

Programm Nordweststadt 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 3,50 € bis 5,00 € pro Teilnehmer:in und Übungseinheit erhoben. Bitte bringen Sie (sich) bequeme Kleidung mit.

Die Bewegungs-Kurse finden **nicht** in den Schulferien statt.

Volley- und Basketball für Senioren

Montags 16:45 Uhr bis 18:00 Uhr

Mittwochs 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr und 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 1, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Herr Unser, SG Karlsruhe

Beckenbodengymnastik

Mittwochs 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr

Sportgemeinschaft Karlsruhe, Sportraum, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Kokocinski, SG Karlsruhe

Faszientraining

Freitags 11:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Sportgemeinschaft Karlsruhe, Sportraum, Hertzstr. 23

Übungsleiterin: Frau Kümmel, SG Karlsruhe

Weitere Informationen:

Freitags: 10 –14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Pilates

Montags 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 2, Hertzstr. 23
Übungsleiterin: Frau Tempel, SG Karlsruhe

Seniorengymnastik

Montags 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr
Dienstags 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr
Mittwochs 16:00 bis 16:45 Uhr (Sitzgymnastik)
Donnerstags 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr
Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 1 + 2, Hertzstr. 23
Übungsleiterinnen: Mo: Frau Ganz / Frau Kokocinski, Di: Frau Schlosshauer,
Mi: Frau Kokocinski, Do: Frau Ganz, SG Karlsruhe

Rückengesundheit

Montags 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr
Freitags 10:45 Uhr bis 11:30 Uhr
Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 2, Hertzstr. 23
Übungsleiterinnen: Frau Ganz + Frau Kümmel, SG Karlsruhe

Fit im Alter – Gymnastik, Kraft und Balancetraining

Montags 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Bienwaldstr. 16
Übungsleiterin: Frau Legler, Gemeinschaft f. Seniorengymnastik und Tanz

Sitzgymnastik

Mittwochs 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Altenwohnheim Wilhelmine-Lübke-Haus, Gemeinschaftsraum EG,
Triererstr. 2
Übungsleiterin: Frau Schelling, Sportverein Nordwest

Gymnastik für Sie und Ihn

Dienstags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Humboldt-Gymnasium, kleine Turnhalle, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22
Übungsleiterin: Frau Scherzinger, Gemeinschaft f. Seniorengymnastik und Tanz

Herz-Kreislauf-Training, Präventivangebot

Montags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Humboldt-Gymnasium, Sporthalle, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22
Übungsleiterin: Frau Helbig, SG Eichenkreuz

Aktiv älter werden – Gymnastik, Koordinations- u. Balancetraining

Donnerstags 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Gemeindezentrum St. Matthias, Kaiserslautener Str. 4

Übungsleiterin: Frau Kunz, Kath. Kirchengemeinde St. Konrad

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

www.karlsruhe.de/inschwung

Sportkreis Karlsruhe e. V. – In Schwung, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe