

Programm für Mühlburg



ab Januar 2026

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.

Weitere Informationen:

Freitag: 10 – 14 Uhr
Tel. 0721 3504085

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

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, Frau Feix

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, Frau Götzinger

ErlebnisTanz für Einsteiger “Best Ager” 60+

Mittwochs 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle 2 (im EG), Frau Hofer

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

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 Geriatriischen Zentrums Karlsruhe und der Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe

„Tricks und Betrugereien an der Haustür, am Telefon und unterwegs, Enkeltrick und Schockanrufe“

Wie kann man sich schützen?

Dienstag, 28. Juli 2026 um 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Mellert, Referat Prävention, Polizeipräsidium Karlsruhe

„Vitalität und Lebensfreude im Alter – Wie wir altern und was uns jung hält“

Dienstag, 22. September 2026 um 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Mühlburg, Erzählcafé, Weinbrennerstr. 79a

Frau Dr. med. Wächter, Geriatriisches 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