

Programm für Durlach



ab 2. März 2022

Bringen Sie Schwung in Ihr Leben - mit unseren offenen Bewegungsangeboten unter professioneller Anleitung.

Unsere Angebote stehen Ihnen ohne vorherige Anmeldung und ohne Mitgliedschaft offen.

Pro Bewegungsangebot wird ein Entgelt von 3,00 € 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:

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

In Schwung kommen – Seniorengymnastik

Donnerstags 10 Uhr bis 11 Uhr

Ev. Luther-Melanchton-Gemeinde, Gemeindezentrum, Bilfinger Str. 5

Radeln rund um Durlach ab 28.04.2022

Tourdauer ca. 2 Std. (für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenlos)

Donnerstags ab 18 Uhr

Treffpunkt: Naturfreundehaus Obermühle, Alte Weingartener Str. 37

Übungsleiterin: Herr Kappler, Naturfreunde Durlach

Beweglich bleiben – Seniorengymnastik

Montags 9:45 bis 10:45 Uhr

Ev. Stadtkirchengemeinde, Gemeindesaal, Am Zwinger 5

Ev. Stadtkirchengemeinde Durlach

Sitzgymnastik – Trainieren für das Wohlbefinden

Montags 15 Uhr bis 16 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz am Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiterin: Frau Thomas, DRK Durlach

Fit für den Alltag – Sitzgymnastik, Kraft- und Balancetraining

Donnerstags 10 Uhr bis 11 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz im Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiter: Frau Creutzmann, DRK Durlach

Walking / Nordic Walking

Mittwochs ab 14 Uhr

Treffpunkt: Gelände der Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue, Erlachseeweg 1

Übungsleiter: Frau Derbogen, SpVgg 1910 Durlach-Aue

Fit und vital im Alter – Seniorengymnastik

Montags 11 Uhr bis 12 Uhr

Nikolauskapelle, Baseler-Tor-Str. 6

Übungsleiterin: Frau Kunz, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

Fit und aktiv im Alter – Gymnastik zur Stärkung des ganzen Körpers

Donnerstags 19 Uhr bis 20 Uhr

Karlsburg Durlach, OG 4, Zimmer A421, Pfinztalstr. 9

Übungsleiterin: Frau Kunz, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

Ladyfitness Best Agers – Gymnastikübungen zur Stärkung des ganzen Körpers

Montags 10:25 Uhr bis 11:25 Uhr

SpVgg 1910 Durlach-Aue, Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Perschmann, SpVgg 1910 Durlach-Aue

Taijiquan – Körper, Geist und Seele in Gleichklang bringen

Donnerstags 19 Uhr bis 20:30 Uhr

Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue, Erlachseeweg 1

Übungsleiter: Frau Brodesser, SpVgg 1910 Durlach-Aue

Aquafit

Dienstags 9 Uhr bis 10 Uhr

Weierhofbad, Weierhof Durlach

Übungsleiter: Herr Hörner, DLRG Durlach

Gymnastik für Senioren

(für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei)

Montags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Naturfreundhaus Obermühle, Alte Weingartener Str. 37

Übungsleiterin: Frau Kunz, Naturfreunde Durlach