

Programm für Wolfartsweier und Wettersbach



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.

Fit bis ins hohe Alter –

Sitzgymnastik, Kraft- und Balancetraining

Mittwochs 16 Uhr bis 17 Uhr

Begegnungsstätte, Rathausstr. 2, Wolfartsweier

Übungsleiterin: Frau Kunz, ASV Wolfartsweier

Beweglich bleiben – Gymnastik,

Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Mittwochs 9:45 – 10:45 Uhr

Seniorenresidenz am Wettersbach, Gymnastikraum, Am Wiesenacker 29

Übungsleiterin: Frau Przybylak, SC Wettersbach

Sitzgymnastik

Mittwochs 10:45 – 11:45 Uhr

Seniorenresidenz am Wettersbach, Gymnastikraum, Am Wiesenacker 29

Übungsleiterin: Frau Przybylak, SC Wettersbach

Nordic Walking

Montags und donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Funkturm, bitte Stöcke mitbringen

Übungsleiterin: Frau Lumpp, SC Wettersbach

Weitere Informationen:

Mo: 9 – 12 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Beweglich bleiben - Gymnastik,

Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Mittwochs 8:30 – 9:30 Uhr

Mehrzweckraum Sportpark Tannweg,, Balinger Str. 2

Übungsleiterin: Frau Przybylak, SC Wettersbach

Sportangebot für Männer –

Gymnastik, Ausdauertraining und leichte Ballsportarten

Mittwochs 10 Uhr – 11:30 Uhr

Außengelände des SCW, bei schlechtem Wetter und im Winter im

Mehrzweckraum, Balinger Str. 2,

Übungsleiter: Herr Berkner, SC Wettersbach