

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

PRÄVENTIONSKURSE UND REHASPORT 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.

INBODY

FÜR UNS ZÄHLEN DEINE INNEREN WERTE

Über 40 Gesundheitsindikatoren. Ein übersichtlicher Befundbogen. Alle Ergebnisse auch in der InBody App. Deine Erfolge werden sichtbar.

Mach jetzt den InBody-Check-Up!

Vereinbare einen kostenfreien Infotermin!




FIVE - BEWEGLICHKEITSKONZEPT

Mehr Beweglichkeit im Alltag, Verbesserung der Körperhaltung, weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität – dafür steht das Five-Konzept. Lerne das aktive Muskellängentraining kennen.



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	8:00-23:00 Uhr	8:00-23:00 Uhr
Samstag	9:00-17:00 Uhr	8:00-20:00 Uhr
Sonntag	8:00-20:00 Uhr	8:00-21:00 Uhr
Feiertag	8:00-20:00 Uhr	8:00-21:00 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 01.04.2026, 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
ZUMBA und PILATES
FIT 40+ / 50+

MONTAG


DIENSTAG


MITTWOCH


DONNERSTAG


FREITAG


KURSIONFORMATIONEN


10:00 - 11:00
REHASPORT 

11:00 - 12:00
FASZIENTRAINING 


16:00 - 17:00
FIT 50+ 


16:30 - 17:30
REHASPORT
(Sportbox) 


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
GESUNDER
RÜCKEN 

16:30 - 17:30
FASZIENTRAINING 


17:30 - 18:30
GESUNDER
RÜCKEN 

18:30 - 19:30
GELENK-
BEWEGLICHKEIT 


19:30 - 20:30
SOMMER-/SKI-
WORKOUT 


20:30 - 21:30
YOGA 


9:00 - 10:00
GESUNDER
RÜCKEN 

10:00 - 11:00
BODY-FIT 


16:30 - 17:30
BALL- &
BEWEGUNGSSCHULE 


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 

16:30 - 17:30
REHASPORT 


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

18:30 - 19:30
BODY PUMP 

9:00 - 10:00
BEWEGLICHKEIT 

10:00 - 10:45
REHASPORT 

11:00 - 12:00
REHASPORT 

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

**1x kostenloses
Training 2/2**

Gutschein über jeweils eine kostenlose Schnupperstunde für Personen, welche noch keine Sportpark-Kurse besucht haben. Vorige Anmeldung notwendig, max. 2x pro Person einlösbar, außer Kinder- und Rehasport



Kurs-Schnuppergutschein 1/2

**1x kostenloses
Training 1/2**

Gutschein über jeweils eine kostenlose Schnupperstunde für Personen, welche noch keine Sportpark-Kurse besucht haben. Vorige Anmeldung notwendig, max. 2x pro Person einlösbar, außer Kinder- und Rehasport

Unser Tipp

Ein **Eiweißshake** nach dem Training unterstützt die Regeneration und fördert die Fettverbrennung. Der Shakeautomat befindet sich im Erdgeschoss.