

Angebote der Karlsruher Sportvereine

Mit regelmäßiger Bewegung können Sie als Diabetiker/in Typ 2 oder dahingehend Gefährdete in verschiedener Hinsicht vorbeugen. Sie können Ihr Übergewicht abbauen, den Blutdruck senken und den Stoffwechsel anregen. Damit kann der Diabetes Typ 2 gelindert oder auch ganz verhindert werden - wenn Sie früh genug damit anfangen!

Unser Programm ab März 2025

Unterstützende Angebote für REHA-Maßnahmen für Diabetes mellitus

Bewegung mit Diabetes

Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, das optimale Programm für Sie zu finden. Ausdauer, Kraft, Gymnastik, kleine und große Spiele versprechen viel Spaß an der Bewegung.

Wichtig: Diese Reha-Bewegungsangebote sind fortlaufend. Eine Anmeldung für die Reha-Bewegungsangebote von SSC, PSK und der Sportgemeinschaft Karlsruhe sind daher unbedingt erforderlich! Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und viel Erfolg.

SSC Karlsruhe

Montags von 10:30 Uhr bis 11.15 Uhr SSC Fitness- u. Gesundheitsstudio / Aerobic-Raum, Am Sportpark 5, Waldstadt	Marianne Kapuste REHA-Lizenz Innere Medizin, Sporttherapeutin (BBS)
Mittwochs von 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr SSC Fitness- u. Gesundheitsstudio / Aerobic-Raum, Am Sportpark 5, Waldstadt	Petra Doehl REHA-Lizenz Innere Medizin, Sporttherapeutin (BBS)
Mittwochs von 18:05 Uhr bis 18:50 Uhr SSC-Kita Wirbelwind, Halle unten, Am Sportpark 1a, Waldstadt	Petra Doehl REHA-Lizenz Innere Medizin, Sporttherapeutin (BBS)

MTV Karlsruhe

Donnerstags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr Gemeindezentrum der Philippuskirche, Am Anger 6b, Daxlanden, UG (Zugang aus dem EG mit dem Fahrstuhl möglich)	Walter Kohlwes REHA-Lizenz Innere Medizin
Montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr Begegnungsstätte Grötzingen, Niddaraum, Niddastr. 5, Grötzingen	Walter Kohlwes REHA-Lizenz Innere Medizin

PSK

Dienstags 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr PSK-Halle 2, Gymnastikraum 2, Ettlinger Allee 9, Dammerstock	Walter Kohlwes REHA-Lizenz Innere Medizin
--	--

Angebote REHA-Maßnahmen für Diabetes + Gefäßsport

Sportgemeinschaft Karlsruhe

Venöse Durchblungsstörungen Montags 10:00 Uhr bis 10.45 Uhr Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 2, Hertzstr. 23, Nordweststadt	Petra Ganz REHA-Lizenz Innere Medizin
---	--

SSC Karlsruhe

Gefäßsport (Durchblutungsstörungen vor allem der Beine) Montags 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr In Nae, Augartenstr. 1, Südstadt	Gudrun Ganzhorn REHA-Lizenz Innere Medizin
---	---

Präventive Bewegungsangebote für Diabetes mellitus Typ 2

Diese Übungsstunden sollen vorbeugend wirken. Mit regelmäßiger Bewegung können Sie Körper und Geist kräftigen und Ihre Gesundheit länger erhalten.

Wichtig: Für die Teilnahme an den SSC-Kursangeboten ist eine Anmeldung erforderlich. Für alle weiteren präventiven Bewegungsangebote entfällt eine Anmeldung. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach möglichen Zuschüssen zu den Kursen.

SSC Karlsruhe

Fit fürs hohe Alter

Kurs 10 x 60 Min. Kursbeginn 1. April und 23. September 2025 Dienstags 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr SSC-KiTa Wirbelwind / Halle unten, Am Sportpark 1 a, Waldstadt	Marianne Kapuste Lizenz Prävention u. Rehabilitation
--	---

fit & mobil

Kurs 10 x 55 Min Kursbeginn 31. März und 22. September 2025 Montags 16:00 Uhr bis 16.55 Uhr und 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr SSC-Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt	Lydia Kretz, Physiotherapeutin
---	-----------------------------------

Funktionsgymnastik

Kurs 10 x 60 Min Kursbeginn 1. April und 23. September 2025 Dienstags 8:45 Uhr bis 9:45 Uhr SSC-Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt	Alwina Möricke Lizenz Prävention u. Rehabilitation
--	---

Yoga auf dem Stuhl

Kurs 10 x 60 Min. Kursbeginn 2. April und 24. September 2025 Mittwochs 10:45 Uhr bis 11:45 Uhr SSC-Kita Wirbelwind / Raum oben, Am Sportpark 1 a, Waldstadt	Hildegard Seng Yogalehrerin (Bund Deutscher Yogalehrer)
---	--

MTV Karlsruhe

Gesundheitssport + Tai Chi / Qi Gong

<p>Kursbeginn 4. April 2025 Freitags 18:00 Uhr bis 19.00 Uhr Fichtegymnasium, Turnhalle, Sophienstr. 12-16, Südweststadt</p>	<p>Jürgen Mirow Lizenz Prävention und Rehabilitation</p>
---	---

Fit bis ins hohe Alter

<p>Montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr Gemeinschaftsraum der Volkswohnung, Heilbronner Str. 24, Rintheim</p>	<p>Rainer Zacharias Lizenz Prävention</p>
--	--

TS Mühlburg

Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

<p>Dienstags 15:30 Uhr bis 16.30 Uhr Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle 1, Mühlburg, Haltestelle Starckstr. (S5)</p>	<p>Ute Feix Lizenz Prävention</p>
--	--

PSK

Funktionelle Gymnastik (Frauen)

<p>Dienstags 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr, PSD-Bank-Halle, PSK 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr, Halle I, PSK, Ettlinger Allee 9, Dammerstock</p> <p>Mittwochs 8:45 Uhr bis 9:45 Uhr, PSD-Bank-Halle, PSK, Ettlinger Allee 9, Dammerstock</p>	<p>Brigitte Ritzmann, Lizenz Prävention u. Rehabilitation</p> <p>Michael Sperl , Lizenz Prävention</p>
---	---

50 Plus

<p>Montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr Mittwochs 10:00 bis 11:00 Uhr PSK, PSD-Bank-Halle, Ettlinger Allee 9, Dammerstock</p>	<p>Brigitte Ritzmann, Lizenz Prävention u. Rehabilitation Benedikt Rieker, C-Lizenz</p>
---	---

SpVgg 1910 Durlach-Aue

Nordic-Walking

Mittwochs 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr (für Einsteiger) Samstags 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr (für Fortgeschrittene) Treffpunkt: Parkplatz vor dem Gesundheitszentrum SpVgg 1910, Erlachseeweg 1, Durlach-Aue	Rosi Derbogen C-Lizenz Fitness u. Gesundheit
---	---

Taijiquan

Donnerstags 19:35 Uhr bis 21:00 Uhr Sepp-Bleimair-Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1, Durlach-Aue	Kerstin Brodesser C-Lizenz
---	-------------------------------

Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0721 – 3 50 40 85 oder im Internet unter:
www.karlsruhe.de/inschwung, oder in-schwung@sportkreis-karlsruhe.de
Sportkreis Karlsruhe, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe

Adressen der einzelnen Vereine:

SSC Karlsruhe Geschäftsstelle	Am Sportpark 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 96722-0, Mail: team@ssc-karlsruhe.de , Internet: www.ssc-karlsruhe.de
PSK Karlsruhe – Geschäftsstelle	Ettlinger Allee 9, 76199 Karlsruhe, Tel. 0721-887444 Internet: www.online-psk.de
MTV Karlsruhe - Geschäftsstelle	Kanalweg 1, 76131 Karlsruhe, Telefon: 0721 / 69 11 73 Mail: info@mtv-karlsruhe.de
Turnerschaft Mühlburg - Geschäftsstelle	Am Mühlburger Bahnhof 12, 76189 Karlsruhe, Tel. 0721-554031, Mail: turnerschaft.muehlburg@t-online.de Internet: www.turnerschaft-muehlburg.de
Sportgemeinschaft Karlsruhe	Hertzstr. 23, 76185 Karlsruhe, Tel. 0721 / 7569368, Mail: info@sg-ka.de Internet: www.sportgemeinschaft-karlsruhe.de
SpVgg 1910 Durlach-Aue - Geschäftsstelle	Erlachseeweg 1, 76227 Karlsruhe, Tel. 0721-496124, Mail: gesundheitszentrum@spvgg-durlach-aue.de Internet: www.spvgg-durlach-aue.de/gesundheitszentrum