

Programm für Mühlburg



ab 9. Januar 2023

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.

Chinesische Heilgymnastik – Qi Gong

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

Dienstags 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 1

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, Weinbrennerstr. 79a, Raum 3

Seniengerechtes Krafttraining an Geräten für Ü65

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

Di, Mi, Do, Fr von 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr und Di, Mi, Do von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Fitness-Studio

Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

Dienstags 15:30 Uhr bis 16:30 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

„Osteoporose“

Dienstag, 25. April 2023, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Her Dr. med. Gerhardus, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

„Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Dienstag, 23. Mai 2023, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Vogt, SkF Karlsruhe

„Stürzen – Ich doch nicht“ Sturzvorbeugung für Senioren

Dienstag, 19. September 2023, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

„Fit im Alter – gesund essen, besser leben“

Dienstag, 26. September 2023, 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Dr. med. Cuvelier, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.-Nr.: 0721 – 3504085 oder im Internet unter:

www.sportkreis-karlsruhe.de/inschwung

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