

# Programm für Neureut

ab 11. September 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 2,50 € 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.

## **Fit im Studio – Wirbelsäulengymnastik**

Montags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr und 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr  
Kraftraum TuS Neureut, Rechts der langen Richtstatt 4  
Übungsleiter: Herr Nikolaus Gröning, TuS Neureut

## **„Er und Sie In Schwung“**

Dienstags 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr  
Judohalle TuS Neureut, Rechts der langen Richtstatt 4  
Übungsleiterin: Frau Andrea Romatschke, TuS Neureut

## **Kurzwanderungen (kostenfrei)**

„Jeden Donnerstag geht es mit Schwung auf Neureuter Gemarkung herum“  
Donnerstags 9:30 Uhr bis max. 11:30 Uhr  
Treffpunkt: Straßenbahnhalterstelle Bärenweg, Neureut  
Übungsleiterin: Frau Quernhorst, Schwarzwaldverein Neureut

## **Nordic Walking**

Dienstags 9 Uhr bis 10 Uhr  
Freitags 9 Uhr bis 10 Uhr  
**Uhrzeit im Winter (Oktober bis Ostern) um 9:30 Uhr**  
Treffpunkt: Waldsportplatz Kirchfeld  
Übungsleiter: Herr Bruchmann, CVJM Neureut

### **Weitere Informationen:**

Freitag: 10 – 14 Uhr  
Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe

**Yoga für EinsteigerInnen (10 Wochen-Kurs), ab 18. 09.2023**

Montags 18:00 bis 19.15 Uhr

Brunhilde-Baur-Haus, Linkenheimer Landstr. 133a

Anmeldung und Kursleitung: Cordula Richter, Hardstiftung,

Tel: 0173/8007976

**Fit und beweglich bis ins hohe Alter – Gymnastik, Koordination- und Balancetraining**

Dienstags 10:45 Uhr bis 12:15 Uhr

Gemeinschaftsraum VOLKSWOHNUNG, Erna-Scheffler-Str. 12, EG links, Neureut-Kirchfeld

Übungsleiterin: Frau Kunz, Gemeinschaft f. Seniorengymnastik und Tanz

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0721 / 3504085 und im Internet unter [www.sportkreis-karlsruhe.de](http://www.sportkreis-karlsruhe.de) , Sportkreis Karlsruhe e.V., Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe oder bei der Ortsverwaltung Neureut, Tel: 0721 / 7805-116