

Programm für Süd- und Südweststadt 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.

Pro Bewegungsangebot wird ein Entgelt von 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.

Sitzgymnastik

Montags 11 Uhr bis 12 Uhr

Anmeldung unter Tel.-Nr.: 0721-3548599

Seniorenresidenz „Am Park“, Elisabeth-Großschwendt-Str. 8-10

Übungsleiter: Herr Sperl, PSK

Beweglich bleiben – Gymnastik für Senioren

Dienstags 9 Uhr bis 10 Uhr und 10 Uhr bis 11 Uhr

Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Str. 10

Übungsleiterin: Frau Gausmann, MTV

Senioren-Tanzkreis, Gesellschaftstänze

Dienstags 15 Uhr bis 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Str. 10

Übungsleiter: Herr Tines, TSC Astoria

Senioren-gymnastik – Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Mittwochs 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr und 11 Uhr bis 12 Uhr

Ev. Melanchton-Haus, Graf-Rhena-Str. 2a

Übungsleiterin: Frau Kunz, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

Weitere Informationen:

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 – 3504085

www.karlsruhe.de/inschwung

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Tai Chi / Qi Gong (10-Wochen-Kurs)

Donnerstags 19 Uhr bis 20:30 Uhr, Tai Chi-Kurs (ab 12.01.23 + ab 20.04.23)

Freitags 18 Uhr bis 19:30 Uhr, REHA-Gesundheitssport + Tai Chi / Qi Gong
(ab 20.01.23 + ab 21.04.23)

Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16

Übungsleiter: Herr Mirow, MTV

Tischtennis

Montags und mittwochs 19 Uhr

Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12 – 16

Übungsleiter: Herr Goldschmidt, MTV