

Rückenschule mit Mandy Luckwaldt
Mo, 28.05., 17:00 – 18:00 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Fit durchs Alter mit Mike Vogel
Mi, 30.05., 09:15 – 10:15 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Fatburner (für sehr fitte Teilnehmer)
mit Ina Goltzsche
Do, 31.05., 20:30 – 21:30 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Pilates mit Christina Marquardt
Fr, 01.06., 16:30 – 17:30 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Yoga mit Ina Goltzsche
Fr, 01.06., 18:30 – 19:30 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Anmeldung:
Aktives Deutschland e.V.
Tel. 03 51 / 880 14 32
E-Mail: info@aktives-deutschland.de

Seniorensportgruppe mit Toni Fercho
Mo, 28.05., 10:00 – 11:00 Uhr
DSC Trainingshalle,
Magdeburger Str. 12, 01067 Dresden

Herzsport mit Grit Melzer
Di, 29.05., 12:00 – 13:00 Uhr
DSC Trainingshalle,
Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Lungensport mit Grit Melzer
Mi, 30.05., 12:00 – 13:00 Uhr
DSC Trainingshalle,
Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

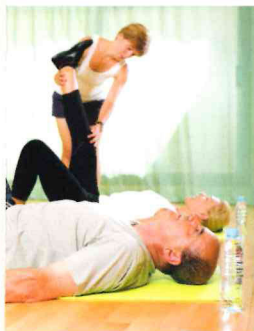
fitter Seniorensport mit Toni Fercho
Do, 31.05., 15:00 – 16:00 Uhr
DSC Trainingshalle,
Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Anmeldung:
Dresdner Sportclub 1898 e. V.
Tel. 03 51 / 438 22-74
E-Mail: gesundheitssport@dsc1898.de

Seniorensportwoche

„Gesundheit – keine Frage des Alters“

27.05. – 03.06.2018




StadtSportBund Dresden e. V.

Dachverband der Dresdner Sportvereine
Bodenbacher Straße 154 · 01277 Dresden

Tel.: 0351/212 38 30 · Fax: 0351/212 38 40

E-Mail: info@ssb-dresden.de · www.ssb-dresden.de

Schnupperkurse in der Seniorensportwoche

sport begeistert 

Bei Interesse melden Sie sich bitte,
bis einen Tag vorher, beim
jeweiligen Verein kostenlos an!

KSB GESUNDHEITSSPORT /
SPORTTHERAPIE DRESDEN E. V.

Herz-Kreislauf Training

mit *Jürgen Pechan*
Di, 29.05., 09:15 - 10:15 Uhr
Sportplatz neben Margon Arena,
Bodenbacher Str. 152, 01277 Dresden

Tai-Chi mit Ivo Ullmann

Di, 29.05., 16:30 - 17:30 Uhr
Margon Arena (Halle C),
Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Beckenbodentraining für Männer und Frauen

mit *Ivo Ullmann*
Mi, 30.05., 12:30 - 13:30 Uhr
Margon Arena (Halle C),
Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Ganzkörpertraining mit Smovey-Ringen

mit *Heiko Schubert*
Do, 31.05., 14:30 - 15:30 Uhr
Margon Arena (Halle A),
Bodenbacher Straße 154, 01277 Dresden

Anmeldung:

KSB Gesundheitssport / Sportherapie e.V.
Tel. 03 51 / 212 38 47
E-Mail: ksb.gesundheitssport.dresden@gmail.com

SPORTZENTRUM HOCHLAND E. V.

Diabetes Sport mit Uwe Förster

Di, 29.05., 11:00 - 12:00 Uhr
Bautzner Landstr. 291, Sportraum 1, 01328 Dresden

Rückensport

mit *Matthias Gähler*
Mi, 30.05., 08:00 - 09:00 Uhr
Bautzner Landstr. 291, Sportraum 1, 01328 Dresden

Knie-/Hüftsport

mit *Carla Huhe-Wachel*
Do, 31.05., 09:00 - 10:00 Uhr
Bautzner Landstr. 291, Sportraum 2, 01328 Dresden

Anmeldung:

Senioren- und Rehabilitationssportverein
Schönfelder Hochland e. V.
Tel. 03 51 / 217 97 87
E-Mail: kontakt@bewegung-in-sachsen.de

1. DRESDNER GESUNDHEITS-
UND SENIORSPORTVEREIN E. V.

Herz-Kreislauf-Training mit Frau Schmieder

Di, 29.05., 11:30 - 12:30 Uhr
Räcknitzhöhe 50-52, 01217 Dresden

Qi Gong mit Frau Klebrowski

Di, 29.05., 15:00 - 16:30 Uhr
Räcknitzhöhe 50-52, 01217 Dresden

Fitnessstraining für Fortgeschrittene mit Frau Uhlig

Di, 29.05., 19:00 - 20:00 Uhr
Räcknitzhöhe 50-52, 01217 Dresden

Wirbelsäulengymnastik und Balance

mit *Frau Witkowski*
Mi, 30.05., 17:00 - 18:00 Uhr
Mi, 30.05., 18:15 - 19:15 Uhr
Räcknitzhöhe 50-52, 01217 Dresden

Funktionsgymnastik und Pilates mit Frau Schmieder

Do, 31.05., 11:15 - 12:05 Uhr
Räcknitzhöhe 50-52, 01217 Dresden

Präventive Gymnastik mit Frau Drechsel

Do, 31.05., 17:30 - 18:30 Uhr
Räcknitzhöhe 50-52, 01217 Dresden

Fit im Alter mit Frau Schmidt

Do, 31.05., 18:45 - 19:45 Uhr
Räcknitzhöhe 50-52, 01217 Dresden

Anmeldung:

Dresdner Sportclub 1898 e. V.
Tel. 03 51 / 438 22-74
E-Mail: gesundheitssport@dsc1898.de

VfB HELLERAU-KLOTZSCHE E. V.

Gymnastik für einen starken Rücken

mit *Frau Bredack*
Mi, 31.05., 18:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle, Karl-Liebknecht-Str. 53, 01109 DD

Walking, Nordic Walking

(Stöcke können ausgeliehen werden)
mit *Frau Bredack*
Mi, 31.05., 19:15 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: hinter Sporthalle am Sportplatz
des Vereins

Anmeldung:

VfB Hellerau-Klotzsche e.V.,
15 Minuten vor Kursbeginn
Tel. 03 51 / 890 43 80