

# Programm für Grötzingen 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. 3,00 € 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.

## Sitzgymnastik

Donnerstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr  
Haus Pamina, Heimstiftung Karlsruhe, Eisenbahnstr. 10  
Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

## Fit für den Alltag – Gymnastik, Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Donnerstags 10:45 Uhr – 11:45 Uhr  
Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastr. 5, Niddaraum  
Übungsleiterin: Frau Birken (TSV Grötzingen)

## Boule (kostenlos)

Donnerstags ab 14 Uhr  
Bouleanlage Niddaplatz  
Übungsleiter: Herr Forster (Ev. Kirchengem. Grötzingen)

## Fit und Vital im Alter – Gymnastik für Gleichgewicht und Koordination sowie Ausdauer- und Krafttraining (auch gut geeignet für Diabetes Typ II)

Montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastr. 5, Niddaraum  
Übungsleiter: Herr Kohlwes, (MTV)

## Senioren spielen Minigolf - ab 11. April

Dienstags 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr  
Cobi-Golf-Anlage, Durlacher Str. 5a

### **Weitere Informationen:**

Fr: 10:00 – 14:00 Uhr  
Tel. 0721 / 3504085

Sportkreis Karlsruhe  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe

### **Tischtennis für Senioren (auch für Anfänger)**

Freitags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Vereinshalle TSV Grötzingen, Am Grollenberg 9

Übungsleiter: Herr Kunzmann (TSV Grötzingen)

### **Seniorengymnastik**

Dienstags 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Martin-Luther-Haus, Fröbelstr. 5

Übungsleiterin: Frau Heyl (ASV 04 Grötzingen)

Donnerstags 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Gemeindehaus der Evangelisch-methodistischen Kirche, Mühlstr. 9

Übungsleiterin: Frau Heyl (ASV 04 Grötzingen)

### **Gymnastik für Frauen 50+**

Mittwochs 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Im Sportzentrum Grötzingen (hinter der Emil-Arheit-Halle)

Übungsleiterin: Frau Heyl (ASV 04 Grötzingen)

### **Funktionelle Gymnastik Sie + Er**

Donnerstags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Sporthalle der Augustenburg-Gemeinschaftsschule, Augustenburgstr. 22a

Übungsleiterin: Frau Möhrle (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

### **Männer Gymnastik und Spiele (Basket- und Volleyball)**

Dienstags 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Sporthalle der Augustenburg-Gemeinschaftsschule, Augustenburgstr. 22a

Übungsleiter: Herr Borcharding (SG Eichenkreuz Karlsruhe)

### **Wassergymnastik für Frauen**

Montags 14:30 Uhr – 15:00 Uhr

Hallenbad Grötzingen, Kirchstr. 13

### **Internetcafé 55 plus**

Beratung, Gedankenaustausch in Computerfragen,

Sie können auch gerne Ihr Gerät mitbringen

Donnerstags 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Rathaus 2, Rathausplatz 2, 1. OG.,

Übungsleiter: Herr Karl Berger