschke-Str. 5b
01219 Dresden

Internet: www.sv-am-gorbitzbach.de
E-Mail-Adresse: -
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gorbitz**
Sporthalle BSZ für Wirtschaft, Leutewitzer Ring 141, 01169 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 19.00 - 20.00 Uhr

nicht vorhanden
Amalie-Dietrich-Platz

Wir sind Ü50 und treffen uns einmal in der Woche zum gemeinsamen Sport. Wir erhalten unsere Beweglichkeit, kräftigen unsere Muskulatur im Bereich Rücken, Bauch, Beine und Po mit einfachen Geräten und schulen unser Gleichgewicht durch einfache Übungen. Wenn jemand nicht mehr alles mitmachen kann, gibt es dafür alternativ einfachere Übungen. Durch Musik im Hintergrund wird der Sport aufgelockert.

© Photo

Gymnastik & Fitness

SV Motor Mickten-Dresden e.V.

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Cornelia Anders
Telefon: 0172 - 796 25 78

Anschrift Verein: Pestalozziplatz 20
01127 Dresden

Internet: www.motor-mickten.de
E-Mail-Adresse: gymnastik@motor-mickten.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Trachau**
Sporthalle 56. Grundschule, Böttgerstraße 11, 01129 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 19.30 - 20.30 Uhr

nicht vorhanden
Wilder-Mann-Straße

Die Abteilung besteht zur Zeit aus ca. 25 Freizeitsportlern und Freizeitsportlerinnen. Männer sind bei uns auch herzlich Willkommen! Wir machen Sport bis ins hohe Alter. Was nicht mehr geht, geht eben nicht. Aber der Rest umso besser!

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

TSV Dresden e.V

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Seidnitz
Sporthalle 96. Grundschule, Liebstädter Straße 37, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 17.30 - 19.00 Uhr

P vorhanden
H Rauensteinstraße

Seidnitz
Sporthalle 32. Oberschule
Berthelsdorfer Weg 2,01279 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 17.30 - 19.00 Uhr

P vorhanden
H Kipsdorfer Straße

Seidnitz
Sporthalle 33. Grundschule
Schilfweg 3, 01237 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 18.45 - 20.15 Uhr
Di, 17.00 - 18.30 Uhr
Mi, 19.30 - 20.30 Uhr

P vorhanden
H Marienberger Straße

Gymnastik soll Spaß und Freude an der Bewegung bringen. Sie kräftigen und dehnen Ihre Muskelgruppen und schulen Ihre Koordination. Erwärmung mit Steppbrettern und Gymnastikübungen für Bauch, Beine und Po.

Gymnastik & Fitness

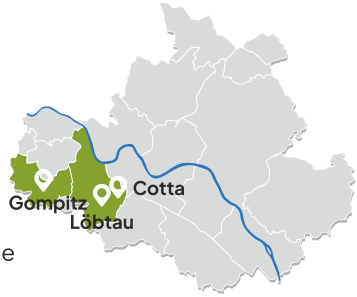
TSV Dresden e.V

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -



Trainingsorte:

Löbtau-Nord
Sporthalle 36. Oberschule
Emil-Ueberall-Str. 34, 01159 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 19.45 - 21.00 Uhr
P vorhanden
H Malterstraße

Cotta
Sporthalle 12. Grundschule
Hebbelstraße 20, 01157 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 19.00 - 20.30 Uhr
P vorhanden
H Grillparzerstraße

Mit Spaß und Freude an der Bewegung kräftigen und dehnen Sie die Muskelgruppen und schulen Ihre Koordination. Mobilisieren Sie Ihre Gelenke und kräftigen Sie Ihre Muskulatur unter fachgerechter Anleitung.

© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Gymnastik & Fitness

TSV Dresden e.V

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Loschwitz
Sporthalle 62. Oberschule
Fidelio-Finke-Str. 15, 01326 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 20.00 - 21.00 Uhr
P vorhanden
H Körnerplatz

Striesen
Sporthalle 51. Grundschule
Rosa-Menzer-Str. 24, 01309 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Do, 19.00 - 20.30 Uhr
P vorhanden
H Bergmannstraße

Prohlis
Sporth. Schule f. Lernförderung
G.- Palitzsch Str. 42, 01239 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Do, 17.00 - 18.00 Uhr
P vorhanden
H Georg-Palitzsch-Straße

Gompitz
Sporthalle 74. Grundschule
Ockerwitzer Allee 128, 01156 DD
Fitness: Einsteiger
Training: Di, 19.00 - 20.30 Uhr
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr
P vorhanden
H Schule Gompitz

Angebote für Teilnehmer der mittleren und älteren Jahrgänge mit Aerobic, Rückenfitness, Dehnung, Entspannung mit und ohne Kleinsportgeräte. Die Zeiten beinhalten in der Regel eine Stunde Sport sowie Zeit zum Umkleiden.

Gymnastik & Fitness

TSV Dresden e. V.

Sportart: **Gymnastik**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Bühlau
Sporthalle Gym. Dresden Bühlau
Quohrener Str. 12, 01324 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 19.00 - 20.00 Uhr
P vorhanden
H Ullersdorfer Platz

Altstadt
Sporthalle Gym. Bürgerwiese
Parkstraße 4, 01069 Dresden
Fitness: Einsteiger
Training: Do, 17.00 - 18.00 Uhr
P vorhanden
H Dresden Lenneplatz

Bleiben Sie fit! Unsere Gymnastik Übungen mobilisieren und kräftigen Ihre Muskulatur und wirken Verspannungen entgegen. Mit Spaß und Freude an der Bewegung kräftigen und dehnen Sie die Muskelgruppen und schulen Ihre Koordination.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Verein für Breitensport Hellerau-Klotzsche e.V.

Sportart:	**Gymnastik** für Frauen
Ansprechpartner:	Karin Beutin
Telefon:	0351 - 880 55 65
Anschrift Verein:	Karl-Liebknecht-Straße 53 01109 Dresden
Internet:	www.vfb-hellerau-klotzsche.de
E-Mail-Adresse:	frauengymnastik@vfb-hellerau-klotzsche.de
Facebook:	VfB-Hellerau-Klotzsche-eV
Instagram:	vfbhellerauklotzsche

Trainingsort: **Hellerau**
Sporthalle Karl-Liebknecht-Straße 53, 01109 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 20.00 - 21.00 Uhr

P vorhanden
H Heinrich-Tessenow-Weg

Die Frauengymnastikgruppe macht verschiedene Übungen aus der Gymnastik. Es werden auch Sportgeräte, wie z.B. Schwingstäbe oder Pezzibälle für die Übungen verwendet. Die Frauen wollen hauptsächlich fit und beweglich bleiben. Dementsprechend ist das Training ausgelegt.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

Fit am Fürstenpark e. V.

Sportart: **Gymnastik / Fitness**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: alle Mitarbeiter
Telefon: 0351 - 200 10 50

Anschrift Verein: Berthold-Haupt-Straße 82
01259 Dresden

Internet: www.physio-becker-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@physio-becker-dresden.de
Facebook: physiobeckerdresden
Instagram: physiobeckerdresden

Trainingsort: **Kleinzschachwitz**
Vereinsräume Berthold-Haupt-Straße 82, 01259 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo - Fr, 08.00 - 19.00

P vorhanden
H Meußlitzer Straße

Als Sportgruppen bieten wir Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po und Yoga an. Unsere qualifizierten Mitarbeiterinnen stellen die Gruppen zusammen und korrigieren die Ausführung der Übungen.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

Sportverein Hellerau e.V.

Sportart: **Gymnastik / Fitness**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Ursula Wittig
Telefon: 0351 - 858 12 78

Anschrift Verein: Waldstr. 7b
01129 Dresden

Internet: -
E-Mail-Adresse: sv-hellerau@t-online.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Hellerau**
Sporthalle 84. Grundschule, Heinrich-Tessenow-Weg 28, 01109 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 20.00 - 22.00 Uhr

P vorhanden
H Heinrich-Tessenow-Weg

Ob Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, Kraft aufbauen oder einfach Spaß an der Bewegung haben möchten – in der Sportgruppe werden Sie sicher und effektiv zu Ihrem Ziel geführt.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SV Dresden Südvorstadt e. V.

Sportart: **Gymnastik / Fitness**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Marion Hellwig-Lippert
Telefon: 0351 - 471 35 46

Anschrift Verein: Bernhardstraße 9
01069 Dresden

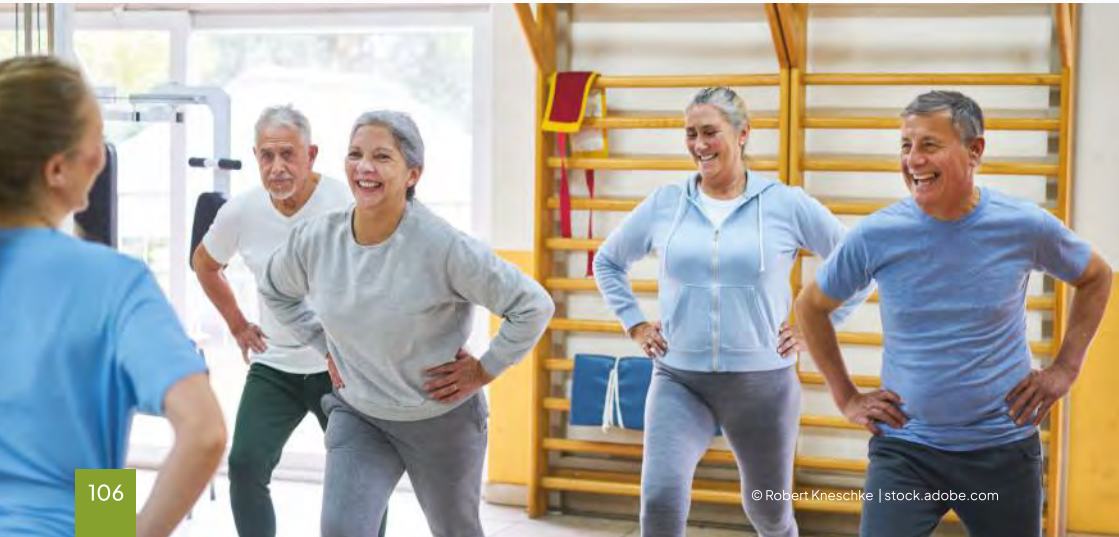
Internet: -
E-Mail-Adresse: remue@online.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Südvorstadt**
Sporthalle 14. Grundschule, Schweizer Straße 7, 01069 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 19.00 - 20.00 Uhr

nicht vorhanden
Hauptbahnhof

Angeboten werden Trainings für Menschen von 50 bis 90 Jahren zum fit bleiben. Wir machen Sport mit Bällen, Bändern, Fitnessgeräten und auf der Matte. Anstrengende Ausdauereinheiten sind nicht Teil des Trainings.



© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

TSV Rotation Dresden 1990 e. V.

Sportart: **Gymnastik / Fitness**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Mende, 0160 - 643 40 24
Frau Bachmann, 0351 - 848 48 49

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-rotation.de
E-Mail-Adresse: info@tsv-rotation.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Pieschen
Sporthalle Gemeinschaftsschule, Robert-Matzke-Str. 14, 01127 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 18.00 - 20.00 Uhr

nicht vorhanden
Wurzener Straße

Trachau
Sporthalle 56. Grundschule
Cottbuser Straße 34, 01129 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 17.00 - 18.30 Uhr

vorhanden
Wilder-Mann-Straße

Südvorstadt
Sporthalle 16.Grundschule
Josephinenstraße 6, 01069 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 18.30 - 20.00 Uhr

vorhanden
Josephinenstraße

Für die Durchführung unserer gymnastischen Übungen nutzen wie Therabänder und Gymnastikbälle. Kraftbetonte Übungen werden überwiegend auf der Matte absolviert. Bei Bedarf wird eine Tanzeinheit angeboten

Gymnastik & Fitness

Dresdner Fecht-Club 1998 e. V.

Sportart: **Gymnastik Frauen 50+**
für Frauen

Ansprechpartner: Christa Proske
Telefon: 0351 - 449 66 43

Anschrift Verein: Bernhardstraße 9
01069 Dresden

Internet: www.dresdner-fecht-club.de
E-Mail-Adresse: chproske.cp@gmail.com
Facebook: Dresdner.FechtClub1998eV
Instagram: dresdnerfechtclub

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle Magdeburger Straße 2, 01067 Dresden

Fitness: Einst. & Fortgesch.
Training: Di, 10.30 - 11.30 Uhr
Fr, 17.00 - 18.00 Uhr

P vorhanden
H Kongresszentrum

Angeboten wird Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren. Unsere älteste Teilnehmerin ist knapp 90 Jahre. Die gymnastischen Übungen werden mit Kleingeräten aus der Gymnastik durchgeführt. Genutzt werden Bälle, Keulen, Reifen, Hanteln, Physiobänder und vieles mehr sowie Stretching-Einheiten angeboten. Das Leistungsniveau, welches die Interessenten hierbei mitbringen, spielt keine Rolle. Jede ist herzlich Willkommen.

© JackF | stock.adobe.com

Gymnastik & Fitness

SG Weißig e. V.

Sportart: **Gymnastik Frauen**
für Frauen

Ansprechpartner: Roswitha Klaus
Telefon: 01530 - 831 74 92

Anschrift Verein: Heinrich-Lange-Str. 37
01328 Dresden OT Weißig

Internet: www.sportpark-weissig.de
E-Mail-Adresse: hartmut.klaus@gmx.net
Facebook: -
Instagram: sg_weissig_sportpark_weissig

Trainingsort: **Weißig**
Sporthalle Oberschule Weißig, Gönnsdorfer Weg 1, 01328 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 20.00 - 21.30 Uhr
Do, 19.00 - 20.30 Uhr

P vorhanden
H Hutbergschule

Im reinen Frauen-Training ab 50 Jahren werden allgemeine Gymnastikübungen und Aerobic mit Musik durchgeführt. Die Übungen beinhalten Rückenschule, Dehnungs- und Koordinationsübungen, Gymnastikübungen mit Musik und Kleingeräten. Wichtig ist der Zusammenhalt in der Gruppe und die Geselligkeit. Es wird darauf geachtet, dass jeder in seinem Tempo die Übungen ausführt und auf seine Bedürfnisse achtet.

© Pixel-Shot | st...adobe.com

Gymnastik & Fitness

SC Hirschkäfer e.V.

Sportart: **Gymnastik und Yoga**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Kati Noeske
Telefon: 0351 - 264 03 29

Anschrift Verein: Rissweg 24
01324 Dresden

Internet: www.sc-hirschkaefer.de
E-Mail-Adresse: info@sc-hirschkaefer.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Weißer Hirsch**
Sporthalle Luboldtstraße 15, 01324 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 19.30 - 20.30 Uhr

nicht vorhanden
Plattleite

Ein anspruchsvolles, abwechslungsreiches und altersgerechtes Sportprogramm für alle, die sich eine Stunde am Abend mit Spaß und Freude bewegen möchten. Gelenkschonende Gymnastik verknüpft mit Yoga, Entspannungsübungen und vieles mehr. Unter dem Aspekt des Gesundheitssports geben wir Anregungen für gezielte und schonende Übungen - auch für die tägliche Umsetzung zu Hause.

© Photographee.eu | fotolia.com

SBB
Sächsischer Bergsteigerbund
KLETTERHALLE

Klettern ist ein toller Sport – ganz unabhängig vom Alter

Klettern im Rentenalter? Absolut!

Es hält fit, stärkt Muskeln und fördert die Beweglichkeit. Gleichzeitig schärft es die Koordination und trainiert den Gleichgewichtssinn. Dank verschiedener Schwierigkeitsgrade und anpassbarer Wandneigungen ist die Ausübung in verschiedenen Niveaus möglich. Klettern ist ein geselliger Sport, ideal, um neue Kontakte zu knüpfen. Besonders das Hallenklettern bietet eine sichere Umgebung, um sich auch im Alter auszuprobieren.

Sächsischer Bergsteigerbund e. V.
Sektion des Deutschen Alpenvereins
Papiermühlengasse 10, 01159 Dresden
www.bergsteigerbund.de

DAV
Deutscher Alpenverein

Die SBB-Kletterhalle bietet Senioren ab 65 Jahre folgende Tarife an:

Tageskarte für 9 €

10er-Karte für 72 €*

Monatskarte im Jahresabo 30 €*

***Diese vergünstigten Angebote für Senioren sind von Montag bis Freitag gültig. Es ist zu beachten, dass die Halle stets vor 14 Uhr betreten werden muss.**

Fotos: DAV

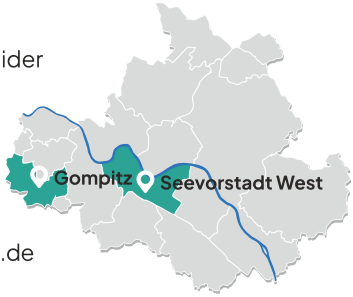
Takebayashi-Dojo e.V.

Sportart: **Aikido**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Andreas Oelkers, Andreas Schneider
Telefon: 0172 - 363 55 11

Anschrift Verein: Knappestraße 36
01279 Dresden

Internet: www.takebayashi-dojo.de
E-Mail-Adresse: 1.vorsitzender@takebayashi-dojo.de
Facebook: -
Instagram: -



Trainingsorte:

Seevorstadt West
Sporthalle 10.Grundschule
Struvestraße 10, 01069 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 18.00 - 20.00 Uhr

P vorhanden
H Gret-Palucca-Straße

Gompitz
Sporthalle 74.Grundschule
Ockerwitzer Allee 128, 01156 DD

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 19.00 -21.00 Uhr

P vorhanden
H Altnossener Straße

Lockere Erwärmung und Mobilisierung der Gelenke, Gleichgewichtsübungen, Standsicherheit und Fallübungen zur Sturzprophylaxe, sowie Üben von "Angriff" und Verteidigung.

© JackF | stock.adobe.com

Kampfsport

Dresdner Fecht-Club 1998 e.V.

Sportart: **Fechten**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Tom Langhammer
Telefon: 0176 - 404 434 59

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 2
01067 Dresden

Internet: www.dresdner-fecht-club.de
E-Mail-Adresse: tom.langhammer@dresdner-fecht-club.de
Facebook: Dresdner.FechtClub1998eV
Instagram: dresdnerfechtclub

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle Weißeritzstraße 2 / Magdeburger Straße 2, 01067 Dresden

Fitness: Einst. & Fortgeschr.
Training: Mo, 18.00 - 19.30 Uhr
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr
Mi, 20.00 - 22.00 Uhr
Do, 19.30 - 21.00 Uhr

P vorhanden
H Kongresszentrum

Beim Fechttraining werden Konzentration, Entscheidungsfähigkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit gefordert und gefördert. Dazu wird die allgemeine als auch spezifische Fitness gezielt gestärkt. Gefochten wird mit Degen oder Florett.

© juliankpictures | stock.adobe.com

Kampfsport

Judoclub Arashi Dresden e. V.

Sportart: **Judo**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Norbert Fahrig
Telefon: 0162 - 753 59 99

Anschrift Verein: Oehmestraße 1
01277 Dresden

Internet: www.judo-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@judo-dresden.de
Facebook: ArashiDD
Instagram: -

Trainingsort: **Blasewitz**
Sporthalle Oehmestraße 1, 01277 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mo, 10.00 - 21.00 Uhr
Do, 17.00 - 22.00 Uhr
Sa, 08.00 - 12.00 Uhr

P vorhanden
H Oehmestraße

Trainingsinhalte sind neben dem Üben der Kodokan-Basistechniken und deren Anwendung im altersspezifischen Randori auch die Judo-Selbstverteidigung. Ziel unserer Gruppe ist es, möglichst viele ehemalige und noch aktive ältere Judoka aus Dresden und Umgebung zu integrieren und zum regelmäßigen Judotraining zu animieren.

© uruXOX | stock.adobe.com

Kampfsport

TSV Dresden e.V.

Sportart: **Karate**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: -
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Löbtau**
Sporthalle 35. Oberschule, Badweg 1, 01159 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 18.30 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Clara-Zetkin-Straße

Angeboten wird Karate, traditionelles Shotokan-Karate und Kampfkunst ohne Waffen. Wir mobilisieren und flexibilisieren den Körper und trainieren technische Details und Taktiken der Kampfkunst. Wir betreiben dies in keinem Wettkampfsystem. Es gibt keine Altersbeschränkung und es wird in familiärer Gemeinschaft trainiert. In den Trainingsgruppen wird nach dem Leistungsstand unterschieden.

© JackF | stock.adobe.com

Kampfsport

Dresdner Karate Team e.V.

Sportart: **Karate für Einsteiger**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Robert Dietz
Telefon: 0173 - 763 42 46

Anschrift Verein: Pietzschstraße 11a
01159 Dresden

Internet: www.dresdner-karate.de
E-Mail-Adresse: DKTev@t-online.de
Facebook: Dresdner Karate Team
Instagram: dresdnerkarateteam

Trainingsort: **Naußlitz**
Sporthalle Grundschule Naußlitz, Saalhausener Str. 61, 01159 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 16.45 - 18.00 Uhr

nicht vorhanden
Saalhausener Straße

Unsere Anfängergruppe lädt Sie ein, Neues auszuprobieren und Ihre Gesundheit zu fördern. Besonders Senioren profitieren durch bessere Beweglichkeit, Balance und Muskelkraft sowie gesteigerte mentale Fitness. In sicherer Umgebung lernen Sie Grundlagen wie einfache Bewegungen, Katas und Techniken – individuell angepasst an Ihr Fitnesslevel. Karate stärkt Selbstbewusstsein, Konzentration und innere Ruhe. Unsere erfahrenen Trainer begleiten Sie mit Freude auf Ihrem Weg.

© JackF | stock.adobe.com

Kampfsport

Dresdner Karate Team e.V.

Sportart: **Karate für Wiedereinsteiger**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Robert Dietz
Telefon: 0173 - 763 42 46

Anschrift Verein: Pietzschstraße 11a
01159 Dresden

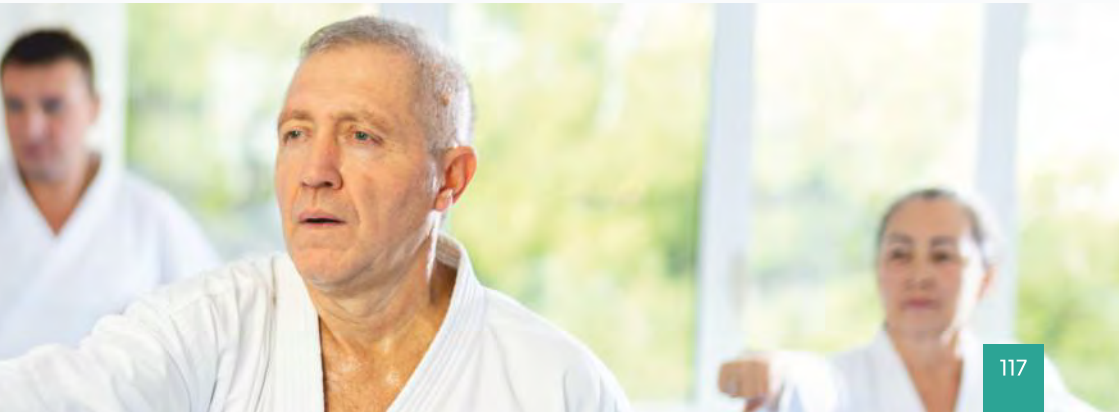
Internet: www.dresdner-karate.de
E-Mail-Adresse: DKTev@t-online.de
Facebook: Dresdner Karate Team
Instagram: dresdnerkarateteam

Trainingsort: **Naußlitz**
Sporthalle Grundschule Naußlitz, Saalhausener Str. 61, 01159 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mo, 17.00 - 18.30 Uhr
Fr, 17.00 - 18.30 Uhr

nicht vorhanden
Saalhausener Straße

Unser Angebot richtet sich speziell an Wiedereinsteiger, die ihre Begeisterung für Karate neu entdecken und in einem vertrauten Umfeld wieder aktiv werden möchten. Unsere erfahrenen Trainer begleiten Sie individuell, damit der Wiedereinstieg leicht und motivierend gelingt. Egal, ob Sie Ihre Techniken auffrischen, Ihre Fitness verbessern oder einfach wieder die Freude am Karate erleben möchten – hier sind Sie genau richtig!



Kampfsport

Dresdner Karate Team e.V.

Sportart: **Karate für Fortgeschrittene**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Robert Dietz
Telefon: 0173 - 763 42 46

Anschrift Verein: Pietzschstraße 11a
01159 Dresden

Internet: www.dresdner-karate.de
E-Mail-Adresse: DKTev@t-online.de
Facebook: Dresdner Karate Team
Instagram: dresdnerkarateteam

Trainingsort: **Naußlitz**
Sporthalle Grundschule Naußlitz, Saalhausener Str. 61, 01159 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mo, 18.30 - 20.00 Uhr
Fr, 18.30 - 20.00 Uhr

nicht vorhanden
Saalhausener Straße

Ob 5., 4., 3., 2., 1. Kyu, Dan-Träger oder Wiedereinsteiger nach einer Trainingspause – hier können Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen, neue Herausforderungen annehmen und Ihre Leidenschaft für Karate wieder aufleben lassen. Egal, ob Sie an Ihrer Technik feilen, Ihre Fitness steigern oder sich gezielt auf Wettkämpfe vorbereiten möchten – unser Training bietet Ihnen genau die richtige Mischung aus Intensität und Gemeinschaft.

© JackF | stock.adobe.com

Kampfsport

TSV Dresden e.V.

Sportart: **Lubki**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: -
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Laubegast**
Sporthalle 95. Grundschule, Donathstraße 10, 01279 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 19.30 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Alttolkewitz

Lubki ist eine Kampfkunst, die von jedem einfach erlernt werden kann. Sie konzentriert sich auf die Wiederherstellung und Stärkung der Gesundheit bis ins hohe Alter, der Selbstverteidigung und das Verhalten in Stresssituationen.

© AnnaStills | stock.adobe.com

Kampfsport

Essential Fight Arts e.V.

Sportart: **Selbstverteidigung**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Karl Schmidt
Telefon: 0160 - 966 811 01

Anschrift Verein: Rosa-Luxemburg-Straße 8
01796 Pirna

Internet: www.essential-fightarts.de
E-Mail-Adresse: vorstand@essential-fightarts.de
Facebook: Essential Fight Arts e.V.
Instagram: essentialfightarts

Trainingsorte:

Seevorstadt West
Sporthalle Erich Kästner Schule
Zinzendorfstraße 4, 01069 Dresden

Fitness: Einst. & Fortgeschr.
Training: Mo, 18.30 - 20.30 Uhr

nicht vorhanden
Hans-Dankner-Straße

Johannstadt
Sporthalle Dinglingerschule
Marschnerstraße 4a, 01307 DD

Fitness: Einst. & Fortgeschr.
Training: Do, 18.00 - 20.30 Uhr

nicht vorhanden
St.-Benno-Gymnasium

EFA
Essential Fight Arts e.V.

Krav Maga ist eine der effizientesten Selbstverteidigungstechniken, da sie sich auf ein breites Spektrum von Verteidigungstechniken stützt, die auf natürlichen Bewegungen und Instinkten basieren. Es ist ein schneller, direkter und effektiver Ansatz, der sich auf die Verwendung von Körperteilen und Waffen konzentriert, um Angriffe zu verhindern oder zu beenden.

© LSB NW, AdobeStock.com

Kampfsport

Traditionelles Taekwon-Do Dresden Löbtau e.V.

Sportart: **Taekwon-Do (Traditionell)**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Franziska Graube-Kühne
Telefon: 0172 - 267 28 06

Anschrift Verein: Hauptstraße 2
01156 Dresden

Internet: www.tkd-dd.org
E-Mail-Adresse: franziska.graube-kuehne@taekwondo-dresden.org
Facebook: taekwondodresdenloebtau
Instagram: traditionelles_taekwondo_dd

Trainingsort: **Löbtau** P vorhanden H Schillingstraße
Vereinsräume, Reisewitzer Straße 30, 01159 Dresden

Fitness:	Einsteiger	**Fitness:**	Fortgeschrittene
Training:	Mo, 18.00 - 19.00 Uhr	**Training:**	Mo, 19.00 - 20.00 Uhr
	Di, 18.00 -19.00 Uhr		Di, 18.00 -19.00 Uhr
	Mi, 18.15 - 19.15 Uhr		Mi, 18.15 - 19.15 Uhr
	Do, 17.00 - 18.00 Uhr		Do, 18.00 - 19.00 Uhr
	Fr, 16.00 - 17.00 Uhr		Fr, 17.00 - 18.00 Uhr
	Fr, 17.00 - 18.00 Uhr		Fr, 18.15 - 19.15 Uhr

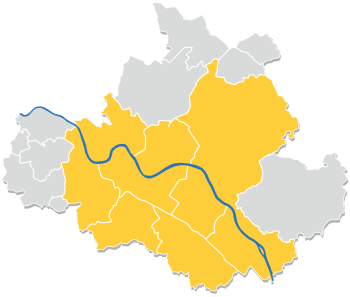
Einsteiger: Kampfkunst für jedes Alter von 6 bis 90 Jahren (Anpassung je nach Alter der Anforderungen). Es werden das Formenlaufen, Selbstverteidigung, Körperbeherrschung und verschiedene Techniken gelehrt. Fortgeschrittene: Je nach Können und Vermögen kommen mehr Sprünge und Drehungen hinzu. Fortgeschrittene sind die Gürtel ab blau.

© JackF | stock.adobe.com

Outdoorsport

Förderverein "Dresden skatet" e.V.

Sportart: **Inlineskaten**
für Frauen & Männer



Ansprechpartner: Saskia Baer
Telefon: 0351 - 484 87 94

Anschrift Verein: Grunaer Straße 18
01069 Dresden

Internet: www.nachtskaten-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@nachtskaten-dresden.de
Facebook: nachtskaten
Instagram: dresdnernachtskaten

Seit 1998 rollen zwischen April und Oktober die Inlineskater durch Dresden. Dabei beschränken wir unsere Strecken nicht nur auf Dresden, auch Radebeul, Heidenau oder Freital standen schon auf den Streckenplänen. Start ist gewöhnlich am Skatepark Lingnerallee um 21 Uhr. Für die Kinder ab 4 Jahre gibt es am Monatsanfang ein Kindernachtskaten, wo die Kinder das ABC des Inlineskaten lernen, mit anschließenden Runden durch den Blüherpark. Dem schließt sich die Familienrunde an, die im ersten Teil sehr einfach gehalten ist und besonders geeignet ist zu testen, wie es sich auf der Straße rollt. Neben den bis zu 18 Veranstaltungen kommen ein- bis zweimal im Jahr sehr sportliche Strecken dazu, die bis 32 km lang sind und in 2 Stunden gefahren werden. Es sind in der Regel drei Veranstaltungen im Monat, da Durchführung und Absicherung ehrenamtlich erfolgt.

© Förderverein "Dresden skatet" e.V.

TSV Rotation Dresden 1990 e. V.

Sportart: **Kanuwandern**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Herr Pohl
Telefon: 0173 - 105 17 46

Anschrift Verein: Eisenberger Straße 1a
01127 Dresden

Internet: www.tsv-rotation.de
E-Mail-Adresse: info@tsv-rotation.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Pieschen**
Outdoor / Bootshaus, Leipziger Straße 91, 01127 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 16.00 - 20.00 Uhr

P vorhanden
H Oschatzer Straße

Angeboten werden eintägige oder mehrtägige Wanderfahrten auf der Elbe. Die zugehörigen Boote werden von uns gestellt. Herzlich Willkommen sind sowohl Männer als auch Frauen jeglichen Alters und Leistungsniveaus.

© Ольга Симонова | stock.adobe.com

Outdoorsport

SG Dresdner Verkehrsbetriebe e. V.

Sportart:	**Laufgruppe Freizeitsport** für Frauen & Männer
Ansprechpartner:	Lothar Füssel
Telefon:	0351 - 250 19 75
Anschrift Verein:	Pillnitzer Landstraße 94 01326 Dresden
Internet:	www.verkehrsbetriebe-ev.de
E-Mail-Adresse:	info@verkehrsbetriebe-ev.de
Facebook:	-
Instagram:	-

Trainingsort: **Loschwitz**
Sporthalle 62.Grundschule, Pillnitzer Landstraße 38, 01326 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 18.15 - 20.00 Uhr

P vorhanden
H Calberlastraße

Die Laufgruppe sucht Verjüngung und Verstärkung. Das Laufen wird zeitweise durch das Volleyballspiel ersetzt. Im Winter (Oktober bis April) treffen wir uns in der Sporthalle der 62. Grundschule und im Sommer (Mai bis September) auf dem Sportplatz Wachwitz.

© lightpoet | stock.adobe.com

Outdoorsport

SG Aufbau Mitte Dresden Breitensport e. V.

Sportart: **Laufsport**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Mario Ulbrich
Telefon: 0172 - 266 51 20

Anschrift Verein: Dippelsdorfer Straße 16
01129 Dresden

Internet: -
E-Mail-Adresse: mario-ulbrich@gmx.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Trachau**
Outdoor, Sportplatz Neuländer Straße, 01129 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Di, 18.00 - 20.00 Uhr

P vorhanden
H Neuländer Straße

Erleben Sie abwechslungsreiches Lauftraining in der Jungen Heide, Hellerberge, dem Wahnsdorfer und Moritzburger Heide- und Teichgebiet. Ergänzend bieten wir gezielte Einheiten auf dem Sportplatz wie Gymnastik und Intervalltraining an. Wichtig: Keine Umkleidemöglichkeiten vor Ort – bitte in Sportkleidung erscheinen. Für wen? Hobbyläufer ab 40 Jahren, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Outdoorsport

SG Weißig e. V.

Sportart: **Leichtathletik Laufgruppe**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Lars Eckhard-Beyer
Telefon: 01530 - 831 74 92

Anschrift Verein: Heinrich-Lange-Str. 37
01328 Dresden OT Weißig

Internet: www.sportpark-weissig.de
E-Mail-Adresse: trainingsinfo@sgwla.de
Facebook: -
Instagram: sg_weissig_sportpark_weissig

Trainingsort: **Weißig**
Sportplatz, Heinrich-Lange-Straße 37, 01328 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mo, 17.00 - 19.00 Uhr

P vorhanden
H Weißig Am Steinkreuz

In der Laufgruppe werden im Breitensportbereich unterschiedliche abwechslungsreiche Läufe im Training durchgeführt, angepasst an das Leistungsniveau. Die individuellen Bedürnisse werden berücksichtigt. Zusätzlich zu den Läufen gibt es Aufwärm- und Dehnübungen.

© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com

Dresdner Sportverein 1953 e. V.

Sportart:	**Leichtathletik Laufgruppe** für Frauen & Männer
Ansprechpartner:	Michael Fechner
Telefon:	01525 - 644 70 08
Anschrift Verein:	Fritz-Schulze-Straße 13 01159 Dresden
Internet:	www.dsv1953ev.de
E-Mail-Adresse:	m.fechner@dsv1953ev.de
Facebook:	-
Instagram:	-

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sportplatz, Ostrapark Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 18.00 - 19.30 Uhr

P vorhanden
H Krankenhaus Friedrichstadt

Nach dem gemeinsamen Warmlaufen folgt ein Lauf-ABC und Dehnungsteil mit anschließenden Steigerungsläufen. Danach liegt der Schwerpunkt auf verschieden Tempoläufen (Intervallläufe, Fahrtenspiel, Berganläufe und Tempoausdauerläufe).

Outdoorsport

Breitensportclub Dresden 05 e. V.

Sportart: **Nordic Walking Generation 50+**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Klaus Schräpler
Telefon: 0162 - 908 15 44

Anschrift Verein: Gret-Palucca-Straße 6A
01069 Dresden

Internet: www.breitensport-dresden.de
E-Mail-Adresse: info@breitensportclub.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Blasewitz**
Outdoor, Kletterspinne, Stübelallee 49, 01309 Dresden

Fitness: Einst. & Fortgeschr.
Training: Mo, 10.00 - 11.30 Uhr

nicht vorhanden
Karcherallee

Erwärmung und anschließend eine Laufstrecke über 5-6 km, welche eine Trinkpause (10 min.) und abschließende Dehnübungen enthält. Anmerkung: Das Sportangebot ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

© Jenny Sturm | stock.adobe.com

Outdoorsport

Internat. Sachsen-Tour des Radrennsports e. V.

Sportart: **Radrennsport**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Thomas Voigtländer
Telefon: 0351 - 459 26 81

Anschrift Verein: Magdeburger Str. 2
01067 Dresden

Internet: www.sachsentour.org
www.velorace-dresden.de

E-Mail-Adresse: meldung.specialrace@web.de

Veranstaltungsort: **Dresdner Terrassenufer**
09. August 2025

Das Specialrace Dresden - Radrennen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung - ist seit vielen Jahren Bestandteil des Velorace Dresden. Mit dem Projekt wollen wir jedem, ob mit oder ohne Inklusionshintergrund, ein eigenständiges Angebot für Spaß an Bewegung bereitstellen. Es ist ein Ort der Begegnung & sportlicher Wettbewerbe, bei denen alle Teilnehmenden auf einer gesicherten Strecke von 2 Kilometern und/oder einem Rundkurs miteinander und gegeneinander Radfahren.

© sportografvrd

Outdoorsport

KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e. V.

Sportart: **Smovey Walking**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Ivo Ullmann
Telefon: 0351 - 250 853 04

Anschrift Verein: Bodenbacher Straße 154
01277 Dresden

Internet: www.ksb-gesundheitssport.de
E-Mail-Adresse: info@ksb-gesundheitssport.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Seidnitz**
Margon Arena, Bodenbacher Str. 154, 01277 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Do, 18.15 - 19.15 Uhr

P vorhanden
H Professor-Ricker-Straße

Beim Smovey WALKING unterstützt der aktive Schwung mit den Armen die natürliche Aufrichtung des Körpers und bewirkt durch die Rotation der Wirbelsäule eine zusätzliche Aktivierung der Rumpfstabilisatoren. Zudem ist immer die leichte Vibration der Ringe zu spüren, welche sich über die Handreflexzonen in den gesamten Körper überträgt. Genießt ganzheitlich die besondere, wohltuende Wirkung von Körper, Geist und Seele in freier Natur.

© Image'in | stock.adobe.com

Outdoorsport

Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein e. V.

Sportart: **Wandern**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Heidrun Hempel
Telefon: 0173 - 592 89 73

Anschrift Verein: Blumenstraße 80
01307 Dresden

Internet: www.dwbv.de
E-Mail-Adresse: heidrun.hempel@dwbv.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Johannstadt**
Outdoor, Blumenstraße 80, 01307 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 08.00 - 17.00 Uhr
Mi, 08.00 - 17.00 Uhr
Sa, 08.00 - 17.00 Uhr

P vorhanden
H Pfeifferhannsstraße

Bei geführten Wanderungen legt der Wanderleiter die Strecke fest und führt die Teilnehmenden. Öffentliche Wanderungen sind unbegleitet; die Teilnehmenden erhalten eine Startkarte und Wegebeschreibung. Sie wählen eine Strecke und müssen das Ziel bis zu einer vorgegebenen Zeit erreichen. Gewandert wird bei jedem Wetter.

© ARochau | stock.adobe.com

Sportverein Hellerau e. V.

Sportart: **Wandern**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Ursula Wittig
Telefon: 0351 - 858 12 78

Anschrift Verein: Waldstr. 7b
01129 Dresden

Internet: -
E-Mail-Adresse: sv-hellerau@t-online.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Hellerau**
Outdoor, nach Absprache und laut Halbjahresplan

Fitness: Einsteiger
Training: Dienstag, Mittwoch und Samstag

keine Angaben
keine Angaben

In der allgemeinen Sportgruppe gehen wir wandern, walken und laufen. Die Trainingszeiten finden nach Terminabsprache statt. Die Treffpunkte werden im Vorhinein vereinbart.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Post SV Dresden e. V.

Sportart: **Wandern**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Annerosel Ackermann
Telefon: 0351 - 471 51 66

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.post-sv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@post-sv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Dresden und Umgebung**
Outdoor, nach Absprache

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 09.00 - 13.00 Uhr

keine Angaben
keine Angaben

Gewandert wird jeden Mittwoch 2 1/2 bis 4 Stunden in der herrlichen Umgebung Dresdens. Die jeweiligen Treffpunkte und Wanderziele sowie Details zu allen anderen Aktivitäten kann man über die Geschäftsstelle des Postsportvereins Dresden erhalten.

© Nina | stock.adobe.com

Schwimmen

DLRG Bezirk Dresden e.V.

Sportart: **Schwimmen**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Marko Schlenker
Telefon: 0172 - 775 24 67

Anschrift Verein: Wilder-Mann-Str. 57
01129 Dresden

Internet: dresden.dlrg.de
E-Mail-Adresse: ausbildung@dresden.dlrg.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsorte:

Klotzsche
Schwimmhalle Klotzsche,
Zum Windkanal 14, 01109 Dresden
Fitness: Fortgeschrittene
Training: Mo, 20.30 - 21.30 Uhr
P ja
H Grenzstraße

Wilsdruffer Vorstadt
Schwimmsportkomplex Freiberger Platz 1a, 01067 Dresden
Fitness: Fortgeschrittene
Training: Di, 14.30 - 15.30 Uhr
P ja
H Freiberger Platz

Angeboten wird ein freies Schwimmen in der aufgeführten Schwimmhalle. Es besteht die Möglichkeit der Ausbildung zum Rettungsschwimmer.

© PeppyFix | stock.adobe.com

Schwimmen

Post SV Dresden e. V.

Sportart: **Schwimmen**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Rita Klose & Sabine Hübner
Telefon: 0351 - 471 51 66

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.post-sv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@post-sv-dresden.de
-
-

Trainingsort: **Klotzsche**
Schwimmhalle Klotzsche, Zum Windkanal 14, 01109 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Di, 14.00 - 15.00 Uhr

P vorhanden
H Schwimmhalle Klotzsche

Schwimmen zählt zu den gesündesten Sportarten und stärkt durch seine Bewegungsabläufe die gesamte Körpermuskulatur. Zudem hat Schwimmen positive Auswirkungen auf Herz, Knochen und Gemüt. Dafür werden von uns altersangemessene Schwimm- und Gymnastikstunden angeboten.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

SV Motor Mickten-Dresden e.V.

Sportart: **Kegeln**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Andreas Palusczyk
Telefon: 0177 - 641 86 30

Anschrift Verein: Pestalozziplatz 20
01127 Dresden

Internet: www.motor-mickten.de
E-Mail-Adresse: kegeln@motor-mickten.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Pieschen**
Sportcenter Motor Mickten, Pestalozziplatz 20, 01127 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Mo, 14.00 - 17.00 Uhr
Mo, 17.00 - 20.00 Uhr
Di, 19.00 - 22.00 Uhr
Mi, 19.00 - 22.00 Uhr
Do, 09.00 - 13.00 Uhr

P vorhanden
H Pestalozziplatz

Du möchtest in einer Wettkampfmannschaft spielen oder suchst einen neuen Verein in Dresden? Dann bist Du bei uns genau richtig! Du kannst jederzeit (nach telef. Anmeldung) bei uns im Training vorbei kommen.

© mariannerjensen | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

Eissportclub Dresden e. V.

Sportart: **Para-Eishockey**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Christian Pilz
Telefon: 0351 - 484 339 822

Anschrift Verein: Magdeburger Straße 10
01067 Dresden

Internet: www.eissportclub-dresden.de
E-Mail-Adresse: sledge@eissportclub-dresden.de
Facebook: Eissportclub Dresden e.V.
Instagram: eissportclub_dresden

Trainingsort: **Friedrichstadt**
Sporthalle, Magdeburger Straße 10, 01067 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Mo, 20.30 - 21.30 Uhr
Do, 20.45 - 21.45 Uhr

P vorhanden
H Kongresszentrum

Spielfeld, Ausrüstung und Spielregeln entsprechen dem Eishockey. Der Spieler sitzt aber niedrig zur Oberfläche des Eises in einem individuell angepassten Schlitten. Zur Fortbewegung und zum Spiel dienen zwei kurze Schläger, an deren Griffenden Spikes angebracht sind. Die Spielzeit beträgt 3 x 15 Minuten. Ansonsten entspricht das Regelwerk dem normalen Eishockey-Regelwerk und es ist ein körperbetonter Sport.

© Yulia | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

Schachverein Dresden-Striesen 1990 e. V.

Sportart: **Schach**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Orland Krug
Telefon: 0177 - 350 33 28

Anschrift Verein: Steinstraße 3/411
01069 Dresden

Internet: www.sv-dresden-striesen.de
E-Mail-Adresse: orland_krug@web.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Striesen**
Gymnasium Martin-Andersen-Nexö, Haydnstraße 49, 01309 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Fr, 17.00 - 22.00 Uhr

P vorhanden
H Mosenstraße

Wir spielen Schachturniere und Vereinsmeisterschaften mit unterschiedlich festen Turnierbedenkzeiten. Darüber hinaus sind auch freie Partien mit Gästen (Schnupperbesuch) ohne festen Turnierrahmen möglich.

© ra2 studio | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e. V.

Sportart: **Schach**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frank Baensch
Telefon: 0351 - 260 58 00

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
-
-

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume Schönfelder Landstraße 27 01328 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Mo, 16.30 - 18.30 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Wir trainieren das Schachspielen, nehmen an Turnieren teil und richten selbst Turniere aus. Darüber hinaus sind auch freie Partien mit Gästen ohne festen Turnierrahmen möglich.

Weitere Sportarten

Sportgemeinschaft Grün Weiß Dresden e. V.

Sportart: **Schach**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Matthias Nake
Telefon: 0157 - 501 446 20

Anschrift Verein: Uhlandstr. 39
01069 Dresden

Internet: www.gruen-weiss-dresden.de
E-Mail-Adresse: matthias.nake@gruen-weiss-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Wilsdruffer Vorstadt**
Vereinsräume Freiberger Straße 31, 01067 Dresden

Fitness: Fortgeschrittene
Training: Fr, 19.00 - 22.30 Uhr

nicht vorhanden
S-Bf. Freiberger Straße

SG Grün-Weiß Dresden

Wir bieten das Schachspielen für Fortgeschrittene an. Jeden Freitag werden interne Schnellschachturniere oder Training mit internationalen Schachmeistern angeboten. Darüber hinaus sind auch freie Partien mit Gästen ohne festen Turnierrahmen möglich.

© highwaystarz | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e. V.

Sportart: **Tanzkurs**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Lysann Heßke
Telefon: 0351 - 260 58 00

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
-
-

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume Schönfelder Landstraße 27 01328 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Fr, 19.00 - 20.00 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen des Gesellschaftstanzes vermittelt und Kenntnisse erweitert – mit Spaß und ohne Druck. Von Discofox bis Walzer gibt es eine vielseitige Auswahl mit individueller Anleitung. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle sind willkommen!

© highwaystarz | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

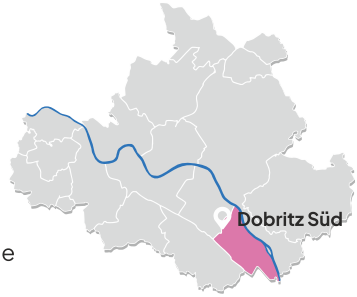
TSV Dresden e. V.

Sportart: **Turnen**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Frau Galle
Telefon: 0351 - 250 61 82

Anschrift Verein: Enderstraße 94
01277 Dresden

Internet: www.tsv-dresden.de
E-Mail-Adresse: geschaeftsstelle@tsv-dresden.de
Facebook: -
Instagram: -



Trainingsort: **Dobritz**
Sporthalle 93. Grundschule, Dobritzer Weg 1, 01237 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Mi, 20.00 - 22.00 Uhr

P vorhanden
H Abzweick nach Reick

Angeboten wird allgemeines Turnen, sämtliche Arten körperlicher Ertüchtigung sowie Geräte- und Bodenturnen.

© hedgehog94 | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.

Sportart: **Turnen**
für Männer

Ansprechpartner: Bernd Hahmann
Telefon: 0170 - 937 56 88

Anschrift Verein: Pillnitzer Landstraße 94
01326 Dresden

Internet: www.verkehrsbetriebe-ev.de
E-Mail-Adresse: info@verkehrsbetriebe-ev.de
-
-

Trainingsort: **Radeberger Vorstadt**
Sporthalle Fischhausstraße 12, 01099 Dresden

Fitness: Einsteiger
Training: Fr, 20.00 - 22.00 Uhr

P vorhanden
H Jägerpark Heideblick

Wir suchen Verstärkung und Verjüngung im Boden- und Geräteturnen der Männer im Breitensport. Bei Interesse und Eignung ist die Teilnahme an Wettkämpfen in allen Alterklassen möglich.

© Robert Kneschke | stock.adobe.com

Weitere Sportarten

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.

Sportart: **Zumba**
für Frauen & Männer

Ansprechpartner: Amirah Villa Blanco
Telefon: 0351 260 58 00

Anschrift Verein: Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden

Internet: www.verein-goennsdorf.de
E-Mail-Adresse: info@verein-goennsdorf.de
Facebook: -
Instagram: -

Trainingsort: **Gönnsdorf**
Vereinsräume Schönfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

Fitness: keine Angaben
Training: Di, 20.15 - 21.30 Uhr

P vorhanden
H Schönfelder Landstraße

Zumba-Training für jedes Alter, ob Anfänger oder Fortgeschritten. Fitness-Training durch tänzerische Bewegung inklusive 30 Minuten Dehnung und Kräftigungsübungen.

© JackF | stock.adobe.com

Vorsorge treffen ist mir wichtig.

Ob Unfall, Krankheit, Alter - Vorsorge schafft Klarheit für meine Familie.

www.ostsaechsische-sparkasse-dresden.de/generationscheck

Weil's um mehr als Geld geht.

Ostsächsische Sparkasse Dresden

Inhaltsverzeichnis

Geordnet nach Sportarten

Ballsport

Badminton	SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.	26
Badminton	SV "Am Gorbitzbach" e.V.	27
Crossminton	SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.	28
Faustball	TSV Rotation Dresden 1990 e.V.	29
Floorball Generation 50+	Breitensportclub Dresden 05 e.V.	30
Fußball	SG Dresden Striesen e.V	31
Fußball	SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.	32
Fußball	SV Motor Mickten-Dresden e.V.	34
Fußball	TSV Rotation Dresden 1990 e.V.	35
Fußball	TSV Dresden e.V.	36
Fußball	TSV Dresden e.V.	37
Handball	SV Motor Mickten-Dresden e.V.	38
Ballsport	Sportverein Hellerau e.V.	39
Tennis	TSV Rotation Dresden 1990 e.V.	40
Tischtennis	Dresdner Sportclub 1898 e.V.	41
Tischtennis	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	42
Volleyball	Spielclub Schmätterlinge e.V.	43
Volleyball	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	44
Volleyball	SV Dresden Südvorstadt e.V.	45
Volleyball	SV Motor Mickten-Dresden e.V.	46
Volleyball	TSV Dresden e.V.	47
Volleyball	USV TU Dresden e.V.	48
Volleyball	SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.	49

Entspannungsport

Mind Body Workout	Budo-Club-Dresden e.V.	50
Pilates	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	51
Pilates	TSV Dresden e.V.	52
Taijiquan	KSB Gesundheitssport / Sporttherapie	53
Yoga	Aerobic & Tanzwerkstatt e.V.	54
Yoga	Cinderella e.V.	55
Yoga	Dresdner Karate Team e.V.	56

Inhaltsverzeichnis

Geordnet nach Sportarten

Yoga	SC Hirschkäfer e.V.	57
Yoga	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	58
Yoga	TSV Dresden e.V.	59
Yoga (ChiYoga Dance)	Budo-Club-Dresden e.V.	60

Gesundheitssport

Fit und Aktiv Generation 60+	Breitensportclub Dresden 06	62
Fit und Gesund	Aerobic & Tanzwerkstatt e.V.	63
Fußgymnastik	Dresdner Sportclub 1898 e.V.	64
Gesundheits- und Rehasport	Sport & Jugend Dresden e.V.	65
Gesundheitssport	Dresdner Sportclub 1898 e.V.	66
Gesundheitssport	SV Gesundheitstraining Weißer Hirsch	67
Gesundheitssport	KSB Gesundheitssport / Sporttherapie	68
Gesundheitssport	KSB Gesundheitssport / Sporttherapie	69
Gesundheitssport	KSB Gesundheitssport / Sporttherapie	70
Gleichgewicht	Dresdner Sportclub 1898 e.V.	71
Herz-Kreislauf-Training	Dresdner Sportclub 1898 e.V.	72
Präventive Gymnastik	Tanzstudio Dance Art Dresden e.V.	73
Rücken Aktiv	Aerobic & Tanzwerkstatt e.V.	74
Rückentraining	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	75
Tai Ji	Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.	76

Gymnastik & Fitness

Aerobic	Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.	78
Aerobic	SV "Am Gorbitzbach" e.V.	79
Aerobic	SV Motor Mickten-Dresden e.V.	80
Aerobic	SV Motor Mickten-Dresden e.V.	81
Aerobic + Fitness	Fitnesstreff Dresden e.V.	82
Athletik - fit und stark bis ins Alter	Dresdner Karate Team e.V.	83
Fitness	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	84
Fitness	VfL Dresden-Bühlau e.V.	85
Fitness 50+	SC Hirschkäfer e.V.	86

Inhaltsverzeichnis

Geordnet nach Sportarten

Fitness Gymnastik	SC Hirschkäfer e.V.	87
Fitness Sport & Spiel	SC Hirschkäfer e.V.	88
Fitness Gymnastik	Eisenbahner-Sportverein Dresden e.V.	89
Freies Fitnessgerätetraining	Fit am Fürstenpark e.V.	90
Ganzkörper Workout	SC Hirschkäfer e.V.	91
Gymnastik	Eisenbahner-Sportverein Dresden e.V.	92
Gymnastik	Post SV Dresden e.V.	93
Gymnastik	SG Einheit Dresden-Mitte e.V.	94
Gymnastik	Sportgemeinschaft Grün Weiß Dresden e.V.	95
Gymnastik	Sportverein Hellerau e.V.	96
Gymnastik	Sportverein "Am Gorbitzbach" e.V.	97
Gymnastik	SV Motor Mickten-Dresden e.V.	98
Gymnastik	TSV Dresden e.V.	99
Gymnastik	TSV Dresden e.V.	100
Gymnastik	TSV Dresden e.V.	101
Gymnastik	TSV Dresden e.V.	102
Gymnastik	Verein für Breitensport Hellerau-Klotzsche	103
Gymnastik / Fitness	Fit am Fürstenpark e.V.	104
Gymnastik / Fitness	Sportverein Hellerau e.V.	105
Gymnastik / Fitness	SV Dresden Südvorstadt e.V.	106
Gymnastik / Fitness	TSV Rotation Dresden 1990 e.V.	107
Gymnastik Frauen 50+	Dresdner Fecht-Club 1998 e.V.	108
Gymnastik Frauen	SG Weißig e.V.	109
Gymnastik und Yoga	SC Hirschkäfer e.V.	110

Kampfsport

Aikido	Takebayashi-Dojo e.V.	112
Fechten	Dresdner Fecht-Club 1998 e.V.	113
Judo	Judoclub Arashi Dresden e.V.	114
Karate	TSV Dresden e.V.	115
Karate für Einsteiger	Dresdner Karate Team e.V.	116
Karate für Wiedereinsteiger	Dresdner Karate Team e.V.	117
Karate für Fortgeschrittene	Dresdner Karate Team e.V.	118

Inhaltsverzeichnis

Geordnet nach Sportarten

Lubki	TSV Dresden e.V.	119
Selbstverteidigung	Essential Fight Arts e.V.	120
Taekwon-Do (Traditionell)	Traditionelles Taekwon-Do Dresden	121

Outdoorsport

Inlineskaten	Förderverein Dresden skatet e.V.	122
Kanuwandern	TSV Rotation Dresden 1990 e.V.	123
Laufgruppe Freizeitsport	SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.	124
Laufsport	SG Aufbau Mitte Dresden Breitensport e.V.	125
Leichtathletik Laufgruppe	SG Weißig e.V.	126
Leichtathletik Laufgruppe	Dresdner Sportverein 1953 e.V.	127
Nordic Walking Generation 50+	Breitensportclub Dresden 07	128
Radrennsport	Internat. Sachsen-Tour des Radrennsports	129
Smovey Walking	KSB Gesundheitssport / Sporttherapie	130
Wandern	Dresdner Wanderer- und Bergsteiger	131
Wandern	Sportverein Hellerau e.V.	132
Wandern	Post SV Dresden e.V.	133

Schwimmen

Schwimmen	DLRG Bezirk Dresden e.V.	134
Schwimmen	Post SV Dresden e.V.	135

Weitere Sportarten

Kegeln	SV Motor Mickten-Dresden e.V.	136
Para-Eishockey	Eissportclub Dresden e.V.	137
Schach	Schachverein Dresden-Striesen 1990 e.V.	138
Schach	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	139
Schach	Sportgemeinschaft Grün Weiß Dresden	140
Tanzkurs	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	141
Turnen	TSV Dresden e.V.	142
Turnen	SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.	143
Zumba	Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.	144

Favoriten

Schon was gefunden? Dann schreib´s auf!

Sportart / Verein	Seite
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Hinweis Rehabilitationssportangebote

Die Rehabilitationssportangebote der Dresdner Vereine sind aufgrund der großen Spannbreite an Indikationen (Krankheitsbildern) und der daraus resultierenden Angebotsumfänge nicht in dieser Broschüre darstellbar. Allerdings haben folgende Vereine in unserer Abfrage vom 14.10.2024 angegeben, Rehabilitationssportangebote über ärztliche Verordnung vorzuhalten. Bei Interesse können Sie gern Kontakt aufnehmen.

Sportverein	Telefonnummer
Dresdner Sportclub 1898 e.V.	0351 - 4382260
Fit am Fürstenpark e.V.	0351 – 2001050
KSB Gesundheitssport/Sporttherapie Dresden e.V.	0351 – 25085304
Sport & Jugend Dresden e.V.	0351 - 4702987
SV Motor Mickten-Dresden e.V.	0351 – 847140
USV TU Dresden e.V.	0351 – 4965810
Verein für Breitensport Hellerau-Klotzsche e.V.	0351 – 8805565

Danksagung

Unsere Förderer und Impressum

Wir danken allen Vereinen für die Zusendung der veröffentlichten Angebote sowie unseren Förderern für die finanzielle Unterstützung.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM DES INNERN | Freistaat SACHSEN

Der Stadtsportbund wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch

Dresden.

Diese Broschüre wurde mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Ostsächsische Sparkasse Dresden

Margon

Impressum / Kontakt

Herausgeber:
StadtSportBund Dresden e.V.
Sascha Lahr
Freiberger Straße 31
01067 Dresden

Tel.: 0351 - 2 12 38 30
info@ssb-dresden.de
www.ssb-dresden.de

Redaktion:
StadtSportBund Dresden e.V.
Sascha Lahr
Freiberger Straße 31
01067 Dresden

Amt für Gesundheit und Prävention
Eike Schulze / Alyssa Haupt
gesundheitsfoerderung@dresden.de

Gestaltung:
Lässig Werbung Dresden
Ziegenbalg & Munthel GbR
Heinrich-Zille-Str. 5a
01219 Dresden

Tel.: 0351 - 4 71 65 26
info@laessig-werbung.de
www.laessig-werbung.de

Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Die Vervielfältigung jeglicher Art ist nur mit vorheriger Zustimmung des StadtSportBund Dresden e.V. (SSBD) gestattet. Logos mit freundlicher Genehmigung des SSBD bzw. der Vereine und Förderer des SSBD. Redaktionsschluss am 20.03.2025, Auflage 2.500 Stück.

StadtSportBund
Dresden e. V.

www.ssb-dresden.de

sport begeistert