

# Programm für Neureut



ab 9. 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.

## **Fit im Studio - Wirbelsäulentraining**

Montags 9:30 – 10:30 Uhr und 10:30 – 11:30 Uhr

Kraftraum TuS Neureut, Rechts der langen Richtstatt 4

Übungsleiter: Herr Gröning, TuS Neureut

## **„Er und Sie in Schwung“**

Dienstags 17.15 – 18.30 Uhr

Judohalle TuS Neureut, Rechts der langen Richtstatt 4

Übungsleiterin: Frau Andrea Romatschke, TuS Neureut

## **Kurzwanderungen (kostenfrei)**

*„Jeden Donnerstag geht es mit Schwung auf Neureuter Gemarkung herum“*

Donnerstags 9:30 bis max. 11:30 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Bärenweg, Neureut

Übungsleiter: Frau Quernhorst, Schwarzwaldverein Neureut

## **Seniorengymnastik und Tanz (gemischte Gruppe)**

Montags 14 – 15 Uhr

Seniorenzentrum Neureut, Unterfeldstr. 4

Übungsleiter: Frau Lämmel, Gemeinschaft Seniorengymnastik und Tanz

## **Seniorengymnastik**

Dienstags 9:15 bis 10:15 Uhr

Seniorenzentrum Neureut, Unterfeldstr. 4

Übungsleiterin: Frau Grether, Gemeinschaft Seniorengymnastik und Tanz

### **Weitere Informationen:**

Mo: 9 – 12 Uhr  
Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe

### **Sitzgymnastik**

Dienstags 10:30 bis 11:15 Uhr

Seniorenzentrum Neureut, Unterfeldstr. 4

Übungsleiter: Frau Grether, Gemeinschaft Seniorengymnastik und Tanz

### **„Sicher und fit durch den Alltag“**

#### **Training mit Gewichten, Gleichgewichtsgymnastik und Entspannung**

Donnerstags 9:30 bis 10:30 Uhr

Seniorenzentrum Neureut, Unterfeldstr. 4

Übungsleiter: Frau Paries, TG Neureut

### **Nordic Walking**

Dienstags 8:45 – 9:40 Uhr

Freitags 8:45 Uhr – 10 Uhr

Waldsportplatz Kirchfeld

Übungsleiter: Herr Bruchmann, CVJM Neureut

### **Wassergymnastik (kostenfrei, Eintritt ins Bad: 4,20 €/ Einzelkarte)**

Donnerstags 8 – 8:20 Uhr, 9 – 9:20 Uhr, 10 – 10:20 Uhr

Adolf-Ehrmann-Bad, Unterfeldstr. 46

Übungsleiter: Bäderbetriebe Karlsruhe / Ortsverwaltung Neureut

### **Beweglich bleiben – funktionelle Gymnastik,**

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

Dienstags 10 Uhr bis 11:30 Uhr

Gemeinschaftsraum VOLKSWOHNUNG, Erna-Scheffler-Str. 12,

EG links, Neureut-Kirchfeld

Übungsleiter: Herr Weinbrecht, Gemeinschaft Seniorengymnastik und Tanz

### **Feldenkrais**

10 Wochen-Kurs, pro Stunde 7 €

Seniorenresidenz Margrafentift, Raiherwiesenstr. 13

Übungsleiterin: Frau Philipp, MTV Karlsruhe