

Programm für Durlach



ab 3.Mai 2019

Bringen Sie Schwung in Ihr Leben - mit unseren offenen Bewegungsangeboten unter professioneller Anleitung.

Unsere Angebote stehen Ihnen ohne vorherige Anmeldung und ohne Mitgliedschaft offen.

Es wird ein Unkostenbeitrag von ca. 2,50 € bis 5,00 € pro Teilnehmer/in und Übungsstunde erhoben.

Bitte bringen Sie (sich) bequeme Kleidung mit.

Die Bewegungs-Kurse finden **nicht** in den Schulferien statt.

In Schwung kommen – Seniorengymnastik

Donnerstags 10 Uhr bis 11 Uhr

Ev. Luther-Melanchton-Gemeinde, Gemeindezentrum, Bilfinger Str. 5

Übungsleiter: Frau Kunz, Ev. Luther-Melanchton-Gemeinde

Radeln rund um Durlach ab 25.04.2019

Tourdauer ca. 2 Std. (für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenlos)

Donnerstags ab 18 Uhr

Treffpunkt: Naturfreundehaus Obermühle, Alte Weingartener Str. 37

Übungsleiterin: Herr Kappler, Naturfreunde Durlach

Beweglich bleiben – Seniorengymnastik

Dienstag 10 – 11 Uhr

Ev. Stadtkirchengemeinde, Gemeindesaal, Am Zwinger 5

Übungsleiter: Frau Kunz, Ev. Stadtkirchengemeinde

Sitzgymnastik

Mittwochs 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr

ASB Tagespflege an der Pfinz, Pforzheimer Str. 27 a

Übungsleiter: Frau Gaus, ASV Durlach

Sitzgymnastik – trainieren für das Wohlbefinden

Montags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz am Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiterin: Frau Thomas, DRK Durlach

Weitere Informationen:

Mo: 9 – 12 Uhr
Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Fit für den Alltag –

Sitzgymnastik, Kraft- und Balancetraining

Donnerstags 10 Uhr bis 11 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz im Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiter: Frau Creutzmann, DRK Durlach

Walking / Nordic Walking

Mittwochs ab 14 Uhr

Treffpunkt: Geländer der Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue, Erlachseeweg 1

Übungsleiter: Frau Rosi Derbogen, SpVgg Durlach-Aue

Ladyfitness – Gymnastikübungen zur Stärkung des ganzen Körpers

Montags 10:25 Uhr bis 11:30 Uhr

Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue, Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Ulla Perschmann, SpVgg Durlach-Aue

Yoga / Hatha Yoga

Anmeldung erforderlich unter: 0721 - 496124

Donnerstags 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr

Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue, Erlachseeweg 1

Übungsleiter: Frau Cora Brandt, SpVgg Durlach-Aue

Aquafit

Dienstags 9 Uhr bis 10 Uhr

Weierhofbad, Wiherhof

Übungsleiter: Herr Hörner, DLRG Durlach

Feldenkrais

10 Wochen-Kurs, pro Stunde 7 €

Seniorenresidenz Margrafenstift, Raiherwiesenstr. 13

Übungsleiterin: Frau Philipp, MTV Karlsruhe

Gymnastik für Senioren

Für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei

Montags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Naturfreundhaus Obermühle, Alte Weingartener Str. 37

Übungsleiterin: Frau Otteny, Naturfreunde Durlach