

# 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 Netto  
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 Geriatrischen 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, Geriatrisches 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](http://www.karlsruhe-sportkreis.de/inschwung)**

**Sportkreis Karlsruhe e.V., Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe**