

Programm für Süd- und Südweststadt



Ab April 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

Montags 11 Uhr bis 12 Uhr

Anmeldung Tel.: 0721-3548599

Seniorenresidenz „Am Park“, Elisabeth-Großschwendt-Str. 8-10

Übungsleiter: Herr Sperl (PSK)

Sitzgymnastik

Montags von 9:45 _ 10:45 Uhr

Seniorenresidenz „Am City Park“, Luise-Riegger-Str. 10

Übungsleiterin: Frau Mesloh (TS Mühlburg)

Beweglich bleiben - Seniorengymnastik

Dienstag von 9 – 10 Uhr und von 10 – 11 Uhr

Bürgerzentrum Südstadt Henriette-Obermüller-Str. 10

Übungsleiterin: Frau Gausmann (MTV)

Bewegung und Tanz mit Senioren (Folklore- und Gesellschaftstänze)

Dienstag 15:45 – 17:15 Uhr

Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Str. 10

Übungsleiter: Herr Tines (TSC Astoria)

Gymnastik und Spiele (dieses Angebot ist nur für Frauen)

Montags 20 – 22 Uhr

Sporthalle Nebeniusschule, Nebeniussstr. 22

Übungsleiterin: Frau Möhrle (Sportgemeinschaft Eichenkreuz)

Wirbelsäulengymnastik

Montags 18 – 19 Uhr

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

Übungsleiter: Herr Zacharias (MTV)

Seniorengymnastik – Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Mittwochs 10 – 11 Uhr

Ev. Melanctonhaus, Graf-Rhena-Str. 2a

Übungsleiterin: Frau Kunz (Gem. f. Seniorengymn.+Tanz)

Tai Chi / Qi Gong (10 Wochen-Kurs)

Donnerstags 19.00 bis 20.30 Uhr (Tai Chi-Kurs)

ab 28. März 2019

Freitags 18.00 bis 19.30 Uhr

ab 29. März 2019

(RHEA Gesundheitssport +Tai Chi / Qi Gong)

Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16

Übungsleiter: Herr Mirow (MTV)

Sitzgymnastik

Freitags 16.00 bis 17.00 Uhr

Benckieserstift und Matthias-Claudius-Haus, Beschäftigungsraum 2 Stock, Matthias Claudius-Haus, Stephanienstr. 68-72

Übungsleiterin: Frau Carma-Heil (TS-Mühlburg)

PC und Smartphone Kurs für Anfänger

Samstags 10 – 11 Uhr

ab 13. April 2019

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

Ikarus Arbeit & Soziales, Kriegsstr. 47a

Übungsleiter: Herr Hobik