

# Programm für Nordweststadt



ab 09. September 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.

## **Fitness und Spaß für Diabetiker**

### **Gymnastik, Ausdauer, Kraft und Spiel**

Mittwochs 9 Uhr bis 9:45 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Kümmel, SG Siemens, REHA Lizenz Innere Organe

## **Beckenbodentraining**

Mittwochs 10:30 – 11:30 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Kokocinski, SG Siemens

## **Betreutes Training im Kraftraum**

Montags 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Mittwochs 11:30 Uhr – 12:30 Uhr und 17 – 18 Uhr

Donnerstags 17 – 18 Uhr

Freitags 8 – 10 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Kokocinski, Frau Ganz und Frau Koch, SG Siemens

## **Seniorenvolleyball / Faustball**

Mittwochs 14:30 – 16 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Kokocinski, SG Siemens

### **Weitere Informationen:**

Mo: 9 – 12 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

### **Beweglich bleiben - Seniorengymnastik**

Montags 15:45 – 17 Uhr nur für Frauen

Dienstags 9:30 – 10:30 Uhr

Mittwochs 9:30 – 10:30 Uhr und 16 – 17 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Kokoncinski und Frau Ketterer, SG Siemens

### **Rückenfit**

Montags 19 Uhr bis 20 Uhr

Donnerstags 10 – 11 Uhr

Freitags 9 – 10 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Ganz, Frau Sehringer und Frau Koch, SG Siemens

### **Sich in Schwung bringen - Seniorengymnastik**

Mittwochs 9:45 – 10:45 Uhr

Kath. Kirchengemeinde St. Konrad, Gemeindesaal, Hertzstr. 16a

Übungsleiterin: Frau Preißler, Kath. Kirchengemeinde St. Konrad

### **Fit im Alter –**

#### **Bewegungsangebot für Senioren Gymnastik, Kraft- und Balancetraining**

Mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Bienwaldstr. 16

Übungsleiterin: Frau Legler, Gemeinschaft f. Seniorengymn. + Tanz

### **Sitzgymnastik**

Mittwochs 15:30 – 16:30 Uhr

Altenwohnheim Wilhelmine - Lübke - Haus, Gemeinschaftsraum EG, Triererstr. 2

Übungsleiterin: Frau Schelling, Sportverein Nordwest

### **Gymnastik Sie +Er**

Dienstag 18 - 19 Uhr

Humboldt-Gymnasium, kleine Turnhalle, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Übungsleiterin: Frau Scherzinger, Gemeinschaft für Seniorengymnastik + Tanz

### **Herz-Kreislauf-Training – Präventionsangebot**

Montags 17:30 - 19 Uhr

Humboldt-Gymnasium, Sporthalle, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Übungsleiterin: Frau Borchering, Lizenz Prävention, SG Eichenkreuz

### **Sitzgymnastik**

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

Montags 10:30 - 11:15 Uhr

Haus Karlsruher Weg, Julius-Hirsch-Str. 2

Übungsleiterin: Frau Feix, Haus Karlsruher Weg