

# Programm für Durlach 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 3,00 € 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.

## **In Schwung kommen – Seniorengymnastik**

Donnerstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Ev. Luther-Melanchton-Gemeinde, Gemeindezentrum, Bilfinger Str. 5

## **Radeln rund um Durlach ab 27. April 2023**

Tourdauer ca. 2 Std. (für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei)

Donnerstags ab 18 Uhr

Treffpunkt: Naturfreundehaus Obermühle, Alte Weingartener Str. 37

Übungsleiter: Herr Kappler, Naturfreunde Durlach

## **Walking 75+ (Einsteiger)**

(Für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei)

Winterzeit bis 23.03, donnerstags 11 Uhr – 12 Uhr

Sommerzeit ab 30.03. bis 26.10., donnerstags 8 Uhr – 9 Uhr

Treffpunkt: Park neben der Tiefgarageneinfahrt an der Weiherhofhalle

Übungsleiterin: Frau Mickley, TS Durlach 1846

## **Fit und Aktiv 60+**

Montags 10:15 Uhr bis 11:30 Uhr

Heinrich-Meidinger-Schule (Pfinzbau), Alter Weingartener Str. 41

Übungsleiterin: Frau Metz, TS Durlach 1846

### **Weitere Informationen:**

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

### **Beweglich bleiben – Seniorengymnastik**

Montags 9:45 bis 10:45 Uhr

Ev. Stadtkirchengemeinde, Gemeindesaal, Am Zwinger 5

Ev. Stadtkirchengemeinde Durlach

### **Sitzgymnastik – Trainieren für das Wohlbefinden**

Montags 15 Uhr bis 16 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz am Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiterin: Frau Thomas, DRK Durlach

### **Fit für den Alltag – Sitzgymnastik, Kraft- und Balancetraining**

Donnerstags 10 Uhr bis 11 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz im Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiter: Frau Creutzmann, DRK Durlach

### **Walking / Nordic Walking**

Mittwochs ab 14 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz vor dem gesundheitszentrum SpVgg 1910 Durlach-Aue, Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Derbogen, SpVgg 1910 Durlach-Aue

### **Fit und Aktiv im Alter – Seniorengymnastik**

Donnerstags 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Karlsburg Durlach, Pfinztalstr. 9, 4. OG, Zimmer A421

Übungsleiterin: Frau Kunz, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

### **Frauenfitness**

Montags 10:25 Uhr bis 11:25 Uhr

SpVgg 1910 Durlach-Aue, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Perschmann, SpVgg 1910 Durlach-Aue

### **Qi Gong**

Dienstags 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

SpVgg 1910 Durlach-Aue, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Brodesser, SpVgg 1910 Durlach-Aue

### **Aquafit**

Dienstags 9 Uhr bis 10 Uhr

Weierhofbad, Weierhof Durlach

Übungsleiter: Herr Hörner, DLRG Durlach

### **Gymnastik für Senioren**

(für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei)

Montags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Naturfreundhaus Obermühle, Alte Weingartener Str. 37

Übungsleiterin: Frau Kunz, Naturfreunde Durlach

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0721 – 3504085, Sportkreis Karlsruhe e.V.,  
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe oder im Internet unter [www.sportkreis-karlsruhe.de](http://www.sportkreis-karlsruhe.de)