

# Programm für Süd- und Südweststadt 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.

Pro Bewegungsangebot wird ein Entgelt 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.

## **Sitzgymnastik**

Montags 11 Uhr bis 12 Uhr

**Anmeldung unter Tel.-Nr.: 0721-3548599**

Seniorenresidenz „Am Park“, Elisabeth-Großschwendt-Str. 8-10

Übungsleiter: Herr Sperl, PSK

## **Beweglich bleiben – Gymnastik für Senioren**

Dienstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Str. 10

Übungsleiterin: Frau Gausmann, MTV

## **Senioren-Tanzkreis, Gesellschaftstänze**

Dienstags 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr (Anfänger)

Dienstags 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Str. 10

Übungsleiter: Herr Tines, TSC Astoria

## **Weitere Informationen:**

Freitag: 10 – 14 Uhr

Tel. 0721 – 3504085

[www.karlsruhe.de/inschwung](http://www.karlsruhe.de/inschwung)

Sportkreis Karlsruhe

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

### **Seniorengymnastik – Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung**

Mittwochs 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr und 11 Uhr bis 12 Uhr

Kath. Gemeindezentrum St. Elisabeth, Hermann-Jung-Haus,  
Graf-Rhena-Str. 20a

Übungsleiterin: Frau Kunz, Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz

### **Tai Chi / Qi Gong (10-Wochen-Kurs)**

Donnerstags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr, Tai Chi-Kurs (ab 09.01.25 +  
ab 03.04.25)

Freitags 18 Uhr bis 19:30 Uhr, REHA-Gesundheitssport + Tai Chi / Qi Gong  
(ab 10.01.25 + ab 04.04.25)

Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16

Übungsleiter: Herr Mirow, MTV

### **Tischtennis**

Montags und mittwochs ab 19:00 Uhr

Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12 – 16

Übungsleiter: Herr Goldschmidt, MTV

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0721 – 3504085 oder im Internet unter  
[www.sportkreis-karlsruhe.de](http://www.sportkreis-karlsruhe.de)

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