

## Walking- Angebote in der Dresdner Innenstadt

In der Gemeinschaft durch Sport die Gesundheit fördern und dabei gleichzeitig das besondere Flair der Dresdner Innenstadt genießen, ist die Grundidee der Initiative Walking Point. Der Walking Point ist ein Treffpunkt, um sich zu gemeinsamen Laufen, Walken oder Spazieren zu verabreden. Das Angebot einer innerstädtischen Laufstrecke richtet sich an alle Einwohner und Gäste der Elbmetropole. Die Schirmherrschaft über den Walking Point „City“ hat Oberbürgermeisterin Helma Orosz übernommen.

Sowohl Start als auch Ziel befinden sich im „Neuen Lustgarten“ unweit der Kreuzkirche. Hier wurde eine Grünfläche geschaffen, welche mit Bänken und saisonaler Bepflanzung zum Verweilen einlädt. Außerdem findet sich hier eine Infotafel mit dem Streckenverlauf und Handzetteln, die immer über die aktuellen Termine für Nordic Walking, Laufen bzw. Jogging informieren.

Das vielfältige Angebot deckt alle Bedürfnisse und Ansprüche ab, egal ob trainiert oder eher unспортlich, egal ob jung oder alt, ob dick oder dünn.

Der Breitensportclub Dresden 05 e.V. als Mitgliedsverein des Kreissportbundes Dresden e.V. organisiert Nordic Walking, welches eine gute Möglichkeit bietet aktiv Gesundheitsvorsorge zu betreiben. Wer es einfach einmal ausprobieren möchte hat jeden zweiten Dienstag im Monat um jeweils 10 Uhr die Möglichkeit dazu. Die Termine werden begleitet von einem professionellen Übungsleiter, an die Sie sich mit Fragen rund um das Thema Walking und die Strecke richten können. Die Teilnahme ist dabei natürlich immer unverbindlich und kostenfrei. Es besteht außerdem die Möglichkeit Nordic Walking Stöcke kostenfrei zu leihen. Am Nikolaustag, den 6. Dezember, wird zusätzlich eine Nordic Walking als so genannter „Nikolauslauf“ angeboten

Ein besonderes Erlebnis bietet die Strecke auch am ersten Dezember zum „Walking im Lichtglanz“, ein Spaziergang durch die traumhafte Kulisse Dresdens. Treff ist am Walking Point „City“ um 17 Uhr.

Termine am Walking Point auf einen Blick:

**Jeden zweiten Dienstag im Monat** um jeweils 10:00 Uhr  
Nordic-Walking des Breitensportclub Dresden 05 e.V.

**Jeden ersten Donnerstag im Monat** um jeweils 17:00 Uhr  
Lauftreff von der Kreuzkirche

**Jeden zweiten Donnerstag im Monat** um jeweils 18:00 Uhr  
Lauftreff von Laufszenen Events

**Jeden dritten Donnerstag im Monat** um jeweils 18:00 Uhr  
Laufen mit Peak Elements

**Jeden vierten Donnerstag im Monat** um jeweils 18:30 Uhr  
Lauftreff Thomas Sport Center

Walking Point ist eine Initiative von City Management Dresden e.V. und Epidaurus – Praxis für Vorsorge, Diagnostik und Therapie. Maßgeblich unterstützt wird das Projekt von der Landeshauptstadt Dresden, dem Kreissportbund Dresden e. V. sowie von Globetrotter Ausrüstung Dresden.