

Programm für Daxlanden, Grünwinkel und Oberreut



ab 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.

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. vor dem Einkaufszentrum Treff
Übungsleiter: Herr Sperl (Bürgerverein Oberreut/PSK)

Meditativer Tanz (kostenlos)

Freitags 24.3./21.4./23.6./21.7./22.9./17.11. und 15.12.2023
Beginn jeweils um 20:00 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 16:00 Uhr
November bis Ende März ab 14:30 Uhr
Bouleanlage im Grünzug "Schmallen", Zugang: Bernhard-Lichtenberg-Str. 4 (vor Haus Nr. 56), Oberreut
Wer keine Kugeln mitbringen kann, bitte anmelden unter 0721 / 862970
Übungsleiter: Herr Schätzle (Bürgerverein Oberreut)

Fit und beweglich bis ins hohe Alter

Dienstags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Ökumenische Gemeindezentrum Oberreut, Bernhard-Lichtenberg-Str. 46 – 48
Übungsleiterin: Frau Kunz (Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz)

Weitere Informationen:

Fr: 10 – 14 Uhr
Tel. 0721 / 3504085

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Fit und Vital im Alter – angepasste Gymnastik für Gleichgewicht u. Koordination, sowie Ausdauer und Kraft (auch für Diabetiker Typ II und zur Diabetesprävention besonders gut geeignet)

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 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Gemeindezentrum der Philipusgemeinde, Am Anger 6b (Untergeschoß)

Übungsleiterin: Frau Zeschky (Ev. Hoffnungsgemeinde Daxlanden)

Beweglich bleiben – Sitzgymnastik, Kraft und Balancetraining zur Sturzvorbereitung

Montags 14:30 Uhr bis 15:15 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Übungsleiterin: Frau Dambach (TSV Grünwinkel)

Sanftes Dao Qi Gong & Tai Chi Chuan (10-Wochen-Kurs)

Ab 23.05.2023: Dienstags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Infos unter Tel.: 0160-5578287 Frau Geiger

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Übungsleiterin: Frau Geiger (Master Chin. Dietetics)

Gymnastik für Senioren Sie + Er

Donnerstags 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Turnhalle der Grundschule Daxlanden, Turnerstrasse

Übungsleiterin: Frau Rosemarie Wolf (TSV Daxlanden)

Gymnastik ab 50+

April bis Ende Oktober: Dienstags 19:00 Uhr

November bis Ende März: Dienstags 20:00 Uhr

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

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

Gymnastik für Seniorinnen

Montags 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr (Sitzgymnastik)

Donnerstags 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

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

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

Kurzwanderungen (kostenlos)

Dienstags 15:00 Uhr

Treffpunkt: Heidenstückerweg 14 / Ecke Rennbergstrasse

Organisation: Aktiv älter werden in Grünwinkel

Infos unter Tel.: 0721 / 573752 Herr Hoffmann

Boule (kostenlos)

Donnerstags ab 14:00 Uhr

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

Organisation: Aktiv älter werden in Grünwinkel

Spielenachmittag

14tägig montags von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

AWO Betreutes Wohnen, Grünwinkel, Hopfenstr. 5

Organisation: Aktiv älter werden in Grünwinkel

"Älter werden selbst gestalten"

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

„Stürzen – ich doch nicht“ Sturzvorbeugung für Senioren

Mittwoch, 5. Juli 2023, um 16:00 Uhr

Gemeinschaftszentrum Weiße Rose, Otto-Wels-Str. 31

Frau Dr. med. Wächter, Geriatriisches Zentrum Karlsruhe

„Atem – Die Lust am Leben“

Donnerstag, 20. April 2023 um 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Thiesies, Atempädagogin

„Mein Leben im Gleichgewicht“

Donnerstag, 22. Juni 2023 um 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Schmidt-Zoschke, Hardtstiftung Karlsruhe

„Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“

Mittwoch, 2. Oktober 2023 um 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Vogt, SkF Karlsruhe

Weitere Informationen erhalten Sie auch 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