

# Programm für Daxlanden, Grünwinkel und Oberreut



ab April 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.

## Walken und Dehnen

Montags 18 Uhr bis 19 Uhr

Treffpunkt: Otto-Wels-Str.

vorm Einkaufszentrum Treff

Übungsleiter: Herr Sperl (Bürgerverein Oberreut/PSK)

## Meditativer Tanz (kostenlos)

Freitags 29.3. / 24.5. / 12.7. / 27.9. / 25.10. / 22.11. / 13.12.2018

Beginn jeweils um 20 Uhr

Ökumenische Gemeindezentrum Oberreut

Bernhard-Lichtenberg-Str. 46-48, Oberreut

Übungsleiterin: Frau Schätzle (Kath. Kirchengemeinde Thomas Morus)

## Boule am Donnerstag (kostenlos)

März bis Oktober ab 16 Uhr

Oktober bis März ab 14:30 Uhr

Bouleanlage im Grünzug "Schmallen"

Zugang: Bernhard-Lichtenberg-Str. 4 (vor Haus Nr. 56) Oberreut

Übungsleiter: Herr Schätzle (Bürgerverein Oberreut)

## Sitzgymnastik

Freitags 10 Uhr bis 11 Uhr

AWO Seniorenzentrum Oberreut

Hermann-Müller-Würtz-Str. 4, Oberreut

Übungsleiter: Herr Sperl (PSK)

## **Weitere Informationen:**

Mo: 9 – 12 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

**Spaß und Fitness für Diabetiker -  
Gymnastik, Ausdauer, Kraft und Spiel**

Donnerstags 10:45 Uhr bis 11:45 Uhr  
Gemeindezentrum der Philipuskirche,  
Am Anger 6b (Untergeschoß) Zugang über EG mit Fahrstuhl möglich  
Übungsleiter: Herr Kohlwes (MTV)  
Lizenzierter Übungsleiter "Prävention und Rehabilitation" für Herz und Diabetes

**Gemeinsames Mittagessen für Jung und Alt - Kosten 6 €**

Jeden Donnerstag um 12 Uhr  
im Gemeindezentrum der Philipuskirche,  
Am Anger 6b, Daxlanden  
Ev. Hoffnungsgemeinde Daxlanden

**Gymnastik für Senioren**

Dienstags 10 Uhr bis 11 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Thomaskirche, Albring, Daxlanden  
Übungsleiterin: Frau Zeschky (Ev. Hoffnungsgemeinde Daxlanden)

**Übungen zum Stillewerden - Meditative Bewegung  
(kostenlos)**

Freitags 18 Uhr bis 19 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Thomaskirche, Albring, Daxlanden  
Übungsleiter: Herr Wegner (Ev. Hoffnungsgemeinde Daxlanden)

**Sicheres Gehen und Stehen -**

**Gymnastik, Kraft- und Balancetraining zur Sturzprophylaxe**

Montags 14:30 Uhr bis 15:15 Uhr  
Seniorenzentrum St. Valentin  
Vereinsraum, Waidweg 1c, Daxlanden  
Übungsleiterin: Frau Dambach (TSV Grünwinkel)

**Gymnastik für Senioren Sie + Er**

Donnerstags 16 Uhr bis 17 Uhr  
Turnhalle der Grundschule Daxlanden  
Turnerstr., Daxlanden  
Übungsleiterin: Frau Wolf (TSV Daxlanden )

**Gymnastik für Seniorinnen**

Montags 14 Uhr bis 14:45 Uhr (Sitzgymnastik)  
Donnerstags 18 Uhr bis 19 Uhr  
Kath. Gemeindezentrum St. Josef, Eichelbergstr. 1, Grünwinkel  
Übungsleiterin: Frau Zboron, Frau Reichert (Kath. Kirchengemeinde St. Josef)

**Kurzwanderungen (kostenlos)**

Dienstags 15 Uhr  
Treffpunkt: Bushaltestelle Friedhof, Durmersheimer Str., Grünwinkel  
Übungsleiter: Herr Jüngert (Aktiv älter werden in Grünwinkel)

### **Boule (kostenlos)**

Donnerstags ab 14 Uhr

Boule-Anlage auf dem Gelände der Gaststätte Siedlerheim, Hohlohstr. 100

Übungsleiter: Herr Morgenstern (Aktiv älter werden in Grünwinkel)

### **Sanftes Muskelaufbautraining im Fitnessraum**

Anmeldung unter Tel 0721 / 831400

Freitags: 9:20 Uhr bis 10:20 Uhr

AWO Seniorenzentrum Grünwinkel, Hopfenstr. 3, Grünwinkel

Veranstalter: AWO Seniorenzentrum

### **Sicheres Gehen und Stehen**

#### **Kraft- und Balancetraining - zur Sturzvorbeugung**

Donnerstags 16 Uhr bis 16:45 Uhr

AWO Seniorenzentrum

Hopfenstr. 3, Grünwinkel

Übungsleiterin: Frau Dambach (TSV Grünwinkel)

### **Meditativer Tanz (Unkostenbeitrag 5 € pro Stunde)**

Mittwochs: 27.3. / 10.4. / 29.5. / 26.6. / 31.7. / 25.9. / 30.10. / 27.11. / 11.12. 2018

Beginn jeweils um 20 Uhr

Kath. Kirchengemeinde St. Josef, Gemeindesaal,

Eichelbergstr. 1, Grünwinkel

Übungsleiterin: Frau Winter (Katholische Kirchengemeinde St. Josef)

### **PC Kurs für Senioren (Anfänger), ab 10. April 2019**

(Kursgebühr 5,00 € pro Stunde)

Mittwochs 16 Uhr bis 17 Uhr

Anmeldung unter 0172-6501477 (Herr Hobik)

Engelbert-Bohn-Schule, Computerraum EG 121,

Joachim-Kurzaj-Weg 4

Übungsleiter: Herr Hobik

### **Spielenachmittag**

14 tägig montags von 15 Uhr bis 17 Uhr

AWO Seniorenzentrum Grünwinkel, Raum vom Bürgerverein, Hopfenstr. 3, Grünwinkel

Organisatoren: Aktiv älter werden in Grünwinkel

### **"älter werden selbst gestalten"**

**Vorträge und Beratung von Fachkräften des geriatrischen Zentrums Karlsruhe und der Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe**

### **"Mein Leben im Gleichgewicht"**

#### **Themenimpulse für mehr Lebensfreude im Alter**

Mittwoch 7. August 2019 um 15 Uhr

Gemeinschaftszentrum Weie Rose, Otto-Wels-Str. 31

Referentin: Frau Schmidt-Zoschke, Caritasverband Karlsruhe