

Programm für Oststadt und Stadtmitte 2024



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

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 8:30 Uhr

Treffpunkt: Gelände KTV, Linkenheimer Allee 8

Übungsleiterin: Frau Borcharding, SG Eichenkreuz

Weitere

Informationen:

Freitags: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Walken im Hardtwald

Samstags um 8:30 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) => **ab 12. September 2024**

Freitags 18:00 bis 19:30 Uhr (REHA-Gesundheitssport + Tha Chi / Qi Gong)

=> **ab 13. September 2024**

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 Geriatrischen 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

Sportkreis Karlsruhe e.V.

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe