

# Programm Rintheimer Feld



ab 10. Januar 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 1,50 € pro Teilnehmer/in und Übungsstunde erhoben.

Bitte bringen Sie (sich) bequeme Kleidung mit.

Die Bewegungs-Kurse finden **nicht** in den Schulferien statt.

## **Mobil bleiben – Fit bis ins hohe Alter**

### **Gymnastik, Balance und Muskeltraining**

Montags 10 Uhr bis 11 Uhr

Gemeinschaftsraum der Volkswohnung, Heilbronner Str. 24

Übungsleiter: Herr Zacharias (MTV)

## **Spaß an Bewegung – Gymnastik, Kraft- und Ausdauertraining**

### **(auch für Diabetes Typ II)**

Donnerstags von 15 – 16 Uhr

Gemeinschaftsraum der Volkswohnung, Heilbronner Str. 24

Übungsleiter: Herr Jaeger (MTV)

## **Yoga auf dem Stuhl**

### **(Fragen zum Angebot: Herr Stuft Tel.: 0721-627395913)**

Dienstag von 15 – 16 Uhr

Wohn-Café „Gut versorgt daheim“ Heilbronner Str. 22

Übungsleiterin: Frau Constanze Melcher (Yogalehrerin)

## **Weitere Informationen:**

Freitag: 10 – 14 Uhr  
Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe