

# Programm für Daxlanden, Grünwinkel und Oberreut



ab 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.

## **Meditativer Tanz (kostenlos)**

Freitags 24.01., 21.02., 21.03., 16.05., 18.7., 19.09., 14.11. und 12.12.2025

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.(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)

## **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

### **Weitere Informationen:**

Fr: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 / 3504085

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

### **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 26.03.2025:** 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 Geriatrischen Zentrums Karlsruhe und der Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe**

#### **„Ess- und Trinkprobleme aktiv angehen“**

Mittwoch, 2. April 2025 um 16:00 Uhr

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

Frau Dr. med. Cuvelier, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

#### **„Atem – Die Lust am Leben“**

Mittwoch, 7. Mai 2025 um 15:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Thiesies, Atemtherapeutin

#### **„Osteoporose“**

Donnerstag, 8. Mai 2025 um 14 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Herr Dr. med. Gerhardus, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

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

Donnerstag, 16. Oktober 2025 um 17 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c

Frau Dr. med. Cuvelier, Geriatrisches 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**