

# Programm für Oststadt und Stadtmitte 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 Unkostenbeitrag 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.

## Rückenfit

Dienstags 18:00 bis 19:15 Uhr

Gemeindezentrum St. Bernhard, Saal, Georg-Friedrich-Str. 19

Übungsleiterin: Frau Sturm, Kath. Kirchengemeinde St. Bernhard

## Seniorengymnastik Sie + Er **!!! Der Kurs ist derzeit voll belegt !!!**

### Gymnastik, Kraft u. Balancetraining

Montags 10:00 bis 11:00 Uhr

Luthersaal, Eingang Melanchthonstr.

Übungsleiterin: Frau Legler, Ev. Luthergemeinde Karlsruhe

### Senioren-Fitness im Freien – Gymnastik und Walken

Mittwochs um 8:30 Uhr

Treffpunkt: Gelände KTV, Linkenheimer Allee 8

Übungsleiter: Dr. Peter Reuß, SG Eichenkreuz

### Lauftreff – Joggen im Hardtwald

Samstags um 8:00 Uhr

Treffpunkt: Gelände KTV, Linkenheimer Allee 8

Übungsleiterin: Frau Borchering, SG Eichenkreuz

## **Weitere**

### **Informationen:**

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

### **Walken im Hardtwald**

Samstag um 8:00 Uhr

Treffpunkt: Gelände KTV, Linkenheimer Allee 8  
SG Eichenkreuz

### **Fit und Fun 50+, Fitness-Gymnastik**

Montags 19:00 bis 20:30 Uhr

Sporthalle Marylandschule, Rhode-Island-Allee 70  
Übungsleiterin: Frau Mickeler, SG Eichenkreuz

### **Fit und beweglich bis ins hohe Alter**

Dienstags 16:15 bis 17:15 Uhr

QUINO - AWO Quartierscafé, Adlerstr. 33  
Übungsleiterin: Frau Kunz, AWO

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

Donnerstags 19:00 bis 20:30 Uhr (Tai Chi / Qi Gong)

Freitags 18:00 bis 19:30 Uhr (REHA-Gesundheitssport + Tha Chi / Qi Gong)  
Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16  
Übungsleiter: Herr Mirow, MTV

### **Tischtennis**

Montags um 19 Uhr

Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16  
Herr Goldschmidt, MTV

### **„Älter werden selbst gestalten“**

Vorträge und Beratung von Fachkräften des Geriatriischen Zentrums  
Karlsruhe und der Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe  
(Unkostenbeitrag pro Person und Vortrag: 2,- €)

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0721 – 3 50 40 85  
Oder im Internet unter [www.karlsruhe.de/inschwung](http://www.karlsruhe.de/inschwung)

Sportkreis Karlsruhe e.V.  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe