

# Programm für Daxlanden, Grünwinkel und Oberreut



ab 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.

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 22.03., 03.05, 07.06., 26.07., 20.09., 15.11. und 13.12.2024  
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  
Ökumenisches Gemeindezentrum Oberreut, Foyer, 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 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Gemeindezentrum der Philippuskirche, 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 Philippusgemeinde, 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 27.03.2024:** Mittwochs 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr (Anfänger),

10:30 Uhr bis 11:30 Uhr (Fortgeschrittene)

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 ab 19:00 Uhr

November bis Ende März: Dienstags ab 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 ab 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 Geriatriischen Zentrums Karlsruhe und der Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe**

### **„Wohnen im Alter – am liebsten zu Hause“**

Montag, 19. Februar 2024 um 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Hahn-Schaefer, Paritätische Sozialdienste Karlsruhe

### **„Atem – Die Lust am Leben“**

Montag, 11. März 2024 um 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Thiesies, Atemtherapeutin

### **„Atem – Die Lust am Leben“**

Mittwoch, 3. April 2024 um 15:30 Uhr

Ökumenisches Gemeindezentrum Oberreut, Bernhard-Lichtenberg-Str. 46-48

Organisation: Seniorenkreis St. Thomas Morus

Frau Thiesies, Atemtherapeutin

### **„Wohnen für Hilfe“**

Dienstag, 16. Juli 2024 um 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Sommer, Paritätische Sozialdienste Karlsruhe

### **„Osteoporose“**

Mittwoch, 11. September 2024 um 17:30 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Herr Dr. med. Gerhardus, Geriatriisches Zentrum Karlsruhe

### **„Fit im Alter – gesund essen, besser leben“**

Dienstag, 19. November 2024 um 17 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Dr. med. Cuvelier, Geriatriisches Zentrum 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