

Programm für Rintheimer Feld

Ab 6.März 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.

Weitere Informationen:

Mo: 9 – 12 Uhr
Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Mobil bleibe – Fit bis ins hohe Alter Gymnastik, Balance und Muskeltraining

Montags 10 Uhr bis 11 Uhr

Gemeinschaftsraum der Volkswohnung, Heilbronner Str. 24

Übungsleiter: Herr Zacharias (MTV)

Spaß an Bewegung – Gymnastik, Kraft- und Ausdauertraining (auch für Diabetes Typ II)

Donnerstags von 15 – 16 Uhr

Gemeinschaftsraum der Volkswohnung, Heilbronner Str. 24

Übungsleiterin: Herr Jaeger (MTV)

Yoga auf dem Stuhl

Dienstag von 15 – 16 Uhr

(Fragen zum Angebot: Herr Stufft Tel.: 0721-627395913

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Übungsleiterin: Frau Constanze Melcher (Yogalehrerin)

"Älter werden selbst gestalten"

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

"Wohnen im Alter – am liebsten zu Hause"

Montag 18. März 2019 um 14:30 Uhr

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Referentin: Frau Hahn-Schäfer, Paritätische Sozialdienste Karlsruhe

„Information rund um die Pflegeversicherung“

Donnerstag 25. April 2019 um 14:30 Uhr

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Referentin: Frau Fischer, Leitung mobile Pflege und Betreuung AWO Karlsruhe

„Stürzen ich doch nicht“ – Sturzvorbeugung für Senioren

Montag 24. Juni 2019 um 14:30 Uhr

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Referentin: Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

Fit im Alter – gesund essen besser leben“

Donnerstag 4 Juli um 14:30 Uhr

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Referentin: Frau Dr. med. Cuvelier, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

„Gedächtnistraining“

Donnerstag 17. Oktober 2019 um 14:30 Uhr

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Referentin: Frau Schmidt-Zoschke, Caritasverband Karlsruhe

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“

Montag 4 November 2019 um 14:30 Uhr

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Referentin: Frau Haug, Sozialdienst katholischer Frauen Karlsruhe