



## Programm Mühlburg

ab März 2015

### Sitzgymnastik,

#### Kraft- u. Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Di 14:30 - 15:30 Uhr

Seniorenzentrum Hardthof

Beschäftigungsraum EG, Hardtstr. 26 - 30

### Chinesische Heilgymnastik - Tai Chi / Qi Gong ab 4. März

Mi 17:30 - 18:30 Uhr, Kursgebühr 5 EUR je Stunde

Infos unter Tel.: 0721 - 552962, Frau Feix

Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

### Walking

ab 1. April

Mi 18 - 19 Uhr

Treff: Strassenbahnhaltestelle Kühler Krug, am Kiosk

### Sitzgymnastik -

#### Kraft- u. Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Mo 10:30 - 11:15 Uhr

Haus Karlsruher Weg, Julius-Hirsch-Str. 2

### Seniorenrechtliches Krafttraining an Geräten für Ü65

Di u. Do 13:45 - 14:45 Uhr und 15 - 16 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Fitness-Studio

### Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

Di 16 - 17 Uhr

TS Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle 1

### PC-Kurs (Anfänger)

ab 27. April

Mo 16:30 - 17:30 Uhr, Kursgebühr 5,00 EUR je Stunde

Anmeldung: 0172/6501477, Herr Hobik

Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 2a Bau 2

### Tanzcafe, Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Jeweils am 2.ten Di im Monat von 15 - 17 Uhr,

Kursgebühr 3,00 EUR je Person

Anmeldung und Information: 0721/5164562,

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 2a Bau 2

### „Vitalität und Lebensfreude im Alter“

Wie wir altern und was uns jung hält

Vortrag

Di 3.3. um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2,

Frau Dr. med. Wächter, Geriatisches Zentrum Karlsruhe

### „Gedächtnistraining - Geistig fit im Alter“

Vortrag

Di 5.5. um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau2,

Frau Dipl. Päd. Schmidt-Zoschke, Caritas Karlsruhe

### „Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsvollmacht - Möglichkeiten der individuellen Vorsorge“

Vortrag

Di 9.6. um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau2,

Herr Dipl. Päd. Michael Wüst, DRK Karlsruhe

### „Atem - die Lust am Leben“

Vortrag

Di 3.11. um 15:30 Uhr

Erzählcafe, Bürgerzentrum Mühlburg, Hardtstr. 37a, Bau 2

Frau Thiesies, Dipl. Atempädagogin, Diakonisches Werk KA

Weitere Informationen unter Tel.: 0721/3504085 oder im

Internet: [www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung](http://www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung)

Sportkreis Karlsruhe, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe

