

Programm Nordweststadt 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.

Basketball für Senioren

Montags 16:45 Uhr bis 18:00 Uhr
Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 1, Hertzstr. 23
Übungsleiter: Herr Unser, SG Karlsruhe

Volleyball für Senioren

Mittwochs 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 1, Hertzstr. 23
Übungsleiter: Herr Unser, SG Karlsruhe

Pilates

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

Weitere Informationen:

Freitags: 10 –14 Uhr
Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Seniorengymnastik

Montags 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr

Dienstags 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr

Donnerstags 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr

11:00 Uhr bis 11:45 Uhr (Sitzgymnastik)

Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 1, Hertzstr. 23

Übungsleiterinnen: Mo + Do: Frau Ganz / Di: Frau Schlosshauer, SG Karlsruhe

Rückengesundheit

Montags 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr

Freitags 10:45 Uhr bis 11:45 Uhr

Sportgemeinschaft Karlsruhe, Halle 2, Hertzstr. 23

ÜbungsleiterIn: Frau Ganz + Herr Reiß, SG Karlsruhe

Fit im Alter – Gymnastik, Kraft und Balancetraining

Mittwochs 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Bienwaldstr. 16

Übungsleiterin: Frau Bordolo, 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, SV Nordwest

Seniorengymnastik

Montags 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Werner-von-Siemens-Schule, Turnhalle, Kurt-Schumacher-Str. 1

Übungsleiterin: Frau Schelling, SV Nordwest

Gymnastik für Sie und Ihn

Dienstags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Humboldt-Gymnasium, kleine Turnhalle, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Übungsleiterinnen: Frau Bissinger + Frau Panter,

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