

Fit im Park: 80 kostenfreie Sportkurse laden zum Mitmachen ein

31.7.2026 - | Stadt Dresden

Vier Wochen gemeinsam aktiv im Sportpark Ostra.

Von Montag, 10. August, bis Donnerstag, 3. September 2026, wird der Sportpark Ostra wieder zu Dresdens größtem Outdoor-Fitnessstudio. Mit 80 kostenfreien Kursen lädt die Landeshauptstadt Dresden dazu ein, den Spätsommer aktiv zu genießen und neue Sportangebote kennenzulernen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Von Montag bis Donnerstag finden täglich fünf Kurse statt. Ob Yoga am Morgen, intensives Ganzkörpertraining, Aerobic mit Latino-Rhythmen oder gemeinsame Bewegung mit der Familie – „Fit im Park“ bietet ein abwechslungsreiches Programm für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Das komplette Kursangebot mit den dazugehörigen Zeiten ist online unter www.dresden.de/fit-im-park abrufbar. Mitzubringen ist zu allen Kursen, außer Aerobic Summervibes, eine Matte oder ein großes Handtuch. An ausreichend Sonnenschutz und Getränke sollte ebenfalls gedacht werden.

Am Montag, 10. August 2026, um 17.15 Uhr eröffnen Sportbürgermeister Jan Donhauser und Vertreter des Stadtbezirks Altstadt, der BARMER und der Ostsächsischen Sparkasse als Partner des Projekts offiziell „Fit im Park“. Zuvor finden bereits um 8.30 Uhr Guten Morgen Yoga, um 9.30 Uhr Rückenfit und um 16.30 Uhr Familienyoga statt. Im Anschluss geht es mit Power Workout weiter.

„Ich lade alle Dresdnerinnen und Dresdner herzlich ein, die Kurse zu besuchen, verschiedene Angebote auszuprobieren und vielleicht eine neue Leidenschaft zu entdecken. Bewegung im Alltag einzubauen ist wichtig, um lange fit und gesund zu bleiben. Die Kurse sind vielfältig, sodass für jeden etwas dabei ist.“

Sportbürgermeister Jan Donhauser

Dass „Fit im Park“ auch 2026 kostenfrei angeboten werden kann, ermöglichen der Stadtbezirksbeirat Altstadt sowie die Förderer BARMER und Ostsächsische Sparkasse Dresden. Die Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern des Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e. V. geleitet. Der Eigenbetrieb Sportstätten stellt dafür die Aktionsfläche an der Rollschnelllaufbahn im Sportpark Ostra zur Verfügung. Die Aktionsfläche befindet sich zwischen dem Heinz-Steyer-Stadion und der JOYNEXT Arena direkt am Elberadweg und ist gut erreichbar.

Bewegung unter freiem Himmel

„Fit im Park“ bringt Menschen unkompliziert in Bewegung. Sport an der frischen Luft stärkt die Fitness sowie das Herz-Kreislauf- und Immunsystem und macht gemeinsam noch mehr Freude. Das Angebot richtet sich an alle, die aktiv werden, Stress abbauen oder eine neue Sportart kennenlernen möchten. Ziel ist es, Lust auf regelmäßige Bewegung zu machen – idealerweise auch über die Aktion hinaus, etwa in einem Dresdner Sportverein.

Das Programm umfasst Angebote aus den Bereichen:

- Fitness & Kräftigung: Rückenfit, Body Fit und Power Workout

- Yoga & Entspannung: Guten Morgen Yoga, Hatha Yoga und Familienyoga
 - Aktiv & Ausdauer: Fit in den Tag sowie Aerobic Summervibes
 - Familie & Community: Fit mit Baby und Familien Tabata
-
- www.dresden.de/fit-im-park

https://www.dresden.de/de/rathaus/aktuelles/pressemitteilungen/2026/07/pm_050.php?pk_campaign=RSS&pk_kwd=news