

Programm für Mühlburg



ab Januar 2025

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 ab 3,50 € pro Teilnehmer/in und Übungsstunde und nach jeweiliger Gruppengröße erhoben.

Bitte bringen Sie (sich) bequeme Kleidung mit.

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

Chinesische Heilgymnastik – Qi Gong

Informationen erhalten Sie unter Tel-Nr.: 0721 / 552962, Frau Feix

Dienstags 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 1

Hatha Yoga – Übungen im Stehen und mit Stuhl

Informationen und Anmeldung unter Tel-Nr.: 07247 / 2072529, Frau Götzinger

Freitags 10:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 3

Seniorenrechtliches Krafttraining an Geräten für Ü65

Termininformationen und Anmeldung unter Tel-Nr.: 0721 / 554031, Frau Heil

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Fitness-Studio

Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

Dienstags 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle 1, Frau Feix

Pilates

Donnerstags 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 1

Gemeinschaft für Seniorengymn. und Tanz, Frau Kunz

Weitere Informationen:

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Fit und vital im Alter – Seniorengerechte Gymnastik für den ganzen Körper

Donnerstags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 1

Gemeinschaft für Seniorengymn. und Tanz, Frau Kunz

Tanzcafé, Standard und Lateinamerikanische Tänze

Informationen und Anmeldung unter 0721 / 5164562, Gebühr 3 Euro/Person

Jeweils am 2. Dienstag im Monat von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a, Frau Demel (Tanzlehrerin)

IT-Beratung für Seniorinnen und Senioren – Fragen zu Smartphone, Tablet und Notebook (kostenfrei)

Jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstr. 79a, Raum 3, Herr Roth

„Älter werden selbst gestalten“

Vorträge und Beratung von Fachkräften des Geriatrischen Zentrums Karlsruhe und der Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe

„Stürzen – Ich doch nicht“ Sturzvorbeugung für Senioren

Dienstag, 27. Mai 2025 um 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Dr. med. Wächter, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

„Mein Leben im Gleichgewicht“

Dienstag, 23. September 2025 um 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Schmidt-Zoschke, Caritasverband Karlsruhe

„Osteoporose“

Dienstag, 4. November 2025 um 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Herr Dr. med. Gerhardus, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

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

www.sportkreis-karlsruhe.de/inschwung

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