SPORTZENTRUM HOCHLAND E. V.

Ganzkörper-Training
mit Uwe Förster
Dienstag, 01.10., 09:00 – 10:00 Uhr
Bautzner Landstr. 291, Sportraum 3,
01328 Dresden

Aroha
Sylvia Naumann
Freitag, 04.10., 15:00 – 16:00 Uhr
Bautzner Landstr. 291, Sportraum 2,
01328 Dresden

Anmeldung:
Sportzentrum Hochland e.V.
Tel. 03 51 / 217 97 87
E-Mail: kontakt@bewegung-in-sachsen.de

DRESDNER SPORTCLUB 1898 E. V.

Seniorensport für Ältere *mit Toni Fercho*
Montag, 30.09., 10:00 – 11:00 Uhr
DSC Trainingshalle,
Magdeburger Str. 12, 01067 Dresden

Seniorensport *mit Marco Bleilinger*
Dienstag, 01.10., 10:00 – 11:00 Uhr
DSC Trainingshalle,
Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

fitter Seniorensport *mit Sven Winkelmann*
Freitag 04.10., 11:00 – 12:00 Uhr
DSC Trainingshalle,
Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden

Anmeldung:
Dresdner Sportclub 1898 e. V.
Tel. 03 51 / 438 22-72
E-Mail: gesundheitssport@dsc1898.de

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

Seniorensportwoche

„Gesundheit – keine Frage des Alters“

30.09. – 06.10.2019

StadtSportBund
Dresden e.V.

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

Tai-Chi
mit Ivo Ullmann
Dienstag, 01.10., 16:30 – 17:30 Uhr
Margon Arena (Halle C),
Bodenbacher Straße 154
01277 Dresden

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

AKTIVES DEUTSCHLAND E. V.

Rückenschule *mit Mandy Luckwaldt*
Montag, 30.09., 17:00 – 18:00 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Fit durchs Alter *mit Mike Vogel*
Mittwoch, 02.10., 09:15 – 10:15 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Stepaerobic *mit Mandy Luckwaldt*
Mittwoch, 02.10., 17:00 – 18:00 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Pilates *mit Christina Marquardt*
Freitag, 04.10., 16:30 – 17:30 Uhr
Königbrücker Landstr. 277, 01108 Dresden

Yoga *mit Ina Goltzsche*
Freitag, 04.10., 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

1. DRESDNER GESUNDHEITS- UND SENIORENSPORTVEREIN E. V.

Herz-Kreislauf-Training
mit Herr Richter
Dienstag, 01.10., 11:20 – 12:20 Uhr
Räcknitzhöhe 50–52, 01217 Dresden

Qi Gong
mit Frau Klebrowski
Dienstag, 01.10., 15:00 – 16:30 Uhr
Räcknitzhöhe 50–52, 01217 Dresden

SeniorenSport *mit Herr Tress*
Dienstag, 01.10., 16:45 – 17:45 Uhr
Mittwoch, 02.10., 08:30 – 09:30 Uhr
Mittwoch, 02.10., 9:30 – 10:30 Uhr
Mittwoch, 02.10., 10:45 – 11:45 Uhr
Räcknitzhöhe 50–52, 01217 Dresden

Gesunder Rücken
mit Herr Tress
Dienstag, 01.10., 17:50 – 18:50 Uhr
Räcknitzhöhe 50–52, 01217 Dresden

Fitnesstraining für Fortgeschrittene
mit Herr Tress
Dienstag, 01.10., 18:55 – 19:55 Uhr
Räcknitzhöhe 50–52, 01217 Dresden

Yoga für Anfänger
mit Frau Kadler
Mittwoch, 02.10., 09:00 – 10:30 Uhr
Räcknitzhöhe 50–52, 01217 Dresden

Wirbelsäulen-Gymnastik und Balance
mit Frau Witkowski
Mittwoch, 02.10., 17:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch, 02.10., 18:15 – 19:15 Uhr
Räcknitzhöhe 50–52, 01217 Dresden

Anmeldung:
1. Dresdner Gesundheits- und Seniorensportverein e.V.
Tel. 03 51 / 476 32 73
verein@gesundheitssport-dresden.de