

Programm für Daxlanden, Grünwinkel und Oberreut



ab 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. 3,50 € 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.

Walken und Dehnen

April bis Ende Oktober montags 18 Uhr bis 19 Uhr

November bis Ende März montags 14 bis 15 Uhr

Treffpunkt: Otto-Wels-Str. vorm Einkaufszentrum Treff

Übungsleiter: Herr Sperl (Bürgerverein Oberreut/PSK)

Meditativer Tanz (kostenlos)

Freitags 4.2. / 25.3. / 20.5. / 22.7. / 23.9. / 13.11. und 16.12.2022

Beginn jeweils um 20 Uhr

Ökumenisches Gemeindezentrum Oberreut, Bernhard-Lichtenberg-Str. 46-48,

Übungsleiterin: Frau Schätzle (Kath. Kirchengemeinde St. Thomas Morus)

Boule am Donnerstag (kostenlos)

April bis Ende Oktober ab 16 Uhr

Oktober bis Ende März ab 14:30 Uhr

Bouleanlage im Grünzug "Schmallen", Zugang: Bernhard-Lichtenberg-Str. 4 (vor Haus Nr. 56), Oberreut

Übungsleiter: Herr Schätzle (Bürgerverein Oberreut)

Sitzgymnastik

Freitags 10 Uhr bis 11 Uhr

AWO Seniorenzentrum Oberreut, Hermann-Müller-Würtz-Str. 4

Übungsleiter: Herr Sperl (PSK)

Weitere Informationen:

Fr: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 / 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Spaß und Fitness für Diabetiker - Gymnastik, Ausdauer, Kraft und Spiel

Donnerstags 10:45 Uhr bis 11:45 Uhr

Gemeindezentrum der Philipuskirche, Am Anger 6b (Untergeschoß),

Zugang über EG mit Fahrstuhl möglich

Übungsleiter: Herr Kohlwes (MTV)

Lizenziertes Übungsleiter "Prävention und Rehabilitation" für Herz und Diabetes

Gymnastik für Senioren

Dienstags 10 Uhr bis 11 Uhr

Ev. Gemeindehaus Thomaskirche, Albring, Daxlanden

Übungsleiterin: Frau Zeschky (Ev. Hoffnungsgemeinde Daxlanden)

Übungen zum Stillewerden - Meditative Bewegung (kostenlos)

Freitags 17 Uhr bis 18 Uhr

Ev. Gemeindehaus Thomaskirche, Albring, Daxlanden

Übungsleiter: Herr Wegner (Ev. Hoffnungsgemeinde Daxlanden)

Beweglich bleiben – Sitzgymnastik, Kraft und Balancetraining zur Sturzvorbereitung

Montags 14:30 Uhr bis 15:15 Uhr

Seniorenzentrum St. Valentin, Vereinsraum, Waidweg 1c, Daxlanden

Übungsleiterin: Frau Dambach (TSV Grünwinkel)

Gymnastik für Senioren Sie + Er

Donnerstags 16 Uhr bis 17 Uhr

Turnhalle der Grundschule Daxlanden, Turnerstrasse

Übungsleiterin: Frau Rosemarie Wolf (TSV Daxlanden)

Gymnastik ab 50+

Dienstags ab 19 Uhr

Adam-Remmele-Schule, Turnhalle, August-Dosenbachstr.28

Übungsleiterin: Frau Jacqueline Wolf (SG DJK / FV Daxlanden)

Gymnastik für Seniorinnen

Montags 14 Uhr bis 14:45 Uhr (Sitzgymnastik)

Donnerstags 18 Uhr bis 19 Uhr

Kath. Gemeindezentrum St. Josef, Eichelbergstr. 1, Grünwinkel

Übungsleiterinnen: Frau Zboron, Frau Reichert (Kath. Kirchengemeinde St. Josef)

Kurzwanderungen (kostenlos)

Dienstags 15 Uhr

Treffpunkt: Heidenstückerweg / Ecke Rennbergstrasse

Übungsleiter: Herr Jüngert (Aktiv älter werden in Grünwinkel)

Boule (kostenlos)

Donnerstags ab 14 Uhr

Boule-Anlage auf dem Gelände der Gaststätte Siedlerheim, Hohlohstr. 100

Organisatoren: Aktiv älter werden in Grünwinkel

Spielenachmittag

14tägig montags von 15 Uhr bis 17 Uhr

AWO Seniorenzentrum Grünwinkel, Raum vom Bürgerverein, Hopfenstr. 3,

Organisatoren: Aktiv älter werden in Grünwinkel

"Älter werden selbst gestalten"

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

„Vitalität und Lebensfreude im Alter“

Mittwoch, 6. Juli 2022 um 15 Uhr

Gemeinschaftszentrum Weiße Rose, Otto-Wels-Str. 31

Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

Organisator: Seniorenkreis St. Thomas Morus

„Vitalität und Lebensfreude im Alter“

Donnerstag, 21. Juli 2022 um 17 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Caritas Seniorenzentrum St. Valentin, Waidweg 1c

Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

„Stürzen – ich doch nicht“ Sturzvorbeugung für Senioren

Donnerstag, 6. Oktober 2022 um 17 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Caritas Seniorenzentrum St. Valentin, Waidweg 1c

Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

„Atem – Die Lust am Leben“

Donnerstag, 27. Oktober 2022 um 17 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Caritas Seniorenheim St. Valentin, Waidweg 1c

Frau Thiiesies, Atempädagogin

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefon-Nr.: 0721 – 3 50 40 85 oder im

Internet unter: www.karlsruhe-sportkreis.de/inschwung

Sportkreis Karlsruhe e.V., Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe