

WÄHLE DEINEN KURS NACH DEINEM TRAININGSZIEL

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 zum Spaß an der Bewegung

REHASPORT UND 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 12,-EUR (55min)

Du möchtest mehrere Kurse in der Woche besuchen? Dann nutze zum Beispiel unsere Kursmitgliedschaft ab 12,90 EUR pro Woche.

Das innovative **Dr. WOLFF®** RÜCKENFITNESS-ZENTRUM



Vereinbare einen kostenfreien Infotermin!

MILON - das chipkartengesteuerte 

STOFFWECHSELTRAINING

Fit in 17 Minuten - TOPFIT in 34 Minuten
Vereinbare einen kostenfreien Infotermin!



SPORTPARK DRESDEN

	Sommer (1.5.-30.8.)	Winter (1.9.-30.4.)
Montag - Freitag	7:45-23:00 Uhr	7:45-23:00 Uhr
Samstag	8:45-17:00 Uhr	7:45-20:00 Uhr
Sonntag	7:45-20:00 Uhr	7:45-21:00 Uhr
Feiertag	7:45-20:00 Uhr	7:45-21:00 Uhr

FITNESS- & GESUNDHEITSBEREICH

Montag - Freitag	7:45-22:00 Uhr	7:45-22:00 Uhr
Samstag	8:45-17:00 Uhr	7:45-19:30 Uhr
Sonntag	7:45-19:30 Uhr	7:45-19:30 Uhr
Feiertag	7:45-19:30 Uhr	7:45-19:30 Uhr

BISTRO „Südhöhe28“

Montag - Freitag	15:00-23:00 Uhr	16:00-23:00 Uhr
Samstag	Ruhetag/Veranst.	Ruhetag/Veranst.
Sonntag	Ruhetag/Veranst.	12:00-21:00 Uhr
Feiertag	Ruhetag/Veranst.	12:00-21:00 Uhr

Wir behalten uns vor, bei geringer Auslastung das Haus oder einzelne Bereiche eher zu schließen. Bitte beachtet hierfür die entsprechenden Informationen und Aushänge im Haus sowie auf unserer Internetseite.

Du erreichst uns mit der Straßenbahn Linie 11 und dem Bus Linie 63 (Ri. Zschertnitz) bis Haltestelle Münzmeisterstraße. Bei Anreise mit dem PKW stehen Dir ausreichende Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Sportpark Dresden GmbH
Südhöhe 28 | 01217 Dresden

☎ Telefon 0351 403700

✉ info@sportpark-dresden.de

🌐 www.sportpark-dresden.de

Stand 1.9.2022, alle Preisangaben in EUR inkl. gesetzlicher MwSt., Änderungen vorbehalten.



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

MONTAG


DIENSTAG


MITTWOCH


DONNERSTAG


FREITAG


KURSFORMLICHKEITEN


9:00 - 10:00
GESUNDER
RÜCKEN 


10:00 - 11:00
GESUNDER
RÜCKEN 


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 


9:00 - 10:00
GESUNDER
RÜCKEN 


10:00 - 11:00
BODY-FIT 


17:00 - 18:00
ZUMBA 


18:00 - 19:00
PILATES 


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


9:00 - 10:00
GESUNDER
RÜCKEN 


10:00 - 11:00
BODY-FIT 


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 


9:00 - 10:00
BEWEGLICHKEIT 


10:00 - 10:45
REHASPORT 


11:00 - 11:45
REHASPORT 


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

 **Rehasport**
Sport auf Rezept, vom Arzt verschrieben

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
E-Mail reservierung@
sportpark-dresden.de
Telefon max. 2 Tage im Voraus
unter 0351 403700

Absagen werden max. 24 Stunden vor Kursbeginn entgegengenommen!

Kurs-Schnuppergutschein 2/2

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

Name _____
Vorname _____
Straße _____
PLZ / Ort _____
Tel. _____ E-Mail _____
Kurs _____

Telefonische Anmeldung zur Einlösung des Gutscheins unter 0351 4037021.

*max.2x pro Person einlösbar, ab 18 Jahre (außer Kinder- u. Rehasport)

Kurs-Schnuppergutschein 1/2

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

Name _____
Vorname _____
Straße _____
PLZ / Ort _____
Tel. _____ E-Mail _____
Kurs _____

Telefonische Anmeldung zur Einlösung des Gutscheins unter 0351 4037021.

*max.2x pro Person einlösbar, ab 18 Jahre (außer Kinder- u. Rehasport)

Unser Tipp

Ein Eiweißshake nach dem Training unterstützt die Regeneration und fördert die Fettverbrennung.