

## Angebote der Karlsruher Sportvereine

Mit regelmäßiger Bewegung können Sie als Diabetiker/in Typ 2 oder dahingehend Gefährdete in verschiedener Hinsicht vorbeugen. Sie können Ihr Übergewicht abbauen, den Blutdruck senken und den Stoffwechsel anregen. Damit kann der Diabetes Typ 2 gelindert oder auch ganz verhindert werden - wenn Sie früh genug damit anfangen!

### Unser Programm ab April 2023

#### Unterstützende Angebote für REHA-Maßnahmen für Diabetes mellitus

##### Bewegung mit Diabetes

Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, das optimale Programm für Sie zu finden. Ausdauer, Kraft, Gymnastik, kleine und große Spiele versprechen viel Spaß an der Bewegung.

Wichtig: Diese Reha-Bewegungsangebote sind fortlaufend. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach und machen Sie mit.** Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und viel Erfolg.

#### SSC Karlsruhe

Montags von 10.30 bis 11.15 Uhr SSC Fitness- u. Gesundheitsstudio / Aerobic-Raum, Am Sportpark 5, Waldstadt	Marianne Kapuste REHA-Lizenz Innere Medizin, Sporttherapeutin (BBS)
Mittwochs von 10.00 bis 10.45 Uhr SSC Fitness- u. Gesundheitsstudio / Aerobic-Raum, Am Sportpark 5, Waldstadt	Petra Doehl REHA-Lizenz Innere Medizin, Sporttherapeutin (BBS)
Mittwochs von 18.15 bis 19.00 Uhr SSC-Kita Wirbelwind, Halle unten, Am Sportpark 1a, Waldstadt	Petra Doehl REHA-Lizenz Innere Medizin, Sporttherapeutin (BBS)

#### MTV Karlsruhe

Donnerstags 10:45 bis 11:45 Uhr Gemeindezentrum der Philippuskirche, Am Anger 6b, Daxlanden, UG-Zugang aus dem EG mit dem Fahrstuhl möglich	Walter Kohlwes REHA-Lizenz Innere Medizin
Montags 10:00 bis 11:00 Uhr Begegnungsstätte Grötzingen, Niddaraum, Niddastr. 5, Grötzingen	Walter Kohlwes REHA-Lizenz Innere Medizin

## Sportgemeinschaft Karlsruhe

Mittwochs 17.00 – 17.45 Uhr Freitags 9.00 – 9.45 Uhr Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 1, Hertzstr. 23, Nordweststadt	Beata Kokocinski REHA-Lizenz Innere Medizin
---	--

## PSK

Dienstags 16.00 bis 17.00 Uhr PSK Halle 2, Gymnastikraum 2, Ettlinger Allee 9, Dammerstock	Jutta Seibel REHA-Lizenz Innere Medizin
--	--

## Angebote REHA-Maßnahmen für Diabetes + Gefäßsport

### Sportgemeinschaft Karlsruhe

Diabetes + Venöse Durchblungsstörungen Montags 10.00 bis 10.45 Uhr Sportgemeinschaft Karlsruhe, Hall 2, Hertzstr. 23, Nordweststadt	Petra Ganz REHA-Lizenz Innere Medizin
--	--

### SSC Karlsruhe

Gefäßsport (Durchblutungsstörungen v. a. der Beine)

Montags 11.00 bis 12.00 Uhr In Nae, Augartenstr. 1, Südstadt	Gudrun Ganzhorn REHA-Lizenz Innere Medizin
Montags 16.45 bis 17.45 Uhr ASV Grötzingen, Sportzentrum Im Brühl, Bruchwaldstr. 72, Grötzingen	

## Präventive Bewegungsangebote für Diabetes mellitus Typ 2

Diese Übungsstunden sollen vorbeugend wirken. Mit regelmäßiger Bewegung können Sie Körper und Geist kräftigen und Ihre Gesundheit länger erhalten. **Auch hier ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Kommen Sie einfach und machen Sie mit.**

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach möglichen Zuschüssen zu den Kursen.

## SSC Karlsruhe

### Fit fürs hohe Alter

Kurs 10 x 60 Min. Kursbeginn 18. April und 19. September 2023 Dienstags 9.45 bis 10.45 Uhr SSC-KiTa Wirbelwind / Halle unten, Am Sportpark 1 a, Waldstadt	Marianne Kapuste Lizenz Prävention u. Rehabilitation
---	---

### fit & mobil

Kurs 10 x 55 Min Kursbeginn 17. April und 18. September 2023 Montags 16.00 bis 16.55 Uhr SSC-Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt	Lydia Kretz, Physiotherapeutin
---	-----------------------------------

### Funktionsgymnastik

Kurs 10 x 60 Min Kursbeginn 18. April und 19. September 2023 Dienstags 8.45 bis 9.45 Uhr SSC-Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt	Alwina Möricke Lizenz Prävention u. Rehabilitation
---	---

### Yoga auf dem Stuhl

Kurs 10 x 60 Min. Kursbeginn 19. April und 20. September 2023 Mittwochs 10.45 bis 11.45 Uhr SSC-Kita Wirbelwind / Raum oben, Am Sportpark 1 a, Waldstadt	Hildegard Seng Yogalehrerin (Bund Deutscher Yogalehrer)
--	--

## MTV Karlsruhe

Gesundheitssport + Tai Chi / Qi Gong

Kursbeginn 21. April 2023 Freitags 18.00 bis 19.00 Uhr Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16, Südweststadt	Jürgen Mirow Lizenz Prävention und Rehabilitation
---	--

Fit bis ins hohe Alter

Montags 10.00 bis 11.00 Uhr Gemeinschaftsraum der Volkswohnung, Heilbronner Str. 24, Rintheim	Rainer Zacharias Lizenz Prävention
---	---------------------------------------

## TS Mühlburg

Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

Dienstags 15.30 bis 16.30 Uhr Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle 2, Mühlburg, Haltestelle Starckstr. (S5)	Ute Feix Lizenz Prävention
---	-------------------------------

## PSK

Funktionelle Gymnastik (Frauen)

Dienstags 14.30 bis 15.30 Uhr, PSD-Bank-Halle 19.45 bis 20.45 Uhr, Halle I PSK, Ettlinger Allee 9, Dammerstock	Brigitte Ritzmann, Lizenz Prävention u. Rehabilitation
Mittwochs 8.45 bis 9.45 Uhr, PSD-Bank-Halle, PSK, Ettlinger Allee 9, Dammerstock	Michael Sperl , Lizenz Prävention

50 Plus

Montags 10.00 bis 11.00 Uhr Mittwochs 10.00 bis 11.00 Uhr PSK, PSD-Bank-Halle, Ettlinger Allee 9, Dammerstock	Brigitte Ritzmann, Lizenz Prävention u. Rehabilitation Benedikt Rieker, C-Lizenz
--	--

## SpVgg Durlach-Aue

### Nordic-Walking

Mittwochs 14.00 bis 15.00 Uhr (für Einsteiger) Samstags 9.00 bis 10.30 Uhr (für Fortgeschrittene) Treffpunkt: Sepp-Bleimair-Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1, Durlach-Aue	Rosi Derbogen C-Lizenz Fitness u. Gesundheit
--	---

### Taijiquan

Donnerstags 19.30 bis 21.30 Uhr Sepp-Bleimair-Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1, Durlach-Aue	Kerstin Brodesser C-Lizenz
---	-------------------------------

Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0721 – 3 50 40 85 oder im Internet unter:  
[www.karlsruhe.de/inschwung](http://www.karlsruhe.de/inschwung), oder [in-schwung@sportkreis-karlsruhe.de](mailto:in-schwung@sportkreis-karlsruhe.de)  
Sportkreis Karlsruhe, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe

Adressen der einzelnen Vereine:

SSC Karlsruhe Geschäftsstelle	Am Sportpark 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 96722-0, Mail: <a href="mailto:team@ssc-karlsruhe.de">team@ssc-karlsruhe.de</a> , Internet: <a href="http://www.ssc-karlsruhe.de">www.ssc-karlsruhe.de</a>
PSK Karlsruhe Geschäftsstelle	Ettlinger Allee 9, 76199 Karlsruhe, Tel. 0721-887444 Internet: <a href="http://www.online-psk.de">www.online-psk.de</a>
MTV Karlsruhe Geschäftsstelle	Kanalweg 1, 76131 Karlsruhe, Telefon: 0721 / 69 11 73 Mail: <a href="mailto:info@mtv-karlsruhe.de">info@mtv-karlsruhe.de</a>
Turnerschaft Mühlburg Geschäftsstelle	Am Mühlburger Bahnhof 12, 76189 Karlsruhe, Tel. 0721-554031, Mail: <a href="mailto:turnerschaft.muehlburg@t-online.de">turnerschaft.muehlburg@t-online.de</a> Internet: <a href="http://www.turnerschaft-muehlburg.de">www.turnerschaft-muehlburg.de</a>
Sportgemeinschaft Karlsruhe	Hertzstr. 23, 76185 Karlsruhe, Tel. 0721 / 7569368, Mail: <a href="mailto:info@sportgemeinschaft-karlsruhe.de">info@sportgemeinschaft-karlsruhe.de</a> Internet: <a href="http://www.sportgemeinschaft-karlsruhe.de">www.sportgemeinschaft-karlsruhe.de</a>
SpVgg 1910 Durlach-Aue Geschäftsstelle	Erlachseeweg 1, 76227 Karlsruhe, Tel. 0721-496124, Mail: <a href="mailto:gesundheitszentrum@spvgg-durlach-aue.de">gesundheitszentrum@spvgg-durlach-aue.de</a> Internet: <a href="http://www.gesundheitszentrum@spvgg-durlach-aue.de">www.gesundheitszentrum@spvgg-durlach-aue.de</a>