

Programm für Mühlburg



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 ca. 3,50 € 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.

Chinesische Heilgymnastik – Qi Gong / Tai Chi

Informationen unter Tel-Nr.: 0721 / 552962, Frau Feix

Mittwochs 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a

Hatha Yoga – Übungen im Stehen und mit Stuhl

Informationen und Anmeldung unter Tel-Nr.: 07247 / 2072529, Frau Götzinger

Freitags 10:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Raum 3, Weinbrennerstr. 79a

Seniorenrechtliches Krafttraining an Geräten für Ü65

Informationen und Anmeldung unter Tel-Nr.: 0721 / 554031, Frau Heil

Dienstags 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Fitness-Studio

Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

Dienstags 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle 2, Frau Feix

Pilates

Donnerstags 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr

Gemeinschaft für Seniorengymn. und Tanz, Frau Kunz

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 1

Weitere Informationen:

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Fit und vital im Alter – Seniorengerechte Gymnastik für den ganzen Körper

Donnerstags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Gemeinschaft für Seniorengymn. und Tanz, Frau Kunz

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 1

Tanzcafé, Standard und Lateinamerikanische Tänze

Informationen und Anmeldung unter 0721 / 5164562, Gebühr 3 Euro/Person

Jeweils am 2. Dienstag im Monat von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a, Frau Demel (Tanzlehrerin)

IT-Beratung für Seniorinnen und Senioren – Fragen zu Smartphone, Tablet und Notebook (kostenfrei)

Jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 3, Herr Roth

„Älter werden selbst gestalten“

Vorträge und Beratung von Fachkräften des Geriatrischen Zentrums Karlsruhe und der Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe

„Stürzen – Ich doch nicht“ Sturzvorbeugung für Senioren

Dienstag, 15. März 2022, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

Hausnotruf / Mobiler Notruf

Dienstag, 26. April 2022, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Dr.med. Drexler, Arbeiter-Samariter-Bund e.V. Karlsruhe

Mobile Pflege – Gepflegt bestens zu Hause leben

Dienstag, 20. September 2022, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Sigrun Schneider, Paritätische Sozialdienste Karlsruhe

Wohnen im Alter – Am liebsten zu Hause

Dienstag, 15. November 2022, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Hahn-Schäfer, Paritätische Sozialdienste Karlsruhe