

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 (55 min)

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 1.1.2023, 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 - 10:45 REHASPORT	
16:00 - 17:00 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 GESUNDER RÜCKEN	
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	
16:00 - 17:00 BALL- & BEWEGUNGSSCHULE	
17:00 - 18:00 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	
17:30 - 18:30 BAUCH-BEINE-PO	
18:30 - 19:30 BODY PUMP	
19:30 - 20:30 BODY-FIT	

9:00 - 10:00 BEWEGLICHKEIT	
10:00 - 10:45 REHASPORT	
11:00 - 11:45 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.