

Programm für Mühlburg



ab 11.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.

Sitzgymnastik, Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Dienstags 14:30 Uhr bis 15:15 Uhr

Seniorenzentrum Hardthof, Beschäftigungsraum EG, Hardtstr. 26-30

Übungsleiter: Frau Feix, Seniorenzentrum Hardthof

Chinesische Heilgymnastik – Qi Gong / Tai Chi

Genauere Informationen unter Tel.: 0721 – 552962 Frau Feix, Kursgebühr 5€ je Stunde

Mittwochs 17:15 – 18:15 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Übungsleiterin: Frau Feix, Bürgerzentrum Mühlburg

Sitzgymnastik –

Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Montags 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr

Haus Karlsruher Weg, Julius-Hirsch-Str. 2

Übungsleiter: Frau Feix, Haus Karlsruher Weg

Seniorenrechtliches Training an Geräten Ü 65

Dienstags, mittwochs und donnerstags 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr und 15 – 16 Uhr

Information und Anmeldung: 0721 - 554031

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Fitness-Studio

Übungsleiter: Frau Heil, TS Mühlburg

Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

Dienstags 16 - 17 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle

Übungsleiter: Frau Feix, TS Mühlburg

Weitere Informationen:

Mo: 9 – 12 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

PC-Kurs für Anfänger ab 18. März 2019

Genauere Information und Anmeldung: 0172-6501477, Herr Hobik, Gebühren 5 € je Std.

Montags 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Übungsleiter: Herr Hobik

Tanzcafe – Standard und Lateinamerikanische Tänze

Anmeldung und Informationen unter 0721-5164562, Gebühren 3 € je Stunde

Jeweils am 2.ten Dienstag im Monat von 15 – 17 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Übungsleiter: Frau Demel, Erzählcafe

Fragen und Hilfen für Tablet und Smartphone

Freitags von 11 – 12 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Übungsleiter: Herr Hobik

„Älter werden selbst gestalten“

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

„Stürzen – ich doch nicht“

Sturzvorbeugung für Senioren

Dienstag 30 April 2019 um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

„Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Dienstag 28 Mai 2019 um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Frau Monika Haug, Sozialdienst kath. Frauen Karlsruhe

Hausnotruf

Dienstag 25 Juni 2019 um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Herr Dexler, Leiter Notruf, Arbeiter-Samariter-Bund e.V. Karlsruhe

„Gedächtnistraining“

Dienstag 30 Juli 2019 um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Frau Dipl. Päd. Claudia Schmidt-Zoschke, Caritas Karlsruhe