

Programm für Grötzingen

ab 3. Juni 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

Sitzgymnastik

Donnerstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Haus Panima, Heimstiftung Karlsruhe, Eisenbahnstr. 10

Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

Fit für den Alltag –

Gymnastik, Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Donnerstags 10:45 Uhr – 11:45 Uhr

Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostr. 7

Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

Boule (kostenlos)

Donnerstags ab 14 Uhr

Bouleanlage Niddaplatz

Übungsleiter: Herr Forster (Ev. Kirchengem. Grötzingen)

Walken – Nordic Walking (auch für Diabetes Typ II)

Mittwochs 9:30 Uhr – 10:30 Uhr

vom 1.7. – 31.8. Mittwochs 9 Uhr – 10 Uhr

Treffpunkt: Am Gießbach 10 (hinter Hanne-Landgraf-Haus)

Übungsleiter: Herr Jaeger (MTV)

Kurzwanderungen rund um Grötzingen

Jeden 4. Mittwoch im Monat

Programm wird in „Das Pfinztal“ bekanntgegeben

Treffpunkt und Uhrzeit unter 0721 - 483281

Übungsleiter: Herr Daubenberger (Naturfreunde Grötzingen)

Spaß an Bewegung – Fit und schlank

Werden und bleiben durch Gymnastik und mehr (auch für Diabetes Typ II)

Freitags 9:30 Uhr – 10:30 Uhr

Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostr. 7

Übungsleiter: Herr Jaeger (MTV)

Senioren spielen Minigolf

Dienstags 16:30 Uhr bis 18 Uhr

Cobi-Golf-Anlage, Durlacher Str. 5a

Übungsleitung: Cobi-Golf-Club

Sitzgymnastik

Freitags 10:45 Uhr bis 11:30 Uhr

Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostr. 7

Übungsleiter: Herr Jaeger (MTV)

Tischtennis für Senioren (auch für Anfänger)

Freitags 10:45 Uhr bis 11:30 Uhr

Vereinshalle TSV Grötzingen, Am Grollenberg 9

Übungsleiter: Herr Kunzmann (TSV Grötzingen)

Sanftes Muskelaufbautraining an Geräten, sowie Rücken und Gelenke stärken –

Mit Pezzi-Ball, Terra-Bändern und kleinen Handgewichten

Dienstags 15:15 Uhr bis 16:30 Uhr

Im Sportzentrum Grötzingen (hinter Emil-Arheit-Halle)

Übungsleiterin: Frau Heyl (ASV 04 Grötzingen)

Funktionelle Gymnastik Sie + Er

Donnerstags 19 Uhr bis 20 Uhr

Schulsporthalle Grötzingen, Kirchstr. 13

Übungsleiterin: Frau Möhrle (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

Männer Gymnastik und Spiele (Basket- und Volleyball)

Dienstags 20 Uhr – 22 Uhr

Schulsporthalle Grötzingen, Kirchstr. 13

Übungsleiter: Herr Borchering (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

Wassergymnastik für Frauen

Montags 14:30 Uhr – 15 Uhr

Hallenbad Grötzingen, Kirchstr. 13

Internetcafé 55 plus

Beratung, Gedankenaustausch in Computerfragen,

Sie können auch gerne Ihr Gerät mitbringen

Donnerstags 15 Uhr – 17 Uhr

Rathaus 2, 1. OG, Rathausplatz 2

Übungsleiter: Herr Karl Berger