

Programm für Durlach 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 Entgelt von 3,00 € 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.

In Schwung kommen – Seniorengymnastik

Donnerstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Ev. Luther-Melanchton-Gemeinde, Gemeindezentrum, Bilfinger Str. 5

Radeln rund um Durlach ab 25. April 2024

Tourdauer ca. 2 Std. (für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei)

Donnerstags ab 18 Uhr

Treffpunkt: Naturfreundehaus Obermühle, Alte Weingartener Str. 37

Übungsleiter: Herr Kappler, Naturfreunde Durlach

Walking 75+ (Einsteiger)

(Für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei)

Donnerstags 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Park neben der Tiefgarageneinfahrt an der Weiherhofhalle

Übungsleiterin: Frau Mickley, TS Durlach 1846

Fit und Aktiv 60+

Montags 10:15 Uhr bis 11:30 Uhr

Heinrich-Meidinger-Schule (Pfinzbau), Alter Weingartener Str. 41

Übungsleiterin: Frau Metz, TS Durlach 1846

Weitere Informationen:

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Beweglich bleiben – Seniorengymnastik

Montags 9:45 bis 10:45 Uhr

Ev. Stadtkirchengemeinde, Gemeindesaal, Am Zwinger 5

Ev. Stadtkirchengemeinde Durlach

Sitzgymnastik – Trainieren für das Wohlbefinden

Montags 15 Uhr bis 16 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz am Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiterin: Frau Thomas, DRK Durlach

Fit für den Alltag – Sitzgymnastik, Kraft- und Balancetraining

Donnerstags 10 Uhr bis 11 Uhr

ASB Betreutes Wohnen, Seniorenresidenz im Blumenwinkel, Killisfeldstr. 26

Übungsleiter: Frau Creutzmann, DRK Durlach

Nordic Walking

Mittwochs um 14 Uhr (für Anfänger)

Samstags um 9 Uhr (für Fortgeschrittene)

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Gesundheitszentrum SpVgg 1910 Durlach-Aue,
Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Derbogen, SpVgg 1910 Durlach-Aue

Fit und Aktiv im Alter – Seniorengymnastik

Donnerstags 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Karlsburg Durlach, Pfinztalstr. 9, 4. OG, Zimmer A421

Übungsleiterin: Frau Kunz, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

Frauenfitness

Montags 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr

SpVgg 1910 Durlach-Aue, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Perschmann, SpVgg 1910 Durlach-Aue

Qi Gong

Dienstags 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

SpVgg 1910 Durlach-Aue, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Übungsleiterin: Frau Brodesser, SpVgg 1910 Durlach-Aue

Aquafit

Dienstags 9 Uhr bis 10 Uhr

Weierhofbad, Weierhof Durlach

Übungsleiter: Herr Hörner, DLRG Durlach

Gymnastik für Senioren

(für Vereinsmitglieder ist dieses Angebot kostenfrei)

Montags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Gemeindesaal der ev. Stadtkirchengemeinde, Am Zwinger 5

Übungsleiterin: Frau Kunz, Naturfreunde Durlach

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0721 – 3504085 oder im Internet unter

www.sportkreis-karlsruhe.de/inschwung

Sportkreis Karlsruhe e.V., Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe