

# BEWEGT UND AKTIV IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

150 SPORT- UND  
BEWEGUNGSANGEBOTE  
IN 40 VEREINEN



Mit sportlicher Unterstützung von

STAATSMINISTERIUM  
DES INNERN



Dresden.  
Dresden



Ostsächsische  
Sparkasse Dresden



# Macht Sinn!

**Vorsorge treffen ist  
mir wichtig.**

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

[www.ostsaechsische-sparkasse-dresden.de/  
generationscheck](http://www.ostsaechsische-sparkasse-dresden.de/generationscheck)



Ostsächsische  
Sparkasse Dresden

**Weil's um mehr als Geld geht.**

# 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 Förde-

rung 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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "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 Stadt fachverbänden (Stand 01.01.2024) organisiert sind.



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

# 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.

**Kontakt**  Dresden,  
Dresden

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

verkehr 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](http://dresden.de/bewegung-im-stadtteil).

 Eike Schulze

Amt für Gesundheit und Prävention

 0351 - 488 53 24

 gesundheitsfoerderung@dresden.de



# 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 Stadtteilen 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](http://dresden.de/walkingpeople).

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



# 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](http://www.dresden.de/praeventionstag).

8 Eike Schulze

Amt für Gesundheit und Prävention

 0351-488 5324

gesundheitsfoer

Digitized by srujanika@gmail.com



## Präventionstag: "Gesund und aktiv leben"

**Mit dem Präventionstag unter dem Motto: „Gesund und aktiv leben“ lädt der Stadt-SportBund 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](http://www(ssb-dresden.de)

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



## 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



# 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](http://www(ssb-dresden.de).



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

### Kontakt

-  Thomas Trepte
-  0351 - 212 38 32
-  [t.trepte@ssb-dresden.de](mailto:t.trepte@ssb-dresden.de)

Offizielle Homepage des Deutschen Sportabzeichen:

**[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)**



# 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. Trainingseinheit 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 Belastungszeit 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



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 wechselweise nach hinten kreisen, Oberkörper in aufrechter Position
3. auf den Fußballen rückwärts gehen (erhöhte Schwierigkeit)



Schwierigkeit 2



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



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



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



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



Wiederholungen  
der Gesamtübung

# Bewegungsübung

## Einbeinstand

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



Wiederholungen  
pro Seite

## Ausgangsübung



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



Wiederholungen  
pro Seite

## Alternative



# 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



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



Wiederholungen

# Bewegungsübung

## Ausfallschritt

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



Wiederholungen  
pro Seite

### Ausgangsübung



### 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



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



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



Wiederholungen  
pro Seite



# ÜBER 120 JAHRE & IMMER NOCH PRICKELND

#Margonwasser



Prickelnd frisch. Seit 1903.



[margon.de](http://margon.de)

Sponsor des StadtSportBund Dresden

 StadtSportBund  
Dresden e.V.

## Übersicht Stadtbezirke Dresden

### STATISTIK

Stadtbezirke: 10

Stadtteile: 64

Ortschaften: 9

Einwohner: 1724 pro km<sup>2</sup>



Grundlage Karte:  
Amt für Geodaten und Kataster Dresden



**Dresden, abgeleitet vom Wort „Dreždany“ (aus dem Altsorbischen für Sumpf- oder Auwaldbewohner) ist mit 328,48 km<sup>2</sup> 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, Kleinzsachwitz, 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
 Schönenfeld-Weissig	Schönenfeld-Weiβig, 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](http://www.verkehrsbetriebe-ev.de)

**E-Mail-Adresse:** rfdd@me.com

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Do, 18.00 - 19.30 Uhr

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.



# Ballsport



**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](http://www.sv-am-gorbitzbach.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verkehrsbetriebe-ev.de](mailto:info@verkehrsbetriebe-ev.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:**

**Gorbitz**

Sporthalle 135. Grundschule, Amalie-Dietrich-Platz 10, 01169 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

nicht vorhanden

**Training:** Mi, 18.00 - 20.00 Uhr

 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.

# Ballsport



**SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.**

**Sportart:** **Crossminton**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Andrea Horn  
**Telefon:** 0177 - 2721203

**Anschrift Verein:** Pillnitzer Landstraße 94  
01326 Dresden

**Internet:** [www.verkehrsbetriebe-ev.de](http://www.verkehrsbetriebe-ev.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verkehrsbetriebe-ev.de](mailto:info@verkehrsbetriebe-ev.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger P vorhanden

**Training:** Mo, 20.00 - 21.30 Uhr P Calberlastraße  
Do, 19.30 - 22.00 Uhr



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.



# 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](http://www.tsv-rotation.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@tsv-rotation.de](mailto:info@tsv-rotation.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:**

**Südvorstadt**

Sporthalle 117. Grundschule, Reichenbachstraße 12, 01069 Dresden

**Fitness:** Fortgeschrittene P vorhanden

**Training:** Mi, 19.00 - 20.30 Uhr 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.



# 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](http://www.breitensport-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@breitensportclub.de](mailto:info@breitensportclub.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



 **Trainingsort:** Johannstadt

Sporthalle BSZ für Technik, Gerokstraße 22, 01307 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

 vorhanden

**Training:** Mi, 14.45 - 16.30 Uhr

 Permoserstraße



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

# Ballsport



**SG Dresden Striesen e.V.**

**Sportart:** **Fußball**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Geschäftsstelle  
**Telefon:** 01511 - 7571675

**Anschrift Verein:** Salzburger Str. 141  
01237 Dresden

**Internet:** [www.sgstriesen.de](http://www.sgstriesen.de)  
**E-Mail-Adresse:** [post@sgstriesen.de](mailto:post@sgstriesen.de)  
**Facebook:** [sg.dresden.striesen](https://www.facebook.com/sg.dresden.striesen)  
**Instagram:** [sgdresdenstriesen](https://www.instagram.com/sgdresdenstriesen)



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

**Fitness:** Fortgeschrittene

**P** vorhanden

**Training:** 20.00 Uhr

**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 1x wöchentlich bis zu 1x alle paar Wochen.



# Ballsport



**SG Dresdner Verkehrsbetriebe e.V.**

**Sportart:** **Fußball**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Ralph Mutze  
**Telefon:** 0172 - 3417819

**Anschrift Verein:** Pillnitzer Landstraße 94  
01326 Dresden

**Internet:** [www.verkehrsbetriebe-ev.de](http://www.verkehrsbetriebe-ev.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verkehrsbetriebe-ev.de](mailto: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 Spielbetrieb im Ligabereich. Im Winter wechseln wir dann in die Sporthalle.





Stark für Sport und Mobilität:  
Stadtsportbund Dresden & Autohaus Mätschke  
Eine starke Verbindung für Dresden 



Energieverbrauch Opel Grandland Electric: 17,6 - 18,5 kWh/100 km; CO2-Emission 0 g/km; CO2-Klasse: A

## 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](http://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](http://www.motor-mickten.de)

**E-Mail-Adresse:** [fussball@motor-mickten.de](mailto: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.



# Ballsport



**TSV Rotation Dresden 1990 e.V.**

**Sportart:**

**Fußball**

für Männer

**Ansprechpartner:** Herr Günther

**Telefon:** 0160 - 84159 42

**Anschrift Verein:** Eisenberger Straße 1a  
01127 Dresden

**Internet:** [www.tsv-rotation.de](http://www.tsv-rotation.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@tsv-rotation.de](mailto: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.



# Ballsport



**TSV Dresden e.V.**

**Sportart:** **Fußball**  
für Männer

**Ansprechpartner:** Frau Galle  
**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://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

vorhanden

**Training:** Fr, 20.00 - 21.30 Uhr

Hülbestraße



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.



# Ballsport



TSV Dresden e.V.

**Sportart:** **Fußball**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frau Galle  
**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://www.tsv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** geschaefsstelle@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

vorhanden  
 Malterstraße

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

**Fitness:** Einsteiger  
**Training:** Fr, 20.30 - 22.00 Uhr

vorhanden  
 Kadenstraße

**Striesen**  
Sporthalle 51. Grundschule  
Rosa-Menzer-Str. 24, 01309 Dresden

**Fitness:** Einsteiger  
**Training:** Mi, 20.00 - 22.00 Uhr

vorhanden  
 Wittenberger Straße

**Briesnitz**  
Sporthalle 74. Grundschule  
Ockerwitzer Allee 128, 01156 DD

**Fitness:** Einsteiger  
**Training:** Mo, 17.30 - 19.00 Uhr

vorhanden  
 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

vorhanden  
 Rauensteinstraße

**Seidnitz**  
Sporthalle 33. Grundschule  
Schilffweg 3, 01237 Dresden

**Fitness:** Einsteiger  
**Training:** Fr, 18.45 - 20.30 Uhr

vorhanden  
 Marienberger Str.

# Ballsport



**SV Motor Mickten-Dresden e.V.**

**Sportart:** **Handball**

für Frauen

**Ansprechpartner:** Sylvia Funke

**Telefon:** 0351 - 84 7140

**Anschrift Verein:** Pestalozziplatz 20  
01127 Dresden

**Internet:** [www.motor-mickten.de](http://www.motor-mickten.de)

**E-Mail-Adresse:** [handball@motor-mickten.de](mailto:handball@motor-mickten.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:** **Trachau**

Sporthalle 106. Grundschule, Großenhainer Straße 187, 01129 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mi, 20.00 - 21.30 Uhr

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.



# 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

**P** vorhanden

**Training:** Di, 18.15 - 19.45 Uhr

**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.



# 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](http://www.tsv-rotation.de)  
**E-Mail-Adresse:** [info@tsv-rotation.de](mailto:info@tsv-rotation.de)  
**Facebook:** -  
**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:** Pieschen  
Sportplatz oder Sporthalle, Eisenberger Straße 1a, 01127 Dresden  
**Fitness:** Einsteiger P nicht vorhanden  
**Training:** Di, 10.00 - 12.00 Uhr 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.



# 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](http://www.dsc1898.de)

**E-Mail-Adresse:** gesundheitssport@dsc1898.de

**Facebook:** -

**Instagram:** dsc1898\_gesundheitssport



**📍 Trainingsort:** **Friedrichstadt**

Sporthalle, Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Di, 12.00 - 13.00 Uhr

Krankenhaus Friedrichstadt

Do, 14.00 - 15.00 Uhr



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



# Ballsport



**Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.**

**Sportart:** **Tischtennis**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Michael Hanke  
**Telefon:** 0351 - 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**Trainingsort:** **Gönnisdorf**  
Vereinsräume, Schönenfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

**P** vorhanden

**Training:** Do, 18.30 - 19.45 Uhr  
Do, 19.45 - 21.00 Uhr

**H** Schönenfelder Landstraße



Tischtennis ist besonders gut für bewegungseingeschränkte Menschen geeignet.



# Ballsport



**Spielclub Schmätterlinge e.V.**

**Sportart:** **Volleyball**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Katja Wittig  
**Telefon:** 0351 - 2818780

**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 P vorhanden  
**Training:** Mo, ab 15.00 Uhr H Rennplatzstraße  
Mo, 22.00 - 00.00 Uhr

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



# Ballsport



**Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.**

**Sportart:** **Volleyball**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frank Knothe

**Telefon:** 0351 - 84 7140

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** keine Angaben P vorhanden

**Training:** Mi, 20.00 - 21.30 Uhr H Schönenfelder 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.



# Ballsport



**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

nicht vorhanden

**Training:** Mo, 20.30 - 22.00 Uhr

 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 7140

**Anschrift Verein:** Pestalozziplatz 20  
01127 Dresden

**Internet:** [www.motor-mickten.de](http://www.motor-mickten.de)

**E-Mail-Adresse:** [volleyball@motor-mickten.de](mailto:volleyball@motor-mickten.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** keine Angaben P vorhanden

**Training:** Mi, 20.00 - 21.30 Uhr H Liststraße  
Fr, 20.00 - 21.30 Uhr



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



# Ballsport



**TSV Dresden e.V.**

**Sportart:** **Volleyball**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frau Galle  
**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://www.tsv-dresden.de)  
**E-Mail-Adresse:** geschaefsstelle@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 94134

## Anschrift Verein:

Freiberger Straße 31  
01067 Dresden

## Internet:

[www.usv-tu-dresden.de](http://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

Josephinenstraße

**Plauen**

Sporthalle BSZ Dienstleistung  
Chemnitzer Str. 83, 01187 DD

**Fitness:** Fortgeschritten

**Training:** Mo, 18.00 - 19.15 Uhr

vorhanden

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.

# 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](http://www.verkehrsbetriebe-ev.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verkehrsbetriebe-ev.de](mailto: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  
 vorhanden  
 Otto-Dix-Ring

**Striesen**  
Sporthalle MAN Gymnasium  
Haydnstr. 49, 01309 Dresden  
**Fitness:** Einsteiger  
**Training:** Di, 20.00 - 22.00 Uhr  
 vorhanden  
 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](http://www.sport-tanz-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [tanzstudio.dresden@icloud.com](mailto:tanzstudio.dresden@icloud.com)

**Facebook:** -

**Instagram:** [tanzstudio.dresden](https://www.instagram.com/tanzstudio.dresden/)



**Trainingsort:**

**Leuben**

Vereinsräume, Saydaer Straße 6, 01257 Dresden

**vorhanden**

**Fitness:** Einsteiger

**Reisstraße**

**Training:** Do, 19.30 - 21.00 Uhr



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.



# Entspannungssport



**Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.**

**Sportart:**

**Pilates**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Tanja Holch

**Telefon:** 0351 - 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:**

**Gönnisdorf**

Vereinsräume Schönenfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

**Fitness:** keine Angaben

vorhanden

**Training:** Mi, 18.00 - 19.00 Uhr

Schönenfelder 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.

# Entspannungssport



TSV Dresden e.V.

## Sportart:

**Pilates**

für Frauen

**Ansprechpartner:** Frau Galle

**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://www.tsv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [geschaeftsstelle@tsv-dresden.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-dresden.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## Trainingsort:

**Leutewitz**

Sporthalle 75. Grundschule, Warthaer Straße 60, 01157 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mi, 18.30 - 19.30 Uhr

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.



# 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](http://www.ksb-gesundheitssport.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@ksb-gesundheitssport.de](mailto:info@ksb-gesundheitssport.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:**

**Seidnitz**

Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

**Fitness:** Einsteiger P vorhanden

**Training:** Di, 16.30 - 17.30 Uhr

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.



# 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](http://www.atw-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

**Facebook:** [atwdresden](https://www.facebook.com/atwdresden)

**Instagram:** [atwdresden](https://www.instagram.com/atwdresden/)



## 📍 Trainingsort:

**Löbtau**

Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a, 01159 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mo, 20.00 - 21.30 Uhr

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.



# Entspannungssport



Cinderella e.V.

**Sportart:**

**Yoga**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Claudia Nielsen

**Telefon:** 0151 - 230 880 51

**Anschrift Verein:** Magdeburger Straße 2  
01067 Dresden

**Internet:** [www.cinderella-dresden.de](http://www.cinderella-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [claudianielen@web.de](mailto:claudianielen@web.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**Trainingsort:**

**Friedrichstadt**

Sporthalle Weißeritzstraße 2, 01067 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mi, 11.00 - 12.00 Uhr

Bahnhof Mitte

Fr, 12.00 - 13.30 Uhr



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!



# 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](http://www.dresdner-karate.de)  
**E-Mail-Adresse:** [DKTeV@t-online.de](mailto:DKTeV@t-online.de)  
**Facebook:** [dresdner karate team](https://www.facebook.com/dresdner.karate.team)  
**Instagram:** [dresdnerkarateteam](https://www.instagram.com/dresdnerkarateteam)



**Trainingsort:** **Ockerwitz**  
Sporthalle 74. Grundschule, Ockerwitzer Allee 128, 01156 Dresden  
**Fitness:** Einsteiger P vorhanden  
**Training:** Do, 18.30 - 20.00 Uhr 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.



# Entspannungssport



SC Hirschkaefer 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](http://www.sc-hirschkaefer.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@sc-hirschkaefer.de](mailto:info@sc-hirschkaefer.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## 📍 Trainingsort:

**Weißen Hirsch**

Sporthalle Luboldtstraße 15, 01324 Dresden

**Fitness:** keine Angaben

nicht vorhanden

**Training:** Mo, 20.30 - 22.00 Uhr

Platteite



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.



# Entspannungssport



**Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.**

## Sportart:

**Yoga**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Carina Albinus

**Telefon:** 0351 - 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## Trainingsort:

**Gönnisdorf**

Vereinsräume Schönenfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mi, 10.00 - 11.30 Uhr

Schönenfelder 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.



# Entspannungssport



TSV Dresden e.V.

## Sportart:

**Yoga**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frau Galle

**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://www.tsv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** geschaefftsstelle@tsv-dresden.de

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## 📍 Trainingsorte:

**Niedersedlitz**

Sporthalle 89, Grundschule  
Sosaer Str. 10, 01257 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

**Training:** Mo, 20.00 - 22.00 Uhr

vorhanden

S-Bahnhof Niedersedlitz

**Leutewitz**

Sporthalle 75, Grundschule  
Warthaer Straße 60, 01157 DD

**Fitness:** Einsteiger

**Training:** Mi, 19.30 - 20.30 Uhr

vorhanden

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 Alignement.



# 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](http://www.sport-tanz-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [tanzstudio.dresden@icloud.com](mailto:tanzstudio.dresden@icloud.com)

**Facebook:** -

**Instagram:** [tanzstudio.dresden](https://www.instagram.com/tanzstudio.dresden/)



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

**Fitness:** Einsteiger

**P** vorhanden

**Training:** Mo, 19.45 - 21.00 Uhr

**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.





# ÜBER 120 JAHRE & IMMER NOCH PRICKELND

#Margonwasser



Prickelnd frisch. Seit 1903.



[margon.de](http://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](http://www.breitensport-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@breitensportclub.de](mailto:info@breitensportclub.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mi, 14.45 - 16.30 Uhr

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.



# 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](http://www.atw-dresden.de)  
**E-Mail-Adresse:** [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)  
**Facebook:** [atwdresden](https://www.facebook.com/atwdresden)  
**Instagram:** [atwdresden](https://www.instagram.com/atwdresden/)



**📍 Trainingsort:** **Seidnitz**  
Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden  
**Fitness:** Einsteiger P vorhanden  
**Training:** Mo, 19.30 - 20.45 Uhr H Professor-Ricker-Straße  
Di, 09.45 - 11.00 Uhr



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.



# 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](http://www.dsc1898.de)

**E-Mail-Adresse:** [gesundheitssport@dsc1898.de](mailto:gesundheitssport@dsc1898.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** [dsc1898\\_gesundheitssport](https://www.instagram.com/dsc1898_gesundheitssport)



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

**Fitness:** Einsteiger

**P** vorhanden

**Training:** Fr, 13.00 - 13.45 Uhr

**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.



# Gesundheitssport



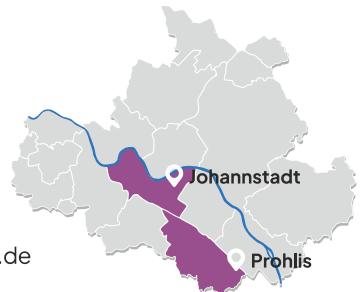
**Sport & Jugend Dresden e.V.**

**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](http://www.sport-jugend-dresden.de)  
**E-Mail-Adresse:** [sport-jugend-dresden@outlook.de](mailto: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  
 vorhanden  
 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  
 vorhanden  
 KH Sankt Joseph Stift

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



# 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](http://www.dsc1898.de)

**E-Mail-Adresse:** gesundheitssport@dsc1898.de

**Facebook:** -

**Instagram:** dsc1898\_gesundheitssport



**Trainingsort:**

**Friedrichstadt**

Sporthalle Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

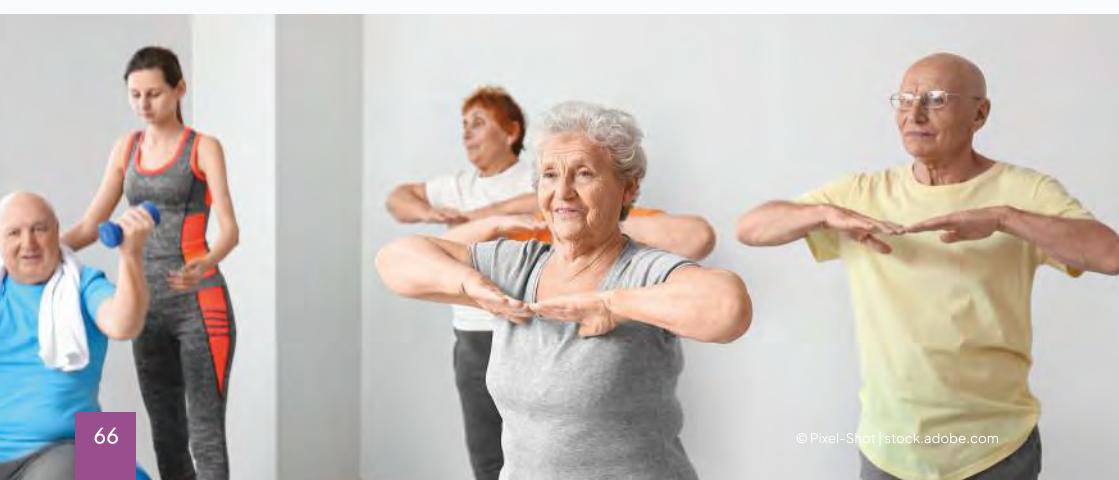
vorhanden

**Training:** Do, 15.00 - 16.00 Uhr

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.



# Gesundheitssport



**SV Gesundheitstraining Weißen Hirsch 77 e.V.**

**Sportart:** **Gesundheitssport**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Dr. med. Eberhard Barthel

**Telefon:** 03501 – 546 290

**Anschrift Verein:** Richard-Wagner-Straße 30 A

01796 Pirna / OT Graupa

**Internet:** -

**E-Mail-Adresse:** eberhard.barthel@t-online.de

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:** **Loschwitz**

Sporthalle 59, Grundschule, Kurparkstraße 12, 01324 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mi, 20.00 – 21.30 Uhr

Am Weißen Adler

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



# Gesundheitssport



**KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e.V.**

<b>Sportart:</b>	<b>Gesundheitssport - Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule</b>	für Frauen & Männer
<b>Ansprechpartner:</b>	Heiko Schubert	
<b>Telefon:</b>	0351 - 250 853 04	
<b>Anschrift Verein:</b>	Bodenbacher Straße 154 01277 Dresden	
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.ksb-gesundheitssport.de">www.ksb-gesundheitssport.de</a>	
<b>E-Mail-Adresse:</b>	<a href="mailto:info@ksb-gesundheitssport.de">info@ksb-gesundheitssport.de</a>	
<b>Facebook:</b>	-	
<b>Instagram:</b>	-	



## 📍 Trainingsort:

### Seidnitz

Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mo, 17.45 - 18.45 Uhr

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.



# Gesundheitssport



**KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e.V.**

<b>Sportart:</b>	<b>Gesundheitssport – Orthopädische Hüft-Knie Gymnastik</b>	für Frauen & Männer
<b>Ansprechpartner:</b>	Elisa Backofen	
<b>Telefon:</b>	0351 - 250 853 04	
<b>Anschrift Verein:</b>	Bodenbacher Straße 154 01277 Dresden	
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.ksb-gesundheitssport.de">www.ksb-gesundheitssport.de</a>	
<b>E-Mail-Adresse:</b>	<a href="mailto:www.ksb-gesundheitssport.de">www.ksb-gesundheitssport.de</a>	
<b>Facebook:</b>	-	
<b>Instagram:</b>	-	



## 📍 Trainingsort:

**Seidnitz**

Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Di, 11.30 - 12.30 Uhr

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.



# 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](http://www.ksb-gesundheitssport.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@ksb-gesundheitssport.de](mailto:info@ksb-gesundheitssport.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:**

**Seidnitz**

Sporthalle Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

**Fitness:** Einsteiger P vorhanden

**Training:** Do, 14.30 - 15.30 Uhr 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.



# 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](http://www.dsc1898.de)

**E-Mail-Adresse:** [gesundheitssport@dsc1898.de](mailto:gesundheitssport@dsc1898.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** [dsc1898\\_gesundheitssport](https://www.instagram.com/dsc1898_gesundheitssport)



## 📍 Trainingsort: Friedrichstadt

Sporthalle Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Fr, 11.00 - 11.45 Uhr

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.

# 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](http://www.dsc1898.de)

**E-Mail-Adresse:** [gesundheitssport@dsc1898.de](mailto:gesundheitssport@dsc1898.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** [dsc1898\\_gesundheitssport](https://www.instagram.com/dsc1898_gesundheitssport)



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

**Fitness:** Einsteiger

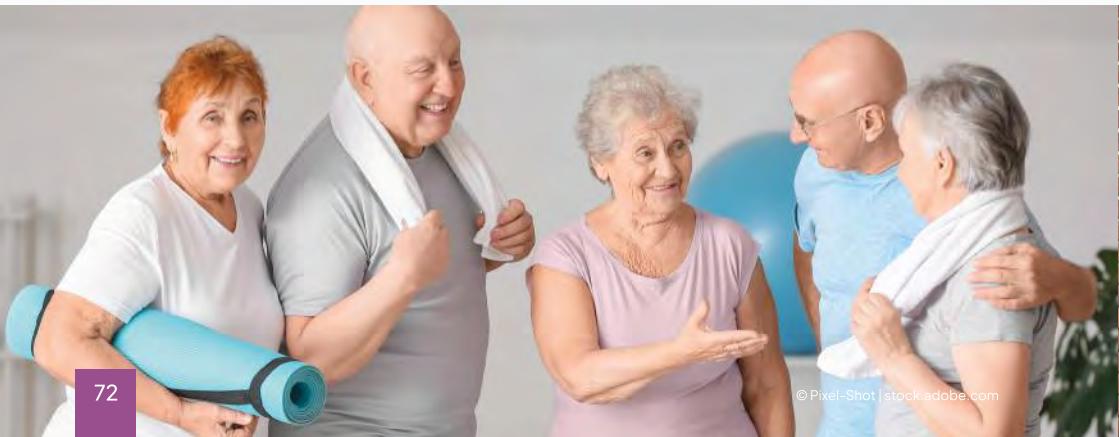
**P** vorhanden

**Training:** Di, 11.00 - 11.45 Uhr

**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.



# 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](http://www.dance-art-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@dance-art-dresden.de](mailto:info@dance-art-dresden.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Di, 10.00 - 11.15 Uhr

Professor- Ricker- Straße

Mi, 10.00 - 11.15 Uhr



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.



# Gesundheitssport



**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](http://www.atw-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

**Facebook:** [atwdresden](https://www.facebook.com/atwdresden)

**Instagram:** [atwdresden](https://www.instagram.com/atwdresden/)



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

**Fitness:** Einsteiger

**P** vorhanden

**Training:** Do, 08.45 - 09.45 Uhr

**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.



# Gesundheitssport



**Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.**

**Sportart:** Rückentraining  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Monika Heide  
**Telefon:** 0351 - 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:** Gönnisdorf  
Vereinsräume Schönenfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

**P** vorhanden

**Training:** Di, 09.00 - 10.00 Uhr

**H** Schönenfelder Landstraße

Di, 10.00 - 11.00 Uhr



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.

# 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](http://www.atw-dresden.de)  
**E-Mail-Adresse:** [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)  
**Facebook:** atwdresden  
**Instagram:** atwdresden



**📍 Trainingsort:** **Löbtau**  
Sporthalle, Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden  
**Fitness:** Einsteiger P vorhanden  
**Training:** Do, 17.30 - 19.00 Uhr H Professor-Ricker-Straße



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



# Dein PLUS sind wir: Aktiv sein und punkten

Entdecke unser  
Bonusprogramm auf  
[plus.aok.de/deinplus](http://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](http://www.atw-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

**Facebook:** [atwdresden](https://www.facebook.com/atwdresden)

**Instagram:** [atwdresden](https://www.instagram.com/atwdresden/)



**📍 Trainingsort:**

**Löbtau**

Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a, 01159 Dresden

**Fitness:** Fortgeschrittene  vorhanden

**Training:** Mi, 18.00 - 19.00 Uhr  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!



# Gymnastik & Fitness



**SV "Am Gorbitzbach" e.V.**

**Sportart:**

**Aerobic**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Sylvia Kretschmar

**Telefon:** 0351 - 411 5155

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

**Internet:** [www.sv-am-gorbitzbach.de](http://www.sv-am-gorbitzbach.de)

**E-Mail-Adresse:** -

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsort:**

**Gorbitz**

Sporthalle BSZ für Wirtschaft, Leutewitzer Ring 141, 01169 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

nicht vorhanden

**Training:** Mi, 19.00 - 20.30 Uhr

 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.



# Gymnastik & Fitness



**SV Motor Mickten-Dresden e.V.**

## Sportart:

**Aerobic**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Karin Schulze

**Telefon:** 0351 - 84 7140

**Anschrift Verein:** Pestalozziplatz 20  
01127 Dresden

**Internet:** [www.motor-mickten.de](http://www.motor-mickten.de)

**E-Mail-Adresse:** [aerobic-superfit@motor-mickten.de](mailto:aerobic-superfit@motor-mickten.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## Trainingsort:

**Mickten**

Sporthalle 41. Grundschule, Hauptmannstraße 15, 01139 Dresden

**Fitness:** Einsteiger  nicht vorhanden

**Training:** Mi, 16.00 - 17.00 Uhr  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.



# 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](http://www.motor-mickten.de)

**E-Mail-Adresse:** [aerobic-superfit@motor-mickten.de](mailto:aerobic-superfit@motor-mickten.de)  
[aerobic-30@motor-mickten.de](mailto:aerobic-30@motor-mickten.de)



**Trainingsorte:** **Leipziger Vorstadt**  
Sporthalle 30. Grundschule  
Hechtstraße 55, 01097 Dresden

**Pieschen**  
Sporthalle 9. Oberschule  
Lommatscher Str. 121, 01139 DD

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

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



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



**Fitnessstreff Dresden e.V.**

**Sportart:** **Aerobic + Fitness**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Silke Sobirey

**Telefon:** 0151 - 701318 38

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

**Internet:** [www.fitnessstreff-dresden-ev.de](http://www.fitnessstreff-dresden-ev.de)

**E-Mail-Adresse:** [fitnessstreff-dresden@web.de](mailto:fitnessstreff-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 Fitnessstraining 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.



# Gymnastik & Fitness



**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](http://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  nicht vorhanden  
**Training:** Mi, 18.00 - 19.30 Uhr 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 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.



# Gymnastik & Fitness



**Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.**

## **Sportart:**

## **Fitness**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Tanja Holch

**Telefon:** 0351 - 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## **Trainingsort:**

## **Gönnsdorf**

Vereinsräume, Schönenfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mo, 18.30 - 19.30 Uhr

Schönenfelder 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.



# 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](http://www.vfl-dresden-buehlau.de)

**E-Mail-Adresse:** [team@vfl-dresden-buehlau.de](mailto:team@vfl-dresden-buehlau.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## **Trainingsort:**

## **Weißer Hirsch**

Sporthalle 59, Grundschule, Kurparkstraße 12, 01324 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

 vorhanden

**Training:** Mo, 20.00 - 22.00

 Am Weißen Adler

Do, 18.00 - 20.00



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.



# Gymnastik & Fitness



**SC Hirschkaefer 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](http://www.sc-hirschkaefer.de)  
**E-Mail-Adresse:** [info@sc-hirschkaefer.de](mailto:info@sc-hirschkaefer.de)  
**Facebook:** -  
**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

nicht vorhanden

**Training:** Do, 15.45 - 16.45 Uhr

 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.



# Gymnastik & Fitness



**SC Hirschkaefer 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](http://www.sc-hirschkaefer.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@sc-hirschkaefer.de](mailto:info@sc-hirschkaefer.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Fortgeschrittene  nicht vorhanden

**Training:** Fr, 20.00 - 21.30 Uhr Platteite



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.

# Gymnastik & Fitness



**SC Hirschkaefer 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](http://www.sc-hirschkaefer.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@sc-hirschkaefer.de](mailto:info@sc-hirschkaefer.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** keine Angaben  nicht vorhanden

**Training:** Di, 20.30 - 22.00 Uhr  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.



# 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](http://www.esv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@esv-dresden.de](mailto:info@esv-dresden.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Di, 19.30 - 21.00 Uhr

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.



# 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](http://www.physio-becker-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@physio-becker-dresden.de](mailto:info@physio-becker-dresden.de)

**Facebook:** [physiobeckerdresden](https://www.facebook.com/physiobeckerdresden)

**Instagram:** [physiobeckerdresden](https://www.instagram.com/physiobeckerdresden)



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mo - Fr, 08.00 - 19.00

Meußlitzer Straße



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



# Gymnastik & Fitness



SC Hirschkaefer 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](http://www.sc-hirschkaefer.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@sc-hirschkaefer.de](mailto:info@sc-hirschkaefer.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** keine Angaben  nicht vorhanden  
**Training:** Di, 19.15 - 20.15 Uhr  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.



# Gymnastik & Fitness



Eisenbahner-Sportverein Dresden e.V.

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

**Ansprechpartner:** Marlis Sader  
**Telefon:** 0351 - 421 0314

**Anschrift Verein:** Emerich-Ambros-Ufer 74  
01159 Dresden

**Internet:** [www.esv-dresden.de](http://www.esv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@esv-dresden.de](mailto:info@esv-dresden.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Di, 10.00 - 11.30 Uhr

Birkenhainer Straße

Di, 11.30 - 13.00 Uhr



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.



# 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](http://www.post-sv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** geschaefsstelle@post-sv-dresden.de

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsorte:** **Strehlen**  
Sporthalle 47, Grundschule, Mockritzer Straße 19, 01219 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

nicht vorhanden

**Training:** Mo, 16. - 17.30 Uhr

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](http://www.sgedm.de)  
**E-Mail-Adresse:** [sybille@streitenberger.de](mailto: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

vorhanden  
 Bautzner / Rothenburger Str.

**Friedrichstadt**  
Sporthalle Fechtergebäude  
Weißenitzstr. 2, 01067 Dresden

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

vorhanden  
 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!



# 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](http://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

nicht vorhanden

**Training:** Di, 17.30 – 18.30 Uhr

Spenerstraße

SG  
Grün-Weiß  
Dresden

Seniorengymnastikgruppe aus Männern und Frauen mit Teilnehmerinnen im Alter von ca. 65 bis über 80 Jahren. Im Training werden Gymnastik-übungen 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 P vorhanden  
**Training:** Di, 17.00 - 18.00 Uhr H Heinrich-Tessenow-Weg  
Do, 17.00 - 18.00 Uhr

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.



# 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](http://www.sv-am-gorbitzbach.de)

**E-Mail-Adresse:** -

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**Trainingsort:**

**Gorbitz**

Sporthalle BSZ für Wirtschaft, Leutewitzer Ring 141, 01169 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

nicht vorhanden

**Training:** Di, 19.00 - 20.00 Uhr

 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.



# 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](http://www.motor-mickten.de)  
**E-Mail-Adresse:** [gymnastik@motor-mickten.de](mailto:gymnastik@motor-mickten.de)  
**Facebook:** -  
**Instagram:** -



**Trainingsort:** **Trachau**  
Sporthalle 56, Grundschule, Böttgerstraße 11, 01129 Dresden  
**Fitness:** Einstieger  nicht vorhanden  
**Training:** Di, 19.30 - 20.30 Uhr  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!

# Gymnastik & Fitness



**TSV Dresden e.V.**

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

**Ansprechpartner:** Frau Galle  
**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://www.tsv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [geschaefsstelle@tsv-dresden.de](mailto:geschaefsstelle@tsv-dresden.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**📍 Trainingsorte:** **Seidnitz**  
Sporthalle 96. Grundschule, Liebstädter Straße 37, 01277 Dresden

**P** vorhanden

**H** Rauensteinstraße

**Seidnitz**  
Sporthalle 32. Oberschule  
Berthelsdorfer Weg 2, 01279 DD

**Fitness:** Einsteiger  
**Training:** Mo, 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](http://www.tsv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [geschaeftsstelle@tsv-dresden.de](mailto: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  
 vorhanden  
 Malterstraße

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



# Gymnastik & Fitness



**TSV Dresden e.V.**

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

**Ansprechpartner:** Frau Galle  
**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://www.tsv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** geschaefsstelle@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  
 vorhanden  
 Körnerplatz

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

**Prohlis**  
Sporth. Schule f. Lernförderung  
G.- Palitzsch Str. 42, 01239 DD  
**Fitness:** Einsteiger  
**Training:** Do, 17.00 - 18.00 Uhr  
 vorhanden  
 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  
 vorhanden  
 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](http://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

vorhanden  
 Ullersdorfer Platz

**Altstadt**  
Sporthalle Gym. Bürgerwiese  
Parkstraße 4, 01069 Dresden

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

vorhanden  
 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.



# Gymnastik & Fitness



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](http://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

vorhanden

**Training:** Di, 20.00 - 21.00 Uhr

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.



# 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](http://www.physio-becker-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@physio-becker-dresden.de](mailto:info@physio-becker-dresden.de)

**Facebook:** [physiobeckerdresden](https://www.facebook.com/physiobeckerdresden)

**Instagram:** [physiobeckerdresden](https://www.instagram.com/physiobeckerdresden)



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mo - Fr, 08.00 - 19.00

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.



# 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 P vorhanden  
**Training:** Di, 20.00 - 22.00 Uhr 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.



# 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:** Einstieger  nicht vorhanden  
**Training:** Di, 19.00 - 20.00 Uhr  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.



# 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](http://www.tsv-rotation.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@tsv-rotation.de](mailto:info@tsv-rotation.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

nicht vorhanden

**Training:** Mo, 18.00 - 20.00 Uhr

Wurzener Straße

**Trachau**

Sporthalle 56. Grundschule  
Cottbuser Straße 34, 01129 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

**Südvorstadt**

Sporthalle 16. Grundschule  
Josephinenstraße 6, 01069 DD

**Training:** Mo, 17.00 - 18.30 Uhr

**Fitness:** Einsteiger

**Training:** Di, 18.30 - 20.00 Uhr

vorhanden

vorhanden

Wilder-Mann-Straße

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](http://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.

vorhanden

**Training:** Di, 10.30 - 11.30 Uhr

Kongresszentrum

Fr, 17.00 - 18.00 Uhr



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.



# Gymnastik & Fitness



**SG Weißig e.V.**

**Sportart:** **Gymnastik Frauen**  
für Frauen

**Ansprechpartner:** Roswitha Klaus  
**Telefon:** 01530 - 83174 92

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

**Internet:** [www.sportpark-weissig.de](http://www.sportpark-weissig.de)

**E-Mail-Adresse:** [hartmut.klaus@gmx.net](mailto:hartmut.klaus@gmx.net)

**Facebook:** -

**Instagram:** [sg\\_weissig\\_sportpark\\_weissig](https://www.instagram.com/sg_weissig_sportpark_weissig/)



**📍 Trainingsort:**

**Weißig**

Sporthalle Oberschule Weißig, Gönnsdorfer Weg 1, 01328 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

 vorhanden

**Training:** Mo, 20.00 - 21.30 Uhr

 Hutbergschule

Do, 19.00 - 20.30 Uhr



Im reinen Frauen-Training ab 50 Jahren werden allgemeine Gymnastik-übungen 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.

# 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](http://www.sc-hirschkaefer.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@sc-hirschkaefer.de](mailto:info@sc-hirschkaefer.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger  nicht vorhanden

**Training:** Mo, 19.30 - 20.30 Uhr 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.





## 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.

**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.**

# Kampfsport



**Takebayashi-Dojo e.V.**

**Sportart:** **Aikido**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Andreas Oelkers, Andreas Schneider

**Telefon:** 0172 - 363 5511

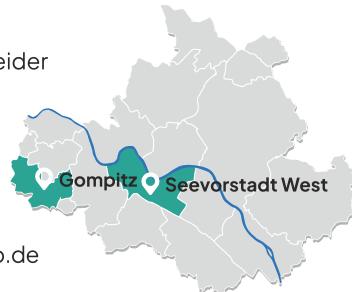
**Anschrift Verein:** Knappestraße 36  
01279 Dresden

**Internet:** [www.takebayashi-dojo.de](http://www.takebayashi-dojo.de)

**E-Mail-Adresse:** [1.vorsitzender@takebayashi-dojo.de](mailto: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

 vorhanden

 Gret-Palucca-Straße

**Gompitz**

Sporthalle 74. Grundschule  
Ockerwitzer Allee 128, 01156 DD

**Fitness:** Einsteiger

**Training:** Mo, 19.00 - 21.00 Uhr

 vorhanden

 Altnossener Straße



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



# 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](http://www.dresdner-fecht-club.de)

**E-Mail-Adresse:** [tom.langhammer@dresdner-fecht-club.de](mailto:tom.langhammer@dresdner-fecht-club.de)

**Facebook:** [Dresdner.FechtClub1998eV](https://www.facebook.com/Dresdner.FechtClub1998eV)

**Instagram:** [dresdnerfechtclub](https://www.instagram.com/dresdnerfechtclub)



**📍 Trainingsort:**

**Friedrichstadt**

Sporthalle Weißeritzstraße 2 / Magdeburger Straße 2, 01067 Dresden

**Fitness:** Einst. & Fortgeschr.

vorhanden

**Training:** Mo, 18.00 - 19.30 Uhr

Kongresszentrum

Mo, 19.30 - 21.00 Uhr

Mi, 20.00 - 22.00 Uhr

Do, 19.30 - 21.00 Uhr



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.



# 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](http://www.judo-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@judo-dresden.de](mailto:info@judo-dresden.de)

**Facebook:** ArashiDD

**Instagram:** -



## Trainingsort:

**Blasewitz**

Sporthalle Oehmestraße 1, 01277 Dresden

**Fitness:** Fortgeschrittene P vorhanden

**Training:** Mo, 10.00 - 21.00 Uhr H Oehmestraße

Do, 17.00 - 22.00 Uhr

Sa, 08.00 - 12.00 Uhr



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.



# Kampfsport



TSV Dresden e.V.

## Sportart:

**Karate**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frau Galle

**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** geschaefsstelle@tsv-dresden.de

**E-Mail-Adresse:** -

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## Trainingsort:

**Löbtau**

Sporthalle 35, Oberschule, Badweg 1, 01159 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mo, 18.30 - 21.30 Uhr

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.



# 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](http://www.dresdner-karate.de)

**E-Mail-Adresse:** [DKTeV@t-online.de](mailto:DKTeV@t-online.de)

**Facebook:** Dresdner Karate Team

**Instagram:** [dresdnerkarateteam](#)



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

**Fitness:** Einsteiger

nicht vorhanden

**Training:** Di, 16.45 - 18.00 Uhr

 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.



# 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](http://www.dresdner-karate.de)

**E-Mail-Adresse:** [DKTev@t-online.de](mailto:DKTev@t-online.de)

**Facebook:** Dresdner Karate Team

**Instagram:** [dresdnerkarateteam](https://www.instagram.com/dresdnerkarateteam)



**Trainingsort:**

**Naußlitz**

Sporthalle Grundschule Naußlitz, Saalhausener Str. 61, 01159 Dresden

**Fitness:** Fortgeschrittene

nicht vorhanden

**Training:** Mo, 17.00 - 18.30 Uhr

Saalhausener Straße

Fr, 17.00 - 18.30 Uhr



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](http://www.dresdner-karate.de)

**E-Mail-Adresse:** [DKTeV@t-online.de](mailto:DKTeV@t-online.de)

**Facebook:** Dresdner Karate Team

**Instagram:** [dresdnerkarateteam](#)



 **Trainingsort:**

**Naußlitz**

Sporthalle Grundschule Naußlitz, Saalhausener Str. 61, 01159 Dresden

**Fitness:** Fortgeschrittene  nicht vorhanden

**Training:** Mo, 18.30 - 20.00 Uhr  Saalhausener Straße  
Fr, 18.30 - 20.00 Uhr



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.



# Kampfsport



TSV Dresden e.V.

**Sportart:**

**Lubki**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frau Galle

**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** geschaefsstelle@tsv-dresden.de

**E-Mail-Adresse:** -

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**Trainingsort:**

**Laubegast**

Sporthalle 95, Grundschule, Donathstraße 10, 01279 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Di, 19.30 - 21.30 Uhr

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.



# 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](http://www.essential-fightarts.de)

**E-Mail-Adresse:** [vorstand@essential-fightarts.de](mailto:vorstand@essential-fightarts.de)

**Facebook:** Essential Fight Arts e.V.

**Instagram:** [essentialfightarts](https://www.instagram.com/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



*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.



# 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](http://www.tkd-dd.org)

**E-Mail-Adresse:** [franziska.graube-kuehne@taekwondo-dresden.org](mailto:franziska.graube-kuehne@taekwondo-dresden.org)

**Facebook:** [taekwondodresdenloebtau](https://www.facebook.com/taekwondodresdenloebtau)

**Instagram:** [traditionelles\\_taekwondo\\_dd](https://www.instagram.com/traditionelles_taekwondo_dd)



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

**Fitness:** Einsteiger

**Training:** Mo, 18.00 - 19.00 Uhr

Di, 18.00 - 19.00 Uhr

Mi, 18.15 - 19.15 Uhr

Do, 17.00 - 18.00 Uhr

Fr, 16.00 - 17.00 Uhr

Fr, 17.00 - 18.00 Uhr

**Fitness:** Fortgeschrittene

**Training:** Mo, 19.00 - 20.00 Uhr

Di, 18.00 - 19.00 Uhr

Mi, 18.15 - 19.15 Uhr

Do, 18.00 - 19.00 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.



# 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](http://www.nachtskaten-dresden.de)  
**E-Mail-Adresse:** [info@nachtskaten-dresden.de](mailto: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.



# Outdoorsport



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](http://www.tsv-rotation.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@tsv-rotation.de](mailto:info@tsv-rotation.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger P vorhanden

**Training:** Mo, 16.00 - 20.00 Uhr 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.

# 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](http://www.verkehrsbetriebe-ev.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verkehrsbetriebe-ev.de](mailto:info@verkehrsbetriebe-ev.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

**P:** vorhanden

**Training:** Mo, 18.15 - 20.00 Uhr

**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.

# Outdoorsport



SG Aufbau Mitte Dresden Breitensport e.V.

**Sportart:** **Laufsport**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Mario Ulbrich  
**Telefon:** 0172 - 266 5120

**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 P vorhanden  
**Training:** Di, 18.00 - 20.00 Uhr 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 - 83174 92

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

**Internet:** [www.sportpark-weissig.de](http://www.sportpark-weissig.de)

**E-Mail-Adresse:** [trainingsinfo@sgwla.de](mailto:trainingsinfo@sgwla.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** [sg\\_weissig\\_sportpark\\_weissig/](https://www.instagram.com/sg_weissig_sportpark_weissig/)



**Trainingsort:**

**Weißig**

Sportplatz, Heinrich-Lange-Straße 37, 01328 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Mo, 17.00 - 19.00 Uhr

Weißig Am Steinkreuz



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

# Outdoorsport



**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](http://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

vorhanden  
 Krankenhaus Friedrichstadt



Nach dem gemeinsamen Warmlaufen folgt ein Lauf-ABC und Dehnungs- teil mit anschließenden Steigerungsläufen. Danach liegt der Schwer- punkt auf verschiedenen 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](http://www.breitensport-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@breitensportclub.de](mailto:info@breitensportclub.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einst. & Fortgeschr.  nicht vorhanden

**Training:** Mo, 10.00 - 11.30 Uhr  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.



# 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.sachsen-tour.org](http://www.sachsen-tour.org)  
[www.velorace-dresden.de](http://www.velorace-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [meldung.specialrace@web.de](mailto: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.



# 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](http://www.ksb-gesundheitssport.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@ksb-gesundheitssport.de](mailto:info@ksb-gesundheitssport.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



**Trainingsort:** **Seidnitz**

Margon Arena, Bodenbacher Str. 154, 01277 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

**P:** vorhanden

**Training:** Do, 18.15 – 19.15 Uhr

**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, wohlende Wirkung von Körper, Geist und Seele in freier Natur.

# 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](http://www.dwbv.de)  
**E-Mail-Adresse:** [heidrun.hempel@dwbv.de](mailto:heidrun.hempel@dwbv.de)  
**Facebook:** -  
**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger P vorhanden  
**Training:** Di, 08.00 - 17.00 Uhr H Pfeifferhannsstraße  
Mi, 08.00 - 17.00 Uhr  
Sa, 08.00 - 17.00 Uhr



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.



# Outdoorsport



**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

keine Angaben

**Training:** Dienstag, Mittwoch  
und Samstag

keine Angaben

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



# Outdoorsport



**Post SV Dresden e.V.**

**Sportart:** **Wandern**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Annerosel Ackermann  
**Telefon:** 0351 - 4715166

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.post-sv-dresden.de](http://www.post-sv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [geschaefsstelle@post-sv-dresden.de](mailto:geschaefsstelle@post-sv-dresden.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Einsteiger

keine Angaben

**Training:** Mi, 09.00 - 13.00 Uhr

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.



# 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](http://dresden.dlrg.de)  
**E-Mail-Adresse:** [ausbildung@dresden.dlrg.de](mailto: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  
**G** Grenzstraße

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

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



# Schwimmen



**Post SV Dresden e.V.**

**Sportart:**

**Schwimmen**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Rita Klose & Sabine Hübner

**Telefon:** 0351 - 4715166

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.post-sv-dresden.de](http://www.post-sv-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** geschaefftsstelle@post-sv-dresden.de

-

-



**Trainingsort:**

**Klotzsche**

Schwimmhalle Klotzsche, Zum Windkanal 14, 01109 Dresden

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Di, 14.00 - 15.00 Uhr

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.



# Weitere Sportarten



**SV Motor Mickten-Dresden e.V.**

## Sportart:

### Kegeln

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Andreas Paluszky

**Telefon:** 0177 - 6418630

**Anschrift Verein:** Pestalozziplatz 20

01127 Dresden

**Internet:** [www.motor-mickten.de](http://www.motor-mickten.de)

**E-Mail-Adresse:** [kegeln@motor-mickten.de](mailto:kegeln@motor-mickten.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## Trainingsort:

### Pieschen

Sportcenter Motor Mickten, Pestalozziplatz 20, 01127 Dresden

**Fitness:** keine Angaben

vorhanden

**Training:** Mo, 14.00 - 17.00 Uhr

Pestalozziplatz

Mo, 17.00 - 20.00 Uhr

Di, 19.00 - 22.00 Uhr

Mi, 19.00 - 22.00 Uhr

Do, 09.00 - 13.00 Uhr



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.



# 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](http://www.eissportclub-dresden.de)

**E-Mail-Adresse:** [sledge@eissportclub-dresden.de](mailto:sledge@eissportclub-dresden.de)

**Facebook:** Eissportclub Dresden e.V.

**Instagram:** [eissportclub\\_dresden](https://www.instagram.com/eissportclub_dresden/)



### **📍 Trainingsort:** Friedrichstadt

Sporthalle, Magdeburger Straße 10, 01067 Dresden

**Fitness:** keine Angaben P vorhanden

**Training:** Mo, 20.30 - 21.30 Uhr H Kongresszentrum  
Do, 20.45 - 21.45 Uhr



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.

## 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](http://www.sv-dresden-striesen.de)

**E-Mail-Adresse:** [oland\\_krug@web.de](mailto:oland_krug@web.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



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

**Fitness:** Fortgeschrittene P vorhanden

**Training:** Fr, 17.00 - 22.00 Uhr H Mosenstraße



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



# Weitere Sportarten



**Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.**

## **Sportart:**

**Schach**

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frank Baensch

**Telefon:** 0351 - 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

-

-



## **Trainingsort:**

**Gönnisdorf**

Vereinsräume Schönenfelder Landstraße 27 01328 Dresden

**Fitness:** keine Angaben

vorhanden

**Training:** Mo, 16.30 - 18.30 Uhr

Schönenfelder 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 - 501446 20

**Anschrift Verein:** Uhlandstr. 39  
01069 Dresden

**Internet:** [www.gruen-weiss-dresden.de](http://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  nicht vorhanden

**Training:** Fr, 19.00 - 22.30 Uhr  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.



# Weitere Sportarten



## Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.

**Sportart:** **Tanzkurs**  
für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Lysann Heßke  
**Telefon:** 0351 - 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)  
**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)



**📍 Trainingsort:** **Gönnisdorf**  
Vereinsräume Schönenfelder Landstraße 27 01328 Dresden

**Fitness:** keine Angaben **P** vorhanden

**Training:** Fr, 19.00 - 20.00 Uhr **H** Schönenfelder 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!



# Weitere Sportarten



**TSV Dresden e.V.**

## Sportart:

### Turnen

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Frau Galle

**Telefon:** 0351 - 250 6182

**Anschrift Verein:** Enderstraße 94  
01277 Dresden

**Internet:** [www.tsv-dresden.de](http://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

vorhanden

**Training:** Mi, 20.00 - 22.00 Uhr

Abzweick nach Reick



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



# 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](http://www.verkehrsbetriebe-ev.de)  
**E-Mail-Adresse:** [info@verkehrsbetriebe-ev.de](mailto:info@verkehrsbetriebe-ev.de)



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

**Fitness:** Einsteiger

vorhanden

**Training:** Fr, 20.00 - 22.00 Uhr

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.



# Weitere Sportarten



**Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.**

## Sportart:

### Zumba

für Frauen & Männer

**Ansprechpartner:** Amirah Villa Blanco

**Telefon:** 0351 260 58 00

**Anschrift Verein:** Schönenfelder Landstraße 27  
01328 Dresden

**Internet:** [www.verein-goennsdorf.de](http://www.verein-goennsdorf.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@verein-goennsdorf.de](mailto:info@verein-goennsdorf.de)

**Facebook:** -

**Instagram:** -



## Trainingsort:

### Gönnsdorf

Vereinsräume Schönenfelder Landstraße 27, 01328 Dresden

**Fitness:** keine Angaben

vorhanden

**Training:** Di, 20.15 - 21.30 Uhr

Schönenfelder Landstraße



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





# Macht Sinn!

**Vorsorge treffen ist  
mir wichtig.**

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

[www.ostsaechsische-sparkasse-dresden.de/  
generationscheck](http://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

### Entspannungssport

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 Hirschläufer e.V.	57
Yoga	Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.	58
Yoga	TSV Dresden e.V.	59
Yoga (ChiYoga Dance)	Budo-Club-Dresden e.V.	60
<b>Gesundheitssport</b>		
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 Gönnisdorf e.V.	75
Tai Ji	Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.	76
<b>Gymnastik &amp; Fitness</b>		
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	Fitnessstreff Dresden e.V.	82
Athletik - fit und stark bis ins Alter	Dresdner Karate Team e.V.	83
Fitness	Sport- und Freizeittreff Gönnisdorf e.V.	84
Fitness	VfL Dresden-Bühlau e.V.	85
Fitness 50+	SC Hirschläufer e.V.	86

# Inhaltsverzeichnis

## Geordnet nach Sportarten

Fitness Gymnastik	SC Hirschläufer e.V.	87
Fitness Sport & Spiel	SC Hirschläufer e.V.	88
Fitness Gymnastik	Eisenbahner-Sportverein Dresden e.V.	89
Freies Fitnessgerätetraining	Fit am Fürstenpark e.V.	90
Ganzkörper Workout	SC Hirschläufer 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 Weißenberg e.V.	109
Gymnastik und Yoga	SC Hirschläufer 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 / Sportherapie	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

## 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



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

Gefördert durch



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



## 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.



**www.ssb-dresden.de**

**sport begeistert** A small orange smiley face icon with a single dot for an eye.