

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 2024

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 10:30 bis 11:30 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 11.00 – 11.45 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 | Walter Kohlwes REHA-Lizenz Innere Medizin |
|--|--|

Angebote REHA-Maßnahmen für Diabetes + Gefäßsport

Sportgemeinschaft Karlsruhe

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

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. **Wichtig: Für die Teilnahme an den SSC-Kursangeboten ist eine Anmeldung erforderlich. Für alle weiteren präventiven Bewegungsangebote entfällt eine Anmeldung. Kommen Sie einfach vorbei 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 16. April und 17. September 2024 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 15. April und 16. September 2024 Montags 16.00 bis 16.55 Uhr 17.10 bis 18.055 SSC-Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt | Lydia Kretz, Physiotherapeutin |
|---|-----------------------------------|

Funktionsgymnastik

| | |
|---|---|
| Kurs 10 x 60 Min Kursbeginn 16. April und 17. September 2024 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 17. April und 18. September 2024 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 19. April 2024 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: Parkplatz vor dem Gesundheitszentrum SpVgg 1910, Erlachsee 1, Durlach-Aue | Rosi Derbogen C-Lizenz Fitness u. Gesundheit |
|--|---|

Taijiquan

| | |
|---|-------------------------------|
| Donnerstags 19.35 bis 21.00 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, oder 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: team@ssc-karlsruhe.de , Internet: www.ssc-karlsruhe.de |
| PSK Karlsruhe Geschäftsstelle | Ettlinger Allee 9, 76199 Karlsruhe, Tel. 0721-887444 Internet: www.online-psk.de |
| MTV Karlsruhe Geschäftsstelle | Kanalweg 1, 76131 Karlsruhe, Telefon: 0721 / 69 11 73 Mail: info@mtv-karlsruhe.de |
| Turnerschaft Mühlburg Geschäftsstelle | Am Mühlburger Bahnhof 12, 76189 Karlsruhe, Tel. 0721-554031, Mail: turnerschaft.muehlburg@t-online.de Internet: www.turnerschaft-muehlburg.de |
| Sportgemeinschaft Karlsruhe | Hertzstr. 23, 76185 Karlsruhe, Tel. 0721 / 7569368, Mail: info@sportgemeinschaft-karlsruhe.de Internet: www.sportgemeinschaft-karlsruhe.de |
| SpVgg 1910 Durlach-Aue Geschäftsstelle | Erlachseeweg 1, 76227 Karlsruhe, Tel. 0721-496124, Mail: gesundheitszentrum@spvgg-durlach-aue.de Internet: www.spvgg-durlach-aue.de/gesundheitszentrum |