

Programm Grötzingen

in Schwung
Freunde treffen • Fit bleiben • Spaß haben



für

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.

Es wird ein Unkostenbeitrag von ca. 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.

Sitzgymnastik

Donnerstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr
Haus Pamina, Heimstiftung Karlsruhe, Eisenbahnstr. 10
Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

Fit für den Alltag – Gymnastik, Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Donnerstags 10:45 Uhr – 11:45 Uhr
Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastr. 5, Niddaraum
Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

Boule (kostenlos)

Donnerstags ab 14 Uhr
Bouleanlage Niddaplatz
Übungsleiter: Herr Forster (Ev. Kirchengem. Grötzingen)

Walken – Nordic Walking (auch für Diabetes Typ II)

Mittwochs 9:30 Uhr – 10:30 Uhr
vom 1.7. – 31.8. mittwochs 9:00 Uhr – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Am Gießbach 10 (hinter Hanne-Landgraf-Haus)
Übungsleiter: Herr Jaeger (MTV)

Weitere Informationen:

Fr: 10:00 – 14:00 Uhr
Tel. 0721 / 3504085

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Spaß an Bewegung – Fit und schlank werden und bleiben durch Gymnastik und mehr (auch für Diabetes Typ II)

Montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastr. 5, Niddaraum
Übungsleiter: Herr Jaeger (MTV)

Senioren spielen Minigolf - ab 19. April

Dienstags 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Cobi-Golf-Anlage, Durlacher Str. 5a

Sitzgymnastik

Freitags 10:45 Uhr bis 11:30 Uhr
Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostr. 7
Übungsleiter: Herr Jaeger (MTV)

Tischtennis für Senioren (auch für Anfänger)

Freitags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Vereinshalle TSV Grötzingen, Am Grollenberg 9
Übungsleiter: Herr Kunzmann (TSV Grötzingen)

Sanftes Muskelaufbautraining an Geräten, sowie Rücken und Gelenke stärken – mit Pezzi-Ball, Terra-Bändern und kleinen Handgewichten

Dienstags 15:15 Uhr bis 16:30 Uhr
Im Sportzentrum Grötzingen (hinter Emil-Arheit-Halle)
Übungsleiterin: Frau Heyl (ASV 04 Grötzingen)

Funktionelle Gymnastik Sie + Er

Donnerstags 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Schulsportthalle Grötzingen, Kirchstr. 13
Übungsleiterin: Frau Möhrle (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

Männer Gymnastik und Spiele (Basket- und Volleyball)

Dienstags 20:00 Uhr – 22:00 Uhr
Schulsportthalle Grötzingen, Kirchstr. 13
Übungsleiter: Herr Borchering (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

Wassergymnastik für Frauen

Montags 14:30 Uhr – 15:00 Uhr
Hallenbad Grötzingen, Kirchstr. 13

Internetcafé 55 plus

Beratung, Gedankenaustausch in Computerfragen,
Sie können auch gerne Ihr Gerät mitbringen
Donnerstags 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Rathaus 2, Rathausplatz 2, 1. OG., Übungsleiter: Herr Karl Berger