

Programm für Daxlanden, Grünwinkel und Oberreut

ab 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:

Fr: 10 – 14 Uhr
Tel. 0721 / 3504085

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Meditativer Tanz (kostenlos)

Freitags 20.03., 17.04., 12.06., 10.07., 18.09., 13.11. und 11.12.2026

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),

Lizenziert Übungsleiter "Prävention und Rehabilitation" für Herz und Diabetes

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)

Mittwochs 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Infos und Anmeldung 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 19:00 Uhr

November bis Ende März: Dienstags 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 15:00 Uhr

Treffpunkt: Heidenstückweg 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

Spieldienstag

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

„Gedächtnistraining“

Mittwoch, 3. Juni 2026 um 15:30 Uhr

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

Frau Schmidt-Zoschke, Caritasverband Karlsruhe

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

Wie kann man sich schützen?

Donnerstag, 16 April 2026 um 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c, Stadtteilhaus

Frau Mellert, Referat Prävention, Polizeipräsidium Karlsruhe

„Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung“

Mittwoch, 14 Oktober 2026 um 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden, Waidweg 1b-c, Stadtteilhaus

Herr Schwarz, Betreuungsverein des DRK, Ortsverein Karlsruhe

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter der Telefon-Nr.: 0721 – 3 50 40 85 oder im

Internet unter: www.karlsruhe-sportkreis.de/inschwung

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