

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. Zscherntz) bis Haltestelle Münzmeisterstraße. Bei Anreise mit dem PKW stehen Dir ausreichende Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Sportpark Dresden GmbH
Südhöhe 28 | 01217 Dresden

☎ 0351 403700

✉ info@sportpark-dresden.de

🌐 www.sportpark-dresden.de



Der Morgen ist wie im Fluge vergangen, die Mittagspause vorüber und plötzlich knickt die Leistungskurve spürbar ein. Wer seine Kollegen nun nicht mit Gähnattacken erschrecken will, kann mit ein paar einfachen Übungen seinen Tiefpunkt schnell überwinden.

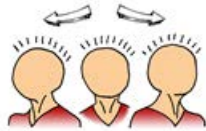


Hals mobilisieren

Auf einem Stuhl gerade hinsetzen und die Schultern leicht nach hinten ziehen.

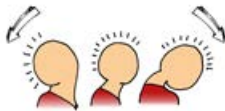
Kopf schütteln

Den Kopf 15-mal so weit wie möglich langsam nach links und rechts drehen.



Nicken

Anschließend 15-mal den Kopf so weit wie möglich in den Nacken legen und von dort aus das Kinn zur Brust ziehen.



Ohr zur Schulter

Nun 15-mal den Kopf seitlich so weit wie möglich von links nach rechts neigen, den Schultergürtel dabei nicht bewegen.



Schultern kreisen

Auf einem Stuhl gerade hinsetzen und die Arme locker hängen lassen. Die Schultern Richtung Ohren hochziehen und 15-mal in großen Kreisen nach hinten kreisen. Anschließend 15-mal nach vorn kreisen.



Rücken entspannen

Auf einen Stuhl setzen, die Arme seitlich hängen lassen und nach vorn beugen bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und etwa 30 Sekunden so entspannen.



Brust öffnen

Auf einem Stuhl gerade hinsetzen, die Arme 90° beugen und die Ellenbogen auf Schulterhöhe vor den Rumpf bringen. Nun die angewinkelten Arme 15-mal so weit wie möglich nach außen rotieren und dabei bewusst die Schulterblätter zusammenziehen.



Scheinsitzen

Vor einen Stuhl hüftbreit aufstellen und nach vorn schauen. Nun den Hintern 15-mal in Richtung Sitzfläche bewegen, aber nicht vollständig hinsetzen. Die Spannung in den Beinen jeweils halten und nach einigen Sekunden wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



Venenpumpe aktivieren

An einem Tisch oder Stuhl festhalten und hüftbreit aufstellen. Im Stand 15-mal mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Zehenspitzen gehen und dann zu den Fersen abrollen bis die Fußspitzen in der Luft sind. Wer das Gleichgewicht gut halten kann, sollte die Übung ohne Stütze durchführen

