

Kombiniere sinnvoll Deinen aktuellen Kurs.

ab 11/21

Wähle Deinen Kurs nach
Deinem Trainingsziel

Figur & Stoffwechsel

Durch Fettverbrennung, Kräftigung und Straffung der Muskulatur erreichst und behältst Du dein Wohlfühlgewicht.

Rücken & Gelenke

Bliebe beweglich und schmerzfrei durch Kräftigung und Mobilisierung der Rücken- und Rumpfmuskulatur.

Fitness & Gesundheit

Fit & stark mit Beweglichkeitstraining, Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Entspannung.

Kindersport

Förderung zum Spaß an der Bewegung

Einige Spezialkurse werden von den
gesetzlichen Krankenkassen gefördert!

Wer die Inhalte von Gesundheitskursen langfristig anwendet, spart Kosten für Therapie und Medikamente. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen diese Vorsorgeprogramme mit bis zu 100% der Kurskosten.

Kursgebühr: 9€* (55min)

*Für Mitglieder kostenfreie Kursteilnahme

Das innovative Dr. Wolff
RÜCKENFITNESS-ZENTRUM



Vereinbare einen kostenfreien Infotermin!

MILON - das chipkartengesteuerte
STOFFWECHSELTRAINING



Fit in 17 Minuten - TOPFIT in 34 Minuten



Vereinbaren Sie einen kostenfreien Infotermin!



rücken BODY PUMP
THAI BO und YOGA BAUCH
KINDER SPORT X-Bike BEINE
Body-Workout PO
ZUMBA und PILATES **FIT 40+/50+**

STOFFWECHSELANALYSE

Das Ankurbeln des Stoffwechsels gehört zu einer der gesündesten Formen der nachhaltigen Gewichtsreduktion.

Und wo stehst Du?

Sorgen wir gemeinsam für mehr Lebensenergie durch einen geringeren Körperfettanteil.



FÜR MITGLIEDER
39 EUR

FÜR NICHTMITGLIEDER
49 EUR

Sicher Dir jetzt Deinen Termin zur
STOFFWECHSELMESSUNG!
T. 0351 40 37 021



Montag

Dienstag

Mittwoch


Donnerstag


Freitag

Kursinformationen

9:00 - 10:00
GESUNDER
RÜCKEN 

10:00 - 11:00
GESUNDER
RÜCKEN 

9:00 - 10:00
GESUNDER
RÜCKEN 


10:00 - 11:00
BODY-FIT 


9:00 - 10:00
GESUNDER
RÜCKEN 


10:00 - 11:00
BODY-FIT 


9:00 - 10:00
BEWEGLICHKEIT 


10:00 - 11:00
ZUMBA GOLD 


15:30 - 16:30
FIT 50+ 


17:30 - 18:30
BAUCH-BEINE-PO 


18:30 - 19:30
BODY PUMP 


19:30 - 20:30
BODYTONE 


20:30 - 21:30
GESUNDER
RÜCKEN 


17:30 - 18:30
GESUNDER
RÜCKEN 


18:30 - 19:30
GELENK-
BEWEGLICHKEIT 

19:30 - 20:30
SKI
WORKOUT 


20:30 - 21:30
YOGA 


17:00 - 18:00
ZUMBA 


18:00 - 19:00
PILATES 


19:00 - 20:00
BAUCH-BEINE-PO 


16:30 - 17:30
BALL- &
BEWEGUNGSSCHULE 


17:30 - 18:30
BAUCH-BEINE-PO 

18:30 - 19:30
BODY PUMP 

19:30 - 20:30
BAUCH & RÜCKEN
intensiv 

16:00 - 17:00
BALL- &
BEWEGUNGSSCHULE 

17:00 - 18:00
BALL- &
BEWEGUNGSSCHULE 

17:30 - 18:30
YOGA 



Figur & Stoffwechsel
Durch Fettverbrennung, Kräftigung und Straffung der Muskulatur erreichst und behältst Du dein Wohlfühlgewicht.



Rücken & Gelenke
Bleibe beweglich und schmerzfrei durch Kräftigung und Mobilisierung der Rücken- und Rumpfmuskulatur.



Fitness & Gesundheit
Fit & stark mit Beweglichkeitstraining, Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Entspannung.



Kindersport
Förderung zur Freude und Spaß an der Bewegung

Unser Tipp:
Ein **Eiweißshake** nach dem Training unterstützt die **Regeneration** und fördert die **Fettverbrennung**.

Anmeldefristen:

Mitglieder: max. 3 Wochen
Variocard: max. 2 Wochen*
Barzahler: max. 1 Woche*

* Bereits bei mehr als einem Kurs/ Woche lohnt sich eine Mitgliedschaft

Anmeldungen:

persönlich: innerhalb der o.g. Fristen
per E-Mail: reservierung@
sportpark-dresden.de
telefonisch: max. 2 Tage im Voraus
unter 0351-40 37 00

Absagen werden max. 24 Stunden vor Kursbeginn entgegengenommen!

Kurs-Schnuppergutschein

Gutschein über eine kostenlose Schnupperstunde für Personen, welche den Sportpark noch nicht kennen*.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Tel.: _____ Mail: _____

Telefonische Anmeldung zur Einlösung des Gutscheins unter 0351/40 37 021.

*1x pro Person einlösbar, ab 18 Jahre (außer Kindersport)