

Programm für Oststadt und Stadtmitte



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.

Rückenfit

Dienstags 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Gemeindezentrum St. Bernhard, Saal, Georg-Friedrich- Str. 19

Übungsleiterin: Frau Sturm, Kath. Kirchengemeinde St. Bernhard

Sitzgymnastik

Mittwochs 9:30 – 10:30 Uhr

Gemeindezentrum St. Bernhard, Saal, Georg-Friedrich- Str. 19

Übungsleiterin: Frau Wiedmann, Kath. Kirchengemeinde St. Bernhard

Beweglich bleiben- Gymnastik für Frauen

Dienstags 16:30 – 17:45 Uhr

Gemeindezentrum St. Bernhard, Saal, Georg-Friedrich- Str. 19

Übungsleiterin: Frau Wiedmann, Kath. Kirchengemeinde St. Bernhard

Seniorengymnastik

Montags 9 – 9:45 Uhr

Ev. Luthergemeinde, Luthersaal, Eingang Melanchthonstr.

Übungsleiterin: Frau Legler, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

Kraft und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Montags 10– 10:45 Uhr

Ev. Luthergemeinde, Luthersaal, Eingang Melanchthonstr.

Übungsleiterin: Frau Legler, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

Weitere Informationen:

Mo: 9 – 12 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

**Bewegung im Freien -
Gymnastik und Walken**

Mittwochs ab 8:30 Uhr

Treffpunkt: Gelände KTV, Linkenheimer Allee 8

Übungsleiter: Herr Reuß, SG Eichenkreuz

Lauftreff – Joggen im Hardtwald

Samstags 8 Uhr

Treffpunkt: Gelände KTV, Linkenheimer Allee 8

Übungsleiterin: Frau Borchering, SG Eichenkreuz

Walken im Hardtwald

Mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr

Treffpunkt: Gelände KTV, Linkenheimer Allee 8

Übungsleiter: SG Eichenkreuz

Sitzgymnastik

Freitags 16 – 17 Uhr

Benckiserstift und Matthias-Claudius-Haus, Beschäftigungstherapieaum,
2. Stock, Matthias-Claudius-Haus, Stephanienstr. 68-72

Übungsleiterin: Frau Carma-Heil, TS Mühlburg

Tai Chi / Qi Gong (10 Wochen-Kurs)

Donnerstags 19.00 bis 20.30 Uhr (Tai Chi / Qi Gong) ab 12.September

Freitags 18.00 bis 19.30 Uhr (REHA-Gesundheitssport + Tai Chi / Qi Gong) ab 13.September

Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16

Übungsleiter: Herr Mirow, MTV

Wirbelsäulengymnastik

Montags 18- 19 Uhr

Heinrich-Hübsch-Schule, untere Turnhalle, Fritz-Erler-Str. 16

Übungsleiter: Herr Zacharias, MTV

PC-Kurs (Anfänger)

Freitags von 13.00 bis 14.00 Uhr ab 27. September

Kursgebühr: 5€ je Std., Anmeldung unter 0172-6501477

IKARUS Arbeit & Soziales, Kriegstr. 47a

Übungsleiter: Herr Hobik