



Aktiv im Alter – Begegnung, Bildung, Sport und Musik

Angebote für ein aktives Miteinander.

Aktiv im Alter – gemeinsam das Leben gestalten!



Bereits zum achten Mal veröffentlichten Seniorenbüro und Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe die Broschüre Aktiv im Alter.

Damit erhalten Sie einen umfassenden Überblick, welche Bildungs- und Kulturangebote es in Ihrem Stadtteil gibt und wo Kunst-, Sprach- und Gesundheitskurse stattfinden. Sport- und Bewegungsangebote runden das Bild ab und laden Sie dazu ein, für die eigene Gesundheit und Lebenszufriedenheit aktiv zu werden.

Lassen Sie sich inspirieren, finden Sie das für Sie passende Angebot in Ihrem Stadtteil und darüber hinaus. Austausch, Bewegung oder Musik bringen Menschen zusammen, bieten Anregungen und schaffen Begegnungen. So können Netzwerke entstehen, die das Zusammenleben in der Stadt, im Stadtteil und in der Nachbarschaft stärken. Es freut mich dabei besonders, dass durch die im Karlsruher Pass enthaltenen Bildungsgutscheine 60 PLUS auch für Menschen mit geringem Einkommen kostenpflichtige Angebote zugänglich werden.



Nutzen Sie die Gestaltungsräume und Mitwirkungsmöglichkeiten und bringen Sie sich mit Ihren Interessen, Talenten und Fähigkeiten gewinnbringend für sich selbst und Andere ein! Das vielfältige bürgerschaftliche Engagement Älterer leistet einen wichtigen Beitrag zu unserem guten Zusammenleben in Karlsruhe.

Die Angebote finden Sie auch auf den Internetseiten der veranstaltenden Vereine und Organisationen und im Internetwegweiser des Seniorenbüros und Pflegestützpunktes.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei Ihren Unternehmungen.



Martin Lenz
Bürgermeister



Inhaltsverzeichnis

Begegnungen, Aktivitäten und Sport in den Stadtteilen

Beiertheim/Bulach	6
Dammerstock-Weiherfeld	9
Daxlanden	11
Durlach	16
Grötzingen	27
Grünwettersbach	31
Grünwinkel.....	35
Hagsfeld.....	41
Hohenwettersbach (Bergwald).....	45
Innenstadt.....	47
Knielingen	55
Mühlburg	60
Neureut.....	66
Nordstadt.....	74
Nordweststadt.....	76
Oberreut	82
Oststadt/Rintheim.....	85
Palmbach	92
Rüppurr.....	94
Stupferich.....	100
Südstadt.....	101
Südweststadt.....	106
Waldstadt.....	113
Weststadt.....	119
Wolfartsweier	125

Stadtweite Angebote

Treffs für ältere Migranten	126
Besondere Sportangebote stadtweit	128
Spezielle Reiseangebote	133
Stadtranderholung	133
Bildungsangebote	136
Musikalisches Angebot	142
Engagement für sich und andere	144
Kulturelle und unterhaltsame Veranstaltungen	155
Notizen	157

Logoerklärung



Anbieter mit diesem Logo gewähren Ihren

Mitgliedern einen Preisnachlass. Anspruch auf den
Karlsruher Pass haben Menschen mit geringem Einkommen

und Grundsicherungsempfängerinnen und -empfänger. Lassen Sie Ihren
Anspruch bei den Mitarbeitenden des jfbw in der Bürgerstraße 16 berechnen.
Informationen erhalten Sie unter 0721 133-5671 oder im Netz unter:

<https://www.jfbw.de/ka-paesse.php> oder www.karlsruhe.de/senioren



Teilnahmegebühren mit den Gutscheinen des

Karlsruher Pass bezahlen! Der Karlsruher Pass der Stadt Karlsruhe
mit den Gutscheinen 60 PLUS steht für die Teilhabe Aller an Sport

und einem aktiven Miteinander. Menschen über 60 Jahre, die den Karlsruher
Pass besitzen, können durch die Gutscheine 60 PLUS Teilnahmegebühren von
Angeboten mit diesem Logo abdecken.



Barrierefreier Zugang zu den Veranstaltungen möglich!

Veranstaltungen und Kurse, die mit diesem Logo gekennzeichnet
sind, bieten auch Menschen mit Rollatoren und Rollstühlen die
Möglichkeit, die Angebote barrierefrei zu erreichen!

Beierthelm/Bulach

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Paul-Gerhardt-Gemeinde

Adresse: Breite Straße 49a | **Telefon:** 0721 358039

Internet: www.ev-kirche-ka.de

Hinweis: 

Frühstück und Gesang

Zeit | erster Dienstag im Monat, 9 bis 11 Uhr

Kaffee und Austausch

Zeit | dritter Mittwoch im Monat, 15 bis 17 Uhr

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Michael und Sankt Cyriakus

Telefon: 0721 9578470 | **Internet:** www.st-nikolaus-ka.de

Halbjahres-Programme liegen in den Pfarrämtern aus.

Seniorenachmittag, geselliges Beisammensein, Ausflugsfahrten

Zeit | dritter Mittwoch im Monat, 15 Uhr

Ort | Gemeindezentrum Sankt Michael, Geschwister-Scholl-Straße 2, barrierefreier Eingang

Verschiedene Veranstaltungen

Zeit | zweiter Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Ort | Gemeindezentrum St. Cyriakus, Litzenhardtstraße 52

Begegnungen, Aktivitäten

Seniorenclub Bulach

Telefon: 0721 861204

Geselliges Beisammensein mit Musik und Singen

Zeit | Dienstag, 15 Uhr

Ort | Restaurant „Dionysos“, Rudolf-Breitscheid-Straße 2

Beiertheim/Bulach

Sport

ESG Frankonia Karlsruhe

Telefon: 0721 697040 (Geschäftsstelle)

Internet: www.esgfrankonia.de

Sonstiges: Sportkegeln, Faustball

Gymnastik für alle

Zeit Montag, 17 bis 18:30 Uhr

Ort Gartenschule, Ecke Karlstraße/Gartenstraße 20–22

Rücken-Kurs

Zeit Dienstag, 20:30 bis 21:30 Uhr

Ort Tullaschule, Tullastraße 57

Boule

Zeit Mittwoch, 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort Gelände der ESG-Frankonia, Durlacher Allee 112

Body und Mind

Zeit Donnerstag, 17:30 bis 18:30

Ort Grundschule Rintheim, Gymnastikraum, Weinweg 1

Gymnastik für alle

Zeit Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr

Ort Grundschule, Hedwig-Ketteler-Straße 11, Sporthalle

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Michael (Beiertheim)

Telefon: 0721 9578470

Internet: www.st-nikolaus-ka.de

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Zeit Donnerstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Ort Hermann-Jung-Haus im St. Elisabeth, Eingang Graf-Rhena-Straße 20a

Beiertheim/Bulach

Sport (Fortsetzung)

Rad- und Motorsportclub Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 886238

Internet: www.rmsc-karlsruhe.de

Gymnastik 50 plus

Zeit	Montag, 18 bis 19:30 Uhr
Ort	Turnhalle Grundschule Bulach, Grünwinkler Straße 10

SV Karlsruhe Beiertheim

Telefon: 0721 826512 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sv-karlsruhe-beiertheim.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Grundschule Beiertheim, Marie-Alexandra-Straße 51

Hinweis:



Indiaka Freizeitgruppe

Zeit	Montag, 19:45 bis 21:30 Uhr
Ort	Grundschule Bulach, Grünwinkler Straße 10

Fitness und mehr für Frauen

Zeit	Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr
-------------	----------------------------

FIT vor ACHT: Bauch-Beine-Po

Zeit	Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
-------------	---------------------------

Fit &Fun

Zeit	Donnerstag, 20 bis 21 Uhr
-------------	---------------------------

Spiel und Bewegung für Männer ab 50 plus

Zeit	Freitag, 19:45 bis 21:30 Uhr
-------------	------------------------------

Dammerstock-Weiherfeld

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Friedensgemeinde

Telefon: 0721 881434 (Pfarramt) | **Internet:** www.rueppurr-frieden.de

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Tauberstraße 10

Sonstiges: Blumenfrauen, Second-Hand-Markt oder das Senioren-Forum der Evangelischen Kirchengemeinde Rüppurr

Hinweis: 

Montagsfrauen

Zeit | erster Montag im Monat, 15 bis 16:30 Uhr

Lesenacht

Zeit | erster Freitag im Monat

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Franziskus

Telefon: 0170 4131099 (Frau Schneider) | **Internet:** www.st-nikolaus-ka.de

Hinweis: 

Gesprächsrunden, Diavorträge, Ausflüge, Spaziergänge

Zeit | erster Dienstag im Monat, 14:30 Uhr

Ort | Gartensaal, Rechts der Alb 24

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Treff

Telefon: 0721 887409 oder 696346 | **Internet:** www.awo-karlsruhe.de

Tagesausflug

Zeit | Mittwoch, 10 Uhr, einmal im Monat

Ort | Abfahrt an der Franziskuskirche

Dammerstock-Weiherfeld

Sport

Evangelische Friedensgemeinde

Telefon: 0721 881434 (Pfarramt) | **Internet:** www.rueppurr-frieden.de

Seniorengymnastik

Zeit	Dienstag, 9:30 Uhr
Ort	Gemeindehaus, Tauberstraße 10

Post Südstadt Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 887444 (Geschäftsstelle)

Internet: www.online-psk.de/senioren-und-wandersport

Veranstaltungsort: PSD-Bank-Halle, Ettlinger Allee 9

Sonstiges: Wandern, Nachmittagsfahrten, gesellige Veranstaltungen

Gymnastik Männer

Zeit	Montag, 11 bis 12 Uhr
-------------	-----------------------

Tanzen im Sitzen

Zeit	Montag, 14:30 bis 15:30 Uhr
-------------	-----------------------------

Tanzen

Zeit	Montag, 15:30 bis 17 Uhr
-------------	--------------------------

Tischtennis

Zeit	Dienstag, 8 bis 11 Uhr und 12 bis 15 Uhr
-------------	--

Gymnastik Frauen Ü 70

Zeit	Dienstag, 11 bis 12 Uhr
-------------	-------------------------

Kegeln, Gaststätte „Südstadt“

Zeit	Mittwoch, 14 bis 17 Uhr
-------------	-------------------------

Gymnastik Frauen

Zeit	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
-------------	--------------------------

Daxlanden

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Hoffnungsgemeinde

Telefon: 0721 574930 | Internet: www.hoffnungsgemeinde-karlsruhe.de

Hinweis:



Frauenkreis

Zeit | erster Mittwoch im Monat, 15 Uhr

Ort | Philippusgemeindezentrum, Am Anger 6 b

Gemeinsames Mittagessen (Kosten 6 Euro)

Zeit | Donnerstag, 12 Uhr

Ort | Philippusgemeindezentrum, Am Anger 6 b

Junge Senioren

Zeit | zweiter Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Ort | Thomasmehdezentrum, Albring 7

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Begegnungsstätte Daxlanden „Lisbeth Pflüger“

Adresse: Am Anger 6 a (Evangelische Hoffnungsgemeinde)

Telefon: 0721 575229 | **Internet:** www.awo-karlsruhe.de

Termine für Ausflüge und Vorträge werden im Treff ausgehängt.

Gemütliches Beisammensein

Zeit | Montag, 14 bis 18 Uhr

Spielenachmittag

Zeit | Dienstag, 14 bis 18 Uhr

Seniorentreff

Zeit | Donnerstag, 14 bis 18 Uhr

Daxlanden

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Bürgerzentrum Daxlanden

Adresse: Waidweg 1 c

Telefon: 0721 82487-150

Internet: www.caritas-karlsruhe.de

Sonstiges: Infoveranstaltungen, Ausstellungen, Vorträge

Hinweis: 

Kaffeetreff

Zeit | dritter Dienstag im Monat, 14:30 Uhr

Entspannt in den Abend

Zeit | Dienstag, 20 Uhr

Handarbeitsgruppe

Zeit | zweiter Mittwoch im Monat, 16 bis 18 Uhr

Offene Spielrunde für Jung und Alt

Zeit | Donnerstag, 15 bis 16:30 Uhr

Gehörlosenverein Karlsruhe 1900 e.V.

Adresse: Gehörlosenzentrum, Im Jagdgrund 8

Telefon: 0721 579593 (Geschäftsstelle)

Internet: www.gv-karlsruhe.de

Seniorentreff

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 14 Uhr

Daxlanden

Sport

Bürgerzentrum Daxlanden

Adresse: Waidweg 1 c

Telefon: 0721 82487-150 | **Internet:** www.caritas-karlsruhe.de

Hinweis: 

Sturzprophylaxe

Zeit | Montag, 14:30 bis 15:15 Uhr

Boule auf dem Bouleplatz

Zeit | Mittwoch, 10 Uhr

Erlebnistanz

Zeit | Donnerstag, 17 bis 18:30 Uhr

Muskelaufbautraining „Body-Spider“

Zeit | Freitag, 11 bis 12 Uhr

Evangelische Hoffnungsgemeinde

Telefon: 0721 574930 | **Internet:** www.hoffnungsgemeinde-karlsruhe.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Philippusgemeindepark, Am Anger 6 a

Hinweis: 

Seniorengymnastik

Zeit | Dienstag, 10 bis 11 Uhr

Ort | Thomasmehring, Albring 7

Gymnastik für Frauen

Zeit | Mittwoch, 17 Uhr

Herz-Kreislauf-Training, Gymnastik für Männer

Zeit | Mittwoch, 19 Uhr

Spaß und Fitness für Diabetiker

Zeit | Donnerstag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Daxlanden

Sport (Fortsetzung)

Gehörlosen Sportverein Karlsruhe 1948 e.V.

Adresse: Gehörlosenzentrum, Im Jagdgrund 8

E-Mail: kastner@gsvkarlsruhe.de | **Internet:** www.gsvkarlsruhe.de

Sonstiges: Kegeln, Tischtennis, Seniorentanz

Senioren-gymnastik mit Geräten

Zeit	Mittwoch, 10:30 bis 12 Uhr
-------------	----------------------------

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

TSV 1889 Karlsruhe-Daxlanden e.V.

Telefon: 0721 5042520 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.tsv-daxlanden.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Grund- und Hauptschule Daxlanden, Pfalzstraße 8

Rundum fit und Stretching für Junge und Seniorinnen und Senioren

Zeit	Montag, 19 bis 20 Uhr
-------------	-----------------------

Ort	Adam-Remmele-Schule, August-Dosenbach-Straße 28
------------	---

Rückenfit mit Spaß für Junge und Seniorinnen und Senioren

Zeit	Montag, 20 bis 21 Uhr
-------------	-----------------------

Pilates

Zeit	Mittwoch 18 bis 19 Uhr
-------------	------------------------

Evergreens (Gymnastik, Herz-Kreislauf, ...)

Zeit	Donnerstag, 16 bis 17 Uhr
-------------	---------------------------

Jedermänner (Gymnastik, Spiel, ...)

Zeit	Donnerstag, 20:15 bis 21:30 Uhr
-------------	---------------------------------

Daxlanden

Sport (Fortsetzung)

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.

Telefon: 0721 554031 (Geschäftsstelle)

Internet: www.turnerschaft-muehlburg.de

Veranstaltungsort: Gymnastikhalle im Jugendheim West, Lindenallee 10

Gesundheitsgymnastik Seniorinnen | Gruppe I

Zeit	Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr
-------------	------------------------------

Gesundheitsgymnastik Seniorinnen, Stuhlgymnastik | Gruppe II

Zeit	Dienstag, 10:30 bis 11:30 Uhr
-------------	-------------------------------

Durlach

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Luther-/Melanchthon-Gemeinde

Adresse: Gemeindezentrum, Bilfinger Straße 5

Telefon: 0721 401445 (Pfarramt)

Internet: www.luther-melanchthon-gemeinde.de

Hinweis: 

Seniorenachmittag: gemütliches Beisammensein, Vorträge, Ausflüge

Zeit | erster Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr

Männerstammtisch

Zeit | Dienstag, 20 Uhr (Oktober bis März 19 Uhr)

Alt und Jung Treff – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit | Mittwoch, 9:30 bis 11:30 Uhr, **Informationen unter:** 0721 493935

Geh- und Sitzgymnastik (5 Euro monatlich)

Zeit | Donnerstag, 10 Uhr

Frauenkreis

Zeit | Donnerstag, 15 Uhr, 14-täglich

Evangelische Stadtkirchengemeinde Durlach

Adresse: Gemeindehaus, Am Zwinger 5

Telefon: 0721 44477

Internet: www.stadtkirche-durlach.de

Hinweis: 

Frauengesprächskreis, aktuelle und biblische Themen

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 15 bis 17 Uhr

Durlach

Angebote von Kirchengemeinden (Fortsetzung)

Evangelische Trinitatisgemeinde Durlach-Aue

Adresse: Gemeindezentrum, Ostmark-/Brühlstraße

Telefon: 0721 41256 (Pfarramt)

Internet: www.aue.ev-kirche.info

Hinweis: 

Handarbeitskreis

Zeit | Montag, 19:30 bis 21:30 Uhr

Männerkreis

Zeit | erster Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Mittwochsfrauenkreis

Zeit | Mittwoch, 20 Uhr, 14-täglich

Donnerstagsfrauenkreis, gemütliches Beisammensein, Ausflug

Zeit | Donnerstag, 15 bis 16:30 Uhr, 14-täglich

Katholische Pfarrei Sankt Johannes Baptista Durlach-Aue

Adresse: Gemeindezentrum, Ellmendinger Straße 1

Telefon: 0721 9442221 (Pfarramt)

Internet: www.kath-durlach-bergdoerfer.de

Frauenkreis: Bearbeitung verschiedener Themen, Mithilfe in der Gemeindegarbeit

Zeit | Dienstag, 9 Uhr, 14-täglich

Seniorenkreis: Singen, Gymnastik, Tanz, gemütliches Beisammensein

Zeit | Mittwoch, 15 Uhr

Durlach

Begegnungen, Aktivitäten

AGAPE-Gemeinde e.V.

Adresse: Bienleintorstraße 1

Telefon: 0721 497833

Internet: www.agape-ka.de

Hinweis: 

55aufwärts, verschiedene Angebote

Zeit | zweiter Mittwoch im Monat, 14 bis 17 Uhr

AWO-Begegnungsstätte Stadtbezirk Durlach

Adresse: Grötzingen Straße 10

Telefon: 0721 482178

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Sonstiges: Ausflüge zusammen mit AWO Stadtbezirk Südstadt

Geselliges Beisammensein mit Spieleabend

Zeit | Montag, 18 bis 20 Uhr

Seniorentreffen, Kaffeetrinken mit Unterhaltung, Spiele als Gedächtnistraining, Singen, Sitzgymnastik und vieles mehr

Zeit | Dienstag, 14:30 bis 17 Uhr

Bastelkreis

Zeit | Donnerstag, 14 bis 17 Uhr

Durlach

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

junge alte

Adresse: Reinhold-Frank-Straße 48 (Bezirksstelle für Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe und Durlach)

Telefon: 0721 824673-10 | **Internet:** www.jungealte.info

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Am Zwinger 9

Hinweis: 

Literaturcafé

Zeit | zweiter Montag im Monat, 15 Uhr

Vorträge zu verschiedenen Themen, Seminare, Lesungen, Exkursionen, gemütliches Beisammensein (siehe auch Programmheft)

Zeit | Mittwoch und Donnerstag, 10 bis 11:30 Uhr

Apple-Treff für iPhone- und iPad-Benutzer

Zeit | Freitag, 10 bis 12 Uhr, 14-täglich

PC-Workshop

Zeit | zweiter und vierter Freitag im Monat, 10 bis 12 Uhr

Wanderung (ungefähr drei Stunden)

Zeit | letzter Freitag im Monat

Wanderung (ungefähr vier Stunden)

Zeit | erster Samstag im Monat

NaturFreunde Durlach e.V.

Adresse: Alte Weingartener Straße 37 (Naturfreundehaus Obermühle)

Telefon: 0721 406221 | **Internet:** www.naturfreunde-durlach.de

Sonstiges: Ausflüge, Kaffeefahrten, Spaziergänge, Museumsbesuche und so weiter

Strickmühle

Zeit | Montag, 19 Uhr

Durlach

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Seniorenclub Durlach e.V.

Adresse: Rappenstraße 5

Telefon: 0721 49974480 (Geschäftsstelle)

Internet: www.seniorenclub-durlach.de

Sonstiges: Täglich Treffen zu unterschiedlichen Zeiten | **Angebote:** Vorträge, Treffen zum Kartenspielen, Gesprächskreise, Gedächtnistraining, Filmnachmittage.

Seniorencomputerclub: PC- und Internetschulungen für Anfänger und Fortgeschrittene, auch Smartphone und Tablet, Stammtisch, Netzwerk gegenseitiger Hilfe.

Hinweis:



Alt und Jung Treff – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit	Montag, 9 bis 12 Uhr, Informationen unter: 0721 493935
-------------	---

Sozialverband VdK Ortsverband Durlach und Aue

Telefon: 0721 406190

Internet: www.vdk.de/kv-karlsruhe

Gemütliches Beisammensein

Zeit	erster Freitag im Monat, ab 17 Uhr
-------------	------------------------------------

Ort	Café Kehrle, Pfinztalstraße 9
------------	-------------------------------

Durlach

Sport

Evangelische Stadtkirchengemeinde Durlach

Adresse: Gemeindehaus, Am Zwinger 5 | **Telefon:** 0721 403084 (Pfarramt)
Internet: www.stadtkirche-durlach.de

Seniorengymnastik

Zeit	Dienstag, 10 bis 11 Uhr
-------------	-------------------------

Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz e.V.

Telefon: 0721 709663

Seniorengymnastik, 58 bis 75 Jahre

Zeit	Donnerstag, 19:30 bis 20:30 Uhr
-------------	---------------------------------

Ort	Karlsburg, Schlossplatz Durlach, Informationen unter: 0721 43991
------------	---

Markgrafenstift

Telefon: 0721 4906-0 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.kfls-karlsruhe.de

Feldenkrais

Zeit	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
-------------	---------------------------

Ort	Raiherwiesenstraße 13 (Vortragsraum)
------------	--------------------------------------

NaturFreunde Durlach e.V.

Adresse: Alte Weingartener Straße 37 (Naturfreundehaus Obermühle)
Telefon: 0721 43991 | **Internet:** www.naturfreunde-durlach.de

NaturReif – Seniorengymnastik

Zeit	Montag, 14:30 bis 15:30 Uhr
-------------	-----------------------------

Donnerstagsradlertreff

Zeit	Donnerstag, Informationen unter: 0721 406221
-------------	---

Durlach

Sport (Fortsetzung)

Polizeisportverein Karlsruhe e.V.

Adresse: Edgar-Heller-Straße 19 (Sporthalle)

Telefon: 0721 94420-0 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.psv-karlsruhe.de

Sonstiges: einmal im Monat Wandern

Hinweis:



Neuro-Sport

Zeit	Montag, 10 bis 11 Uhr und 11:15 bis 12:15 Uhr Donnerstag, 10 bis 11 Uhr und 11:15 bis 12:15 Uhr
-------------	--

Senioren-gymnastik 60 plus

Zeit	Montag, 16:45 bis 17:45 Uhr
-------------	-----------------------------

Rücken Fit (orthopädische Rehagruppe)

Zeit	Montag, 16:50 bis 17:50 Uhr, 18 bis 19 Uhr und 19:10 bis 20:10 Uhr Dienstag, 19:10 bis 20:10 Uhr und 20:15 bis 21:15 Uhr Mittwoch, 19 bis 20 Uhr, 20:05 bis 21:05 Uhr Donnerstag, 18 bis 19 Uhr
-------------	--

Qi Gong

Zeit	Mittwoch, 16:30 bis 17:30 Uhr
-------------	-------------------------------

Yoga

Zeit	Mittwoch, 17:45 bis 19:15 Uhr und 19:30 bis 21 Uhr Freitag, 18 bis 19:30 Uhr
-------------	---

Frauengymnastik 60 plus

Zeit	Donnerstag, 9:30 bis 11 Uhr
-------------	-----------------------------

Lungensport

Zeit	Donnerstag, 15 bis 16 Uhr
-------------	---------------------------

Lauftreff

Zeit	Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr
-------------	------------------------------

Durlach

Sport (Fortsetzung)

Spielvereinigung 1910 Durlach-Aue e.V.

Telefon: 0721 496124 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.spvgg-durlach-aue.de

Sonstiges: Fitness-Studio, täglich (Zeiten auf Anfrage)

Veranstaltungsort: Sporthalle Oberwaldstadion, Langenheck (Gewann) 1

Hinweis:



Bodyfit

Zeit | Montag, 9 bis 10 Uhr

Ladyfitness

Zeit | Montag, 10:25 bis 11 Uhr

Wellness Workout

Zeit | Dienstag, 10 bis 11 Uhr

Stretch und Relax

Zeit | Dienstag, 11 Uhr

Functional Walking

Zeit | Donnerstag, 9:30 Uhr

Yoga

Zeit | Donnerstag, 10:30 Uhr

Balance

Zeit | Freitag, 10 bis 10:45 Uhr

Nordic Walking

Zeit | Samstag, 9 bis 10:30 Uhr

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Durlach

Sport (Fortsetzung)

Turnerschaft Durlach 1846 e.V.

Telefon: 0721 473071

Internet: www.tsdurlach.de

Fit und aktiv 60 plus

Zeit	Montag 10:15 bis 11:30 Uhr
Ort	Pfinzbau, Alte Weingartener Straße 41

Rückengymnastik

Zeit	Montag 18 bis 19 Uhr Dienstag, 17 bis 18 Uhr und 18 bis 19 Uhr Mittwoch 10:15 bis 11:30 Uhr
Ort	Montag und Mittwoch: Pfinzbau, Alte Weingartener Straße 41 Dienstag: Gymnastikhalle Friedrich-Schule, Bienleintorstraße 2

Männerymnastik

Zeit	Montag, 20 bis 22 Uhr
Ort	Lustgartenhalle, Kirchplatz 4

Fitnessgymnastik Frauen 50 plus

Zeit	Dienstag, 20 bis 21:15 Uhr und Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
Ort	Dienstag: Pestalozzischule, Christofstraße 23 Donnerstag: Gymnastikhalle Friedrich-Schule, Bienleintorstraße 2

Gymnastik für Seniorinnen

Zeit	Dienstag, 19 bis 20:30 Uhr
Ort	Bergwaldschule, Elsa-Brändström-Straße 7

Fit und aktiv

Zeit	Mittwoch, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort	Gymnastikhalle Friedrich-Schule, Bienleintorstraße 2

Durlach

Sport (Fortsetzung)

Turnerschaft Durlach 1846 e.V. (Fortsetzung)

Vom Walking zum Laufen – Einsteigertraining

Zeit | Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Ort | Eingangsbereich Weiherhofhalle

Fitnessgymnastik

Zeit | Donnerstag, 20 bis 21 Uhr

Ort | Gymnastikhalle Friedrich-Schule, Bienleintorstraße 2

Lauftreff und Walking für Einsteiger

Zeit | Samstag, 9 Uhr

Ort | Parkplatz Hohenwettersbacher Weg

Wandern (12 bis 15 Kilometer)

Zeit | dritter Sonntag im Monat, 9 Uhr
Informationen unter: 0721 472152

Ort | Bahnhof Durlach

Walking für Einsteiger

Zeit | Samstag, 14:30 Uhr

Ort | Parkplatz Hohenwettersbacher Weg

Durlach

Sport (Fortsetzung)

Turngemeinde Aue e.V.

Adresse: Brühlstraße 36 a

Telefon: 0721 406246 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.tg-aue.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Brühlstraße 36 a, Sporthalle

Walking/Nordic Walking

Zeit | Montag, 9 bis 10 Uhr

Ort | Oberwaldstadion

Fit im Alter

Zeit | Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr

„VIA“ Vital im Alter

Zeit | Montag, 10:30 bis 11:30 Uhr

Stuhlgymnastik gemischt

Zeit | Montag, 15:30 bis 16:30 Uhr

Rückenfit

Zeit | Montag, 16:45 bis 17:45 Uhr und Mittwoch, 19 bis 20 Uhr

Nordic-Walking

Zeit | Dienstag, 9:15 bis 10:15 Uhr

Ort | Oberwaldstadion

Gymnastik für Männer

Zeit | Dienstag, 20 bis 22:15 Uhr

Ort | Oberwaldschule, Grazer Straße 25

Beckenbodengymnastik

Zeit | Mittwoch, 19:15 bis 20:15 Uhr und Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Richtig Fit ab 65

Zeit | Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene

Zeit | Donnerstag, 18:30 bis 20 Uhr

Grötzingen

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Grötzingen

Telefon: 0721 463043 (Pfarramt)

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Martin-Luther-Haus,
Fröbelstraße 5

Spielegruppe 59 plus

Zeit | zweiter Montag im Monat, 15 bis 18 Uhr

Treff am Dienstag

Zeit | Dienstag, 19:30 Uhr, einmal im Monat

Literaturkreis

Zeit | Mittwoch, 10 bis 11:30 Uhr, unregelmäßig

Seniorenachmittag

Zeit | Donnerstag, 14:30 bis 16:30 Uhr, alle drei Monate

Offener Gesprächsnachmittag

Zeit | dritter Donnerstag im Monat, 15 bis 16:30 Uhr

Bibelgruppe 59 plus

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 17 bis 18:30 Uhr

Wandergruppe 59 plus

Zeit | dritter Freitag im Monat, 8:45 Uhr

Ort | Treffpunkt: Bahnhof Grötzingen

Museums- und Veranstaltungsgruppe 59 plus

Zeit | zweiter Freitag im Monat

Ort | Treffpunkt: Bahnhof Grötzingen

Radlergruppe 59 plus

Zeit | Samstag, 10 Uhr

Ort | Treffpunkt: Rathaus Grötzingen

Grötzingen

Angebote von Kirchengemeinden (Fortsetzung)

Katholische Kirchengemeinde Grötzingen

Adresse: Augustenburgstraße 62 (Pfarrsaal)

Telefon: 0721 94422-23 (Pfarrbüro Heilig Kreuz)

Internet: www.kath-durlach-bergdoerfer.de

Hinweis: 

Seniorenkreis

Zeit	Donnerstag, 14 bis 16 Uhr, einmal im Monat
-------------	--

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Treff Grötzingen

Telefon: 0721 4767793

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Seniorentreff

Zeit	Dienstag, 14 bis 16:30 Uhr
-------------	----------------------------

Ort	Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastraße 9
------------	--

Spielenachmittag

Zeit	Donnerstag, 13:30 bis 16 Uhr
-------------	------------------------------

Ort	Begegnungsstätte Grötzingen, Niddastraße 9
------------	--

Treff und Alt Jung – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit	Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr
-------------	--------------------------------

Ort	Rathaus, Rathausplatz 1, Informationen unter: 0721 493935
------------	--

Grötzingen

Sport

AWO-Treff Grötzingen

Telefon: 0721 4767793

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Sitzgymnastik

Zeit | Mittwoch, 14:15 bis 15:15 Uhr

Ort | Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostraße 7

MTV Karlsruhe 1881 e.V.

Telefon: 0721 691173 (Geschäftsstelle)

Internet: www.mtv-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostraße 7

Hinweis:  A yellow rectangular logo with the text 'KARLSRUHER PASS' in red. A red arrow points from the left towards the logo, and another red arrow points from the top of the logo towards the right.

Beweg dich – Fit und schlank werden und bleiben

Zeit | Freitag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Sitzgymnastik

Zeit | Freitag, 10:45 bis 11:30 Uhr

SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 788114

Internet: www.sgek-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Schulsportthalle, Kirchstraße 13

Männer-Gymnastik und Spiele

Zeit | Dienstag, 20 bis 22 Uhr

Er + Sie funktionelle Gymnastik

Zeit | Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Grötzingen

Sport (Fortsetzung)

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheits/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

TSV Grötzingen 1890 e.V.

Telefon: 0721 4644490 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.tsv-groetzingen.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Gymnastikhalle, Am Grollenberg 9

Sonstiges: Weitere Angebote siehe Vereinsnachrichten.



Hinweis:

Frauengymnastik

Zeit | Montag, 20:30 bis 21:30 Uhr

Rückenfit

Zeit | Dienstag, 9 bis 10 Uhr und 10:15 bis 11:15 Uhr
Mittwoch, 18:15 bis 19:15 Uhr und 19:30 bis 20:30 Uhr

Faszio-Training

Zeit | Donnerstag, 18:15 bis 19:15 Uhr

Tischtennis

Zeit | Freitag, 10:30 bis 12 Uhr

Sitzgymnastik

Zeit | Donnerstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Ort | Haus Pamina, Eisenbahnstraße 10

Kraft- und Balancetraining zur Sturzvorbeugung

Zeit | Donnerstag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Ort | Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostraße 7

Lauftreff

Zeit | Sonntag, 10:30 Uhr, **Treffpunkt:** Parkplatz

Grünwettersbach

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Grünwettersbach

Telefon: 0721 2013700 (Pfarramt)

Internet: www.ev-kirche-ka.de

Veranstaltungsort: Gemeindehaus neben der Evangelischen Kirche,
Am Steinhäusle 12

Gesprächskreis für Frauen

Zeit | Montag, 14:30 Uhr, einmal im Monat

Meditation in der Kirche

Zeit | Donnerstag, 17 bis 18 Uhr, einmal im Monat

Handarbeits- und Bastelkreis

Zeit | Donnerstag, einmal im Monat

Freundeskreis

Zeit | Freitag, 19:30 Uhr, einmal im Monat

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Thomas

Telefon: 0721 94422-25 (Pfarramt)

Internet: www.kath-durlach-bergdoerfer.de

kfd Frauengruppe

Zeit | einmal im Monat

Ort | Pfarrsaal, Horfstraße 3

Grünwettersbach

Sport

ASV Grünwettersbach 1892 e.V.

Telefon: 0721 450321 (Geschäftsstelle) oder 0174 9630204

Internet: www.asv-gruenwettersbach.de

Veranstaltungsort: ASV-Turnhalle, Im Rodel 7

Sonstiges: Radfahren, Freizeitwandern, weitere Angebote siehe Vereinsnachrichten, 14-täglich, von März bis Oktober

Funktionsgymnastik

Zeit | Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr

Rücken-Fit

Zeit | Montag, 18:45 bis 19:45 Uhr

Pilates

Zeit | Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Bogenschießen

Zeit | Dienstag, 18 bis 19 Uhr

Walking

Zeit | Mittwoch, 18 Uhr

Gesund und Fit

Zeit | Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr

Fit ab 50/60

Zeit | Freitag, 10 bis 11 Uhr

Yoga (nur mit Anmeldung)

Zeit | Freitag, 17 bis 18:30 Uhr

Grünwettersbach

Sport (Fortsetzung)

SC Wettersbach e.V.

Adresse: Sportpark Tannweg | **Telefon:** 0721 9453753

Internet: www.sc-wettersbach.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Gemeindeturnhalle im Sportpark Tannweg, Mehrzweckraum, Balinger Straße 2

Sonstiges: Weitere Angebote siehe Vereinsnachrichten

Nordic Walking

Zeit	Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
-------------	--

Ort	Funkturm Grünwettersbach (Sommer) Eingang Heinz-Barth-Schule, Esslinger Straße 2 (Winter)
------------	--

Hatha-Yoga

Zeit	Dienstag, 9 bis 10:15 Uhr
-------------	---------------------------

Herzsport Trainingsgruppe > 75 Watt

Zeit	Dienstag, 10 bis 11 Uhr
-------------	-------------------------

Gymnastik für Junggebliebene ab 65

Zeit	Dienstag, 16:30 bis 17:30 Uhr
-------------	-------------------------------

Herzsport Trainingsgruppe > 75 Watt

Zeit	Dienstag, 20 bis 21 Uhr
-------------	-------------------------

Sturzprävention

Zeit	Mittwoch, 8:30 bis 9:30 Uhr
-------------	-----------------------------

Kraft + Balance

Zeit	Mittwoch, 9:45 bis 10:45 Uhr
-------------	------------------------------

Ort	Seniorenresidenz am Wetterbach, Am Wetterbach 29
------------	--

Männer Ü60

Zeit	Mittwoch, 10 bis 11:30 Uhr
-------------	----------------------------

Grünwettersbach

Sport (Fortsetzung)

SC Wettersbach e.V. (Fortsetzung)

Sitzgymnastik

Zeit	Mittwoch, 10:45 bis 11:45 Uhr
Ort	Seniorenresidenz am Wetterbach, Am Wetterbach 29

Wirbelsäulengymnastik Level I

Zeit	Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
-------------	---------------------------

Wirbelsäulengymnastik Level II

Zeit	Donnerstag, 18 bis 19 Uhr
-------------	---------------------------

Wirbelsäulengymnastik Level III

Zeit	Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
-------------	---------------------------

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Veranstaltungsort: Unterschiedliche

Sonstiges: Umfangreiches Programm, siehe unter

www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im

Seniorenbüro ausdrucken

Grünwinkel

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Hoffnungsgemeinde

Telefon: 0721 574930

Internet: www.hoffnungsgemeinde-karlsruhe.de

Hinweis:  

Junge Senioren

Zeit | zweiter Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Ort | Thomasgemeindezentrum, Albring 7

Frauenkreis

Zeit | erster Mittwoch im Monat, 15 Uhr

Ort | Philippusgemeindezentrum, Am Anger 6 b

Gemeinsames Mittagessen (Kosten 6 Euro)

Zeit | Donnerstag, 12 Uhr

Ort | Philippusgemeindezentrum, Am Anger 6 b

Sankt Joseph – Seelsorgeeinheit Karlsruhe Südwest

Adresse: Gemeindezentrum, Eichelbergstraße 1

Telefon: 0721 9573193 (Pfarramt)

Internet: www.se-ka-sw.de/st-josef-gruenwinkel

Hinweis: 

Altennachmittag im Gemeindezentrum

Zeit | dritter Mittwoch im Monat, 15 bis 17 Uhr

Grünwinkel

Begegnungen, Aktivitäten

Aktiv älter werden in Grünwinkel

Telefon: 0721 862543, ab 19 Uhr

Internet: www.bv-gruenwinkel.de

Sonstiges: Alle zwei Monate findet im Haus Edelberg ein Knöpfleskreis statt.

Informationen unter: 0721 2016977

Gesellschaftsspiele und Handarbeiten

Zeit	Montag, 15 bis 17 Uhr, 14-täglich
Ort	Bürgerverein, Hopfenstraße 5

Sprechstunde und Planungstreffen

Zeit	zweiter Montag im Monat, 10 bis 11 Uhr
Ort	Haus Edelberg, Edelbergstraße 19

Literaturkreis

Zeit	Dienstag, 10 Uhr 14-täglich Mittwoch, 15 Uhr, 14-täglich
Ort	Haus Edelberg, Edelbergstraße 19

Spaziergang

Zeit	Dienstag, 15 Uhr
Ort	Heidenstückerweg/Ecke Rennbergstraße

Boule

Zeit	Donnerstag, 14 Uhr
Ort	Hohlohstraße 100, hinter Siedlerheim Informationen unter: 0721 504007

Grünwinkel

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

AWO-Treff Stadtbezirk Oberreut/Grünwinkel

Telefon: 0721 862448

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Seniorenbegegnungsstätte Weiße Rose, Otto-Wels-Straße 31

Hinweis: 

Gemütliches Beisammensein, Bingo spielen, Singen

Zeit | Montag, 14 bis 18 Uhr

Seniorgymnastik

Zeit | Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Seniorenspielemittag

Zeit | Freitag, 14 bis 17 Uhr

Seniorentreff für russisch sprechende Migrantinnen

Zeit | Sonntag, 14 bis 20 Uhr

Bürgerverein Grünwinkel

Telefon: 0721 579119

Internet: www.bv-gruenwinkel.de

Hinweis: 

Geschichtskreis (Stadtteilgeschichte)

Zeit | vierter Dienstag im Monat, 19 Uhr

Ort | Sitzungsraum, Hopfenstraße 5

Grünwinkel

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Rad- und Motorsportclub Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 868202

Internet: www.rmsc-karlsruhe.de

Seniorenausflüge

Zeit	Mittwoch, 11 Uhr
Ort	Vereinsheim Radlertreff, Joachim-Kurzaj-Weg 5 a

Sozialverband VdK Ortsverband Karlsruhe Grünwinkel

Telefon: 0160 4487322

Internet: www.vdk.de/kv-karlsruhe

Gemütliches Beisammensein

Zeit	erster Dienstag im Monat, 17 Uhr
Ort	TSV Grünwinkel, Durmersheimer Straße 81 a

Grünwinkel

Sport

Evangelische Hoffnungsgemeinde

Telefon: 0721 574930

Internet: www.hoffnungsgemeinde-karlsruhe.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Philippusgemeindezentrum, Am Anger 6 b

Hinweis:  

Senioren-gymnastik

Zeit | Dienstag, 10 bis 11 Uhr

Ort | Thomasmehnzentrum, Albring 7

Gymnastikgruppe Frauen

Zeit | Mittwoch, 17 Uhr

Herz-Kreislauf-Training, Gymnastik für Männer

Zeit | Mittwoch, 19 Uhr

Spaß und Fitness für Diabetiker

Zeit | Donnerstag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Rad- und Motorsportclub Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 868202

Internet: www.rmsc-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Vereinsheim Radlertreff, Joachim-Kurzaj-Weg 5 a

Wandern/Radfahren je nach Wetter – AOK-Rad-Treff

Zeit | Freitag, 18 Uhr (von April bis Oktober)

Tischtennis-Spaß für die ganze Familie

Zeit | Freitag, 18 bis 20 Uhr, **Informationen unter:** 0721 573256

Grünwinkel

Sport (Fortsetzung)

Sankt Josef – Seelsorgeeinheit Karlsruhe-Südwest

Adresse: Eichelbergstraße 1 (Gemeindesaal) | **Telefon:** 0721 9573193 (Pfarramt)

Internet: www.se-ka-sw.de/st-josef-gruenwinkel

Veranstalter: Sportkreis „In Schwung“

Gymnastik für Seniorinnen

Zeit | Montag, 14:15 bis 14:45 Uhr

Meditativer Tanz

Zeit | Mittwoch, 20 Uhr, einmal im Monat

Gymnastik für Seniorinnen

Zeit | Donnerstag, 18 bis 19 Uhr

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

TSV Grünwinkel 1862 e.V.

Telefon: 0721 98494010 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.tsv-gruenwinkel.de

Veranstaltungsort: Spiegelsaal, Durmersheimer Straße 81 a

Sonstiges: Boule, Indiaca, Tai Chi, Yoga, Selbstverteidigung, Tabata

Rücken-Aktiv

Zeit | Montag, 18 bis 19 Uhr | Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr |
Freitag, 9:15 bis 10:15 Uhr

Seniorengymnastik

Zeit | Dienstag, 16 bis 17 Uhr

Frauengymnastik

Zeit | Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Sturzprophylaxe Kurs

Zeit | Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Hagsfeld

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Laurentiusgemeinde

Adresse: Schäferstraße 15 (Gemeindezentrum)

Telefon: 0721 681100 (Pfarramt)

Internet: www.laurentiuskirche-hagsfeld.de

Hinweis: 

Montagstreff für Ältere

Zeit | Montag, 14:15 bis 17:15 Uhr

Laurentiuscafé

Zeit | Dienstag, Mittwoch, Samstag und Sonntag, 14:30 bis 17:30 Uhr

Andacht „Atemholen“

Zeit | Mittwoch, 18:30 Uhr

Ort | Laurentius-Kirche, Julius-Bender-Straße

Gemeindenachmittag

Zeit | Freitag, 14:30 Uhr, 14-täglich

Hagsfeld

Begegnungen, Aktivitäten

Diakonisches Werk – Begegnungsstätte

Telefon: 0721 83184913 | **Internet:** www.diakonisches-werk-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte Kretschmar-Huber-Haus, Schäferstraße 15

Hinweis: 

**„Voilà – das andere Gedächtnistraining“
Französisch lernen, Gesundheitsprogramm,
gemütliches Beisammensein, Kaffee und Kuchen**

Zeit | Mittwoch 9:30 bis 11 Uhr, 11:30 bis 13 Uhr und 14 bis 15:30 Uhr

Wandergruppe

Zeit | Mittwoch, verschiedene Zeiten, einmal im Monat

Atemgymnastik

Zeit | Donnerstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Sturzprävention

Zeit | Donnerstag, 10:30 bis 11:30 Uhr

Sport

ASV Karlsruhe Hagsfeld 1907 e.V.

Telefon: 0721 685500 oder 0721 686200 (Geschäftsstelle)

Internet: www.asvhagsfeld.de

Sonstiges: Halbtagesausflüge von 10 bis 19 Uhr mit Bus, Tram oder Bahn

Hinweis: 

**Fahrradfahren, Wandern, Kegeln,
anschließend gemütliches Beisammensein**

Zeit | Freitag, 14:30 Uhr

Ort | Polizeiposten Hagsfeld

Hagsfeld

Sport (Fortsetzung)

Evangelische Laurentiusgemeinde

Telefon: 0721 681100 (Pfarramt)

Internet: www.laurentiuskirche-hagsfeld.de

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum, Schäferstraße 15

Gymnastik

Zeit | Dienstag, 10 bis 11 Uhr

Atemgymnastik

Zeit | Donnerstag, 9:30 bis 10:15 Uhr

Sturzprophylaxe

Zeit | Donnerstag, 10:30 bis 11:30 Uhr

Lichtbund Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 616482 (Geschäftsstelle)

Internet: www.lichtbund-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Großer und Kleiner Saal 1

Sonstiges: Einmal im Monat Wandern, Stammtisch, Feste feiern, Ausflüge, Boule, Indiaca, Lauftreff, Schwimmen, Tischtennis

Yoga

Zeit | Montag, 16 Uhr

Gymnastik

Zeit | Dienstag, 20 Uhr

Walking-Treff

Zeit | Donnerstag, 15 Uhr | Freitag, 18 Uhr (Sommer) | Sonntag, 10 Uhr

Hagsfeld

Sport (Fortsetzung)

SSC Karlsruhe e.V.

Adresse: SSC-Zentrum, Am Sportpark 5, Saal

Telefon: 0721 967220 (Geschäftsstelle)

Internet: www.ssc-karlsruhe.de

Veranstaltungen: siehe Programm des SSC Karlsruhe e.V.

Hinweis:



Vereinigte Turnerschaft Hagsfeld 1895 e.V.

Adresse: Schäferstraße 26 (Sporthalle)

Telefon: 0721 688110 (Geschäftsstelle)

Internet: www.vthagsfeld.de

Hinweis:



Seniorenport 60 plus

Zeit	Mittwoch, 16 bis 17 Uhr
-------------	-------------------------

Pilates

Zeit	Donnerstag, 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr
-------------	---

Wandern

Zeit	Sonntag, zweimal im Monat
-------------	---------------------------

Hohenwetttersbach (Bergwald)

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Gemeinde Hohenwetttersbach-Bergwald

Telefon: 0721 474949 (Pfarramt)

Internet: www.hoberg.ev-kirche.info

Veranstaltungsort: Ökumenisches Gemeindezentrum Bergwald,
Elsa-Brändström-Straße 18 oder im Kirchenkeller Hohenwetttersbach, Kirchplatz 1

Bastelkreis (Hohenwetttersbach)

Zeit | Montag, 15 Uhr, einmal im Monat

Literaturkreis (Bergwald)

Zeit | Montag, 19:30 bis 21:30 Uhr

Bergwaldtreff (Bergwald)

Zeit | Dienstag, 11 bis 12 Uhr

Seniorenarbeit 65 plus, gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen mit verschiedenen Themen (Treff abwechselnd)

Zeit | Dienstag, 15 bis 17 Uhr, viermal im Jahr

ökumenischer Bibelgesprächskreis (Bergwald)

Zeit | Donnerstag, 19:30 bis 21 Uhr, 14-täglich

Ökumenische Erwachsenenbildung (Treff abwechselnd)

Zeit | Donnerstag, 19:30 bis 21 Uhr, achtmal im Jahr

Hohenwetttersbach (Bergwald)

Sport

Bergwalder Jungbrunnen

Telefon: 0721 474949 (Pfarramt) oder 0721 6698826

Internet: www.hoberg.ev-kirche.info

Gymnastik für Körper und Geist

Zeit | Dienstag, 10 bis 11 Uhr

Ort | Ökum. Gemeindezentrum, Elsa-Brändström-Straße 18

SV Hohenwetttersbach

Telefon: 0721 474243 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sv-hohenwetttersbach.de

Zwei-Stunden-Wanderung

Zeit | Dienstag, 14 Uhr

Ort | Rathaus, Kirchplatz 4

Ein-Stunden-Wanderung

Zeit | Dienstag, 15 Uhr

Ort | Rathaus, Kirchplatz 4

Gymnastik für Frauen

Zeit | Dienstag, 14 bis 15 Uhr,
Mittwoch, 15:45 bis 16:45 Uhr und 20 bis 21 Uhr

Ort | Lustgartenhalle, Kirchplatz 4,
Informationen unter: 0721 472797 (Frau Brzoska)

Yoga

Zeit | Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr

Ort | Kirchenkeller der Evangelischen Kirchengemeinde, Kirchplatz 1
Informationen unter: 0721 623262

Innenstadt

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Alt- und Mittelstadtgemeinde Karlsruhe

Adresse: Hanns-Löw-Saal, Kreuzstraße 13 | **Telefon:** 0721 28342 (Pfarramt)

Hinweis: 

Frauengymnastik

Zeit | Montag, 19 bis 20 Uhr

Bibelkreis

Zeit | Dienstag, 10 bis 11:30 Uhr, einmal im Monat

Seniorentreff

Zeit | Donnerstag, 15 Uhr, 14-täglich

Gemeindefrühstück (mit Anmeldung)

Zeit | dritter Sonntag im Monat, 9 Uhr

Evangelische Christuskirche

Telefon: 0721 23177 (Pfarramt) | **Internet:** www.christuskirche-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Albert-Schweizer-Saal, Reinhold-Frank-Straße 48 a

Sonstiges: Biblischer Arbeitskreis (Termine erfragen), theologischer Arbeitskreis (Termine erfragen), Ü55 Treff: verschiedene Angebote, zum Beispiel Museumsbesuche

Hinweis: 

Gemeindenachmittag

Zeit | dritter Dienstag im Monat, 15 Uhr

Frauengesprächskreis

Zeit | vierter Dienstag im Monat, 15 Uhr (Oktober bis März)
beziehungsweise 17 Uhr (April bis September)

Literaturkreis

Zeit | zweiter Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr

Bibelgesprächskreis

Zeit | zweiter Donnerstag im Monat, 17:30 Uhr

Innenstadt

Angebote von Kirchengemeinden (Fortsetzung)

Katholische Kirchengemeinde Sankt Stephan

Telefon: 0721 912740 (Pfarramt)

Internet: www.allerheiligen-ka.de

Hinweis: 

Alt und Jung Treff – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit	Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr, Informationen unter: 0721 493935 (Frau van Schoor)
Ort	Gemeindezentrum, Ständehausstraße 4

Akademie der älteren Generation – Vorträge und Gesprächskreise zu bestimmten Themen

Zeit	Montag, 16 Uhr, 14-täglich
Ort	Stephanssaal, Ständehausstraße 4

Innenstadt

Begegnungen, Aktivitäten

AWO Karlsruhe Haus der Familie

Adresse: Haus der Familie, Kronenstraße 15

Telefon: 0721 35007-122

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Sonstiges: Gedächtnistraining, Englisch- und Italienischkurse

Hinweis:



Caritasverband Karlsruhe e.V. –

Begegnungsstätte für Senioren im Beratungszentrum Caritashaus

Telefon: 0721 91243-26

Internet: www.caritas-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Beratungszentrum Caritashaus, Sophienstraße 33

Hinweis:



Offener Treff mit wechselndem Programm

(Gymnastik, Singkreis, Gedächtnistraining, Themenarbeit, Jahresfeiern, Spiele- und Diskussionsrunden, Tagesausflüge)

Zeit

Montag, 13:30 bis 16:30 Uhr

Informationen unter: 0721 91243-38

Cari-Tasse (verschiedene Angebote)

Zeit

Montag, 10 bis 12 Uhr und Donnerstag, 14 bis 16 Uhr

Wochenendfrühstück für Senioren (5 Euro Selbstbeteiligung)

Zeit

Sonntag, 9:30 bis 11:30 Uhr, viermal im Jahr

Anmeldung erforderlich unter: 0721 91243-26

Innenstadt

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Deutscher Hausfrauenbund (DHB) Netzwerk Haushalt Ortsverband Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 379548 (Geschäftsstelle)

Internet: www.dhb-netzwerk-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Kaiserstraße 63

Sonstiges: Backwaren- und Wäscheservice für Mitglieder

Hinweis: 

Gymnastik im Jubez

Zeit | Dienstag, 10 Uhr

Gymnastik im Kantgymnasium

Zeit | Mittwoch, 17:30 bis 18:30 Uhr

Seniorentreff

Zeit | Mittwoch, 14:30 Uhr, 14-täglich

Literaturkreis I + II

Zeit | Donnerstag, 9:30 bis 11 Uhr, einmal monatlich

Suppenbar

Zeit | Freitag, 12 bis 13 Uhr, **Platzreservierung erbeten!**

Innenstadt

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Karlsruher Club 50 Plus e.V. – Bürgerzentrum Innenstadt

Telefon: 0721 389583

Internet: www.bz-innenstadt.de

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte „Gretl Vogt“, Adlerstraße 33

Sonstiges: Vorträge, Ausstellungen, Handgefertigtes und Kaffee im Bürger-Café von Heartwort (Dienstag, Donnerstag bis Samstag, 10 bis 16 Uhr)

Hinweis:  

Geselliges Beisammensein

Zeit | Dienstag, 12 bis 18 Uhr

Handarbeiten

Zeit | Mittwoch, 13 Uhr

GO – asiatisches Brettspiel

Zeit | Mittwoch, 18 Uhr

Spieleabend

Zeit | Donnerstag, 17 bis 21:30 Uhr

Quartiersessen – gemeinsames Kochen mit den Nachbarn,

Zeit | Freitag, 12:30 Uhr, **Anmeldung erforderlich unter:**
kaplus@t-online.de oder 0721 389583

Schachabende des Schachclubs Slavija

Zeit | Freitag, ab 20 Uhr

Siehe Aushang oder www.bz-innenstadt.de

Zeit | Samstag

Innenstadt

Sport

AWO Karlsruhe Haus der Familie

Adresse: Haus der Familie, Kronenstraße 15 | **Telefon:** 0721 35007-122

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Angebote: Gymnastik für Frauen ab 50, Samara-Yoga, Yoga, ZENbo Balance, Folkloretänze und mehr

Hinweis:



Evangelische Christuskirche

Telefon: 0721 23177 (Pfarramt) | **Internet:** www.christuskirche-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Albert-Schweizer-Saal, Reinhold-Frank-Straße 48

Gymnastik und Tanz

Zeit	Donnerstag, 15 bis 16 Uhr
-------------	---------------------------

Ü55-Treff: Walken

Zeit	Informationen unter: 0721 573589
-------------	---

FSSV Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 704561 | **Internet:** www.fssv-karlsruhe.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Mehrzweckraum FSSV, Adenauerring 36

Walking

Zeit	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
-------------	--------------------------

Gymnastik

Zeit	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
-------------	---------------------------

Gymnastik für Frauen

Zeit	Dienstag, 19 bis 20 Uhr
-------------	-------------------------

Ort	Fichte-Gymnasium, Sophienstraße 12 – 16
------------	---

Innenstadt

Sport (Fortsetzung)

Karlsruher Sportvereinigung Germania 1887 e.V.

Telefon: 0721 6638860 | Internet: www.spvgg-germania-karlsruhe.de

Herrengymnastik „Fit im Alter mit Freitag 04“

Zeit Freitag, 17:30 bis 19 Uhr
Informationen unter: 0721 576593

Ort Vereinssporthalle

Karlsruher Turnverein 1846 e.V.

Telefon: 0721 753424 | Internet: www.karlsruher-tv.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Goethe-Gymnasium,
 Renckstraße 2

Hinweis: 

Fit + Gesund Frauen ab 60

Zeit Montag, 19 bis 20:30 Uhr

Fit + Gesund ab 60

Zeit Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr

Gymnastik und Tanz für Seniorinnen

Zeit Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr

Ort Gartenschule, Gartenstraße 20/22

Innenstadt

Sport (Fortsetzung)

MTV 1881 e.V.

Telefon: 0721 691173

Sonstiges: Tai Chi/Qi Gong im Fichtegymnasium, Sophienstraße 12–16, Turnhalle, Termine bitte erfragen

Hinweis: 

Wirbelsäulengymnastik

Zeit Montag, 18 bis 19 Uhr

Ort Fritz-Erler-Straße 16, Heinrich-Hübsch-Schule, untere Turnhalle

Ein Leben lang in Schwung bleiben – Training für Geist und Körper

Zeit Dienstag, 10 bis 11 Uhr
zweimal jährlich, jeweils im Januar und Oktober

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Knielingen

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Knielingen-West

Telefon: 0721 561562 (Pfarramt)

Internet: www.eki-knielingen.de

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Dreikönigstraße 21

Sonstiges: Öffentliche Bücherei, KreativKircheKnielingen

Gemeindenachmittag mit Kaffee, Kuchen und Vorträgen

Zeit	Dienstag, 15 Uhr, viermal im Jahr
-------------	-----------------------------------

Frauentreff (auf Anfrage)

Zeit	Donnerstag, 9 Uhr
-------------	-------------------

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Konrad

Adresse: Sankt Konrad, Hertzstraße 16 a (Veranstaltungen im kleinen Saal)

Telefon: 0721 79002-0 (Pfarramt)

Internet: www.allerheiligen-ka.de

Sonstiges: Gemütliches Beisammensein (einmal im Monat ab 15 Uhr), Ausflüge, Vorträge

Hinweis:



Knielingen

Begegnungen, Aktivitäten

Bürgerverein Knielingen

Telefon: 0721 562573

Internet: www.knielingen.de

Veranstaltungsort: Bürger- und Gemeindezentrum, Struvestraße 45

Hinweis: 

Alt und Jung Treff – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit | Dienstag, 9:30 bis 11:30 Uhr
Informationen unter: 0721 493935 (Frau van Schoor)

Offene Cafeteria

Zeit | Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Gesellschaftsspiele

Zeit | erster Donnerstag im Monat, ab 14 Uhr

Kaffee und Kuchen

Zeit | erster Donnerstag im Monat, ab 15 Uhr

Bürgersprechstunde

Zeit | erster Donnerstag im Monat, ab 17 Uhr

Reparatur-Café

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 18 bis 21 Uhr

Knielingen

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Naturfreunde Ortsgruppe Knielingen e.V.

Adresse: Naturfreundehaus Albhäusle, Albhäusleweg 1

Telefon: 07271 41010 oder 0721 562123

Internet: www.naturfreunde-knielingen.de

Sonstiges: Wandern, Quizabende, Zupforchester und mehr

Gemütliches Beisammensein

Zeit	Mittwoch, ab 15 Uhr
-------------	---------------------

Sozialverband VdK Ortsverband Knielingen

Telefon: 0721 861734 (Frau Haak)

Internet: www.vdk.de/kv-karlsruhe

Hinweis: 

Kaffeetrinken mit Vorträgen, Ausflüge

(eventuell koordiniert mit Mühlburg)

Zeit	zweiter Montag im Monat, 15 bis 18 Uhr
-------------	--

Ort	Eggensteiner Straße 1
------------	-----------------------

Stammtisch

Zeit	zweiter Donnerstag im Monat, 19 Uhr
-------------	-------------------------------------

Ort	Gasthaus „Rose“, Neufeldstraße 29
------------	-----------------------------------

Knielingen

Sport

Evangelische Kirchengemeinde Knielingen-West

Telefon: 0721 561562 (Pfarramt) | **Internet:** www.eki-knielingen.de

Gymnastik für Frauen

Zeit	Mittwoch, 14 Uhr
Ort	Gemeindehaus, Dreikönigstraße 21

Naturfreunde Ortsgruppe Knielingen e.V.

Telefon: 07271 41010 | **Internet:** www.naturfreunde-knielingen.de

Sonstiges: Reiki und Meditation

Wanderungen

Zeit	Mittwoch und Sonntag
Ort	Naturfreundehaus Albhäusle, Informationen unter: 0721 562123

Sportgemeinschaft Siemens Karlsruhe e.V.

Adresse: Hertzstraße 23, 76187 Karlsruhe

Telefon: 0721 7569368 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sgsiemens-karlsruhe.de

Sonstiges: Herzsport, Lungensport, Gefäßsport, Sport nach Krebs, Diabetikersport, Faustball für Männer, Kraftraumtraining

Hinweis:



Pilates

Zeit	Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr
-------------	----------------------------

LadyFit

Zeit	Montag, 14:45 bis 17 Uhr und Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
-------------	---

RückenFit

Zeit	Montag, 19 bis 20 Uhr und Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
-------------	---

Knielingen

Sport (Fortsetzung)

Sportgemeinschaft Siemens Karlsruhe e.V. (Fortsetzung)

Aktive Senioren

Zeit	Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr Mittwoch, 9:30 bis 10:30 Uhr und 16 bis 17 Uhr
-------------	--

Bauch – Beine – Po

Zeit	Dienstag, 10:30 bis 11:30 Uhr
-------------	-------------------------------

Beckenbodengymnastik

Zeit	Mittwoch, 10:30 bis 11:15 Uhr
-------------	-------------------------------

Lauftreff, Nordic Walking

Zeit	Donnerstag, 18:30 bis 20 Uhr
-------------	------------------------------

Faszien/Rücken

Zeit	Freitag, 9 bis 10 Uhr
-------------	-----------------------

Turnverein Knielingen 1891 e.V.

Adresse: Frauenhäusleweg 1 b

Telefon: 0152 34377262 (Geschäftsstelle) und 0721 568180

Internet: www.tvknielingen.de

Freizeit und Senioren

Zeit	Informationen unter: 0721 568180
-------------	---

Mühlburg

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Karl-Friedrich-Gemeinde

Adresse: Sedanstraße 20, Jung-Stilling-Saal

Telefon: 0721 551552 (Pfarramt)

Internet: www.karl-friedrich-gemeinde.de

Hinweis: 

Männerstammtisch

Zeit | Montag 14-täglich

Frauenkreis: interessante Themen

Zeit | Dienstag, 15 bis 16:30 Uhr, 14-täglich

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Peter und Paul

Adresse: Sophienstraße 234, Gemeindezentrum

Telefon: 0721 95568-0

Internet: www.stpeterundpaul-muehlburg.de

Hinweis: 

Vorträge, Feiern und vieles mehr

Zeit | Dienstag, 15 bis 17 Uhr, einmal im Monat

Mühlburg

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Treff

Telefon: 0721 842873

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Spielenachmittag

Zeit | erster und dritter Montag im Monat, 14:30 bis 17 Uhr

Ort | Bürgerzentrum Nordweststadt, Landauer Straße 2

Gemütliches Beisammensein und Mittagessen

Zeit | zweiter Dienstag im Monat, 12Uhr

Ort | Restaurant Hellas, Bonner Straße 25 a

Bürgerzentrum Mühlburg e.V.

Adresse: Weinbrennerstraße 79

Telefon: 0721 853842 (Bürgerzentrum)

Internet: www.bzm-ka.de

Hinweis: 

PC- und Internetschulung

Zeit | Montag, 14 bis 16 Uhr

Edukatives Ethno Zentrum Karlsruher e.V. – Offener Gesprächstreff für pflegende Angehörige und Pflegebegleiter mit Migrationshintergrund

Zeit | Montag, 14 bis 16:45 Uhr

Rock am Stock-Chor – Chorprobe

Zeit | Montag, 17 bis 18:30 Uhr

InCanto Karlsruhe e.V. – Chorprobe

Zeit | Montag, 19:30 bis 21 Uhr

Edukatives Ethno Zentrum Karlsruher e.V. – Vorträge zum Thema Pflege

Zeit | letzter Montag im Monat

Mühlburg

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Bürgerzentrum Mühlburg e.V. (Fortsetzung)

Erzählcafé, gemütliches Beisammensein, Vorträge

Zeit	Dienstag, 15 bis 17 Uhr
-------------	-------------------------

Tanzen

Zeit	zweiter Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr
-------------	--

Qi Gong/Tai Chi IN SCHWUNG

Zeit	Mittwoch, 17:30 bis 18:30 Uhr
-------------	-------------------------------

Sozialverband VdK Ortsverband Mühlburg

Telefon: 0721 550894

Internet: www.vdk.de/kv-karlsruhe

Kaffeenachmittag

Zeit	zweiter Mittwoch im Monat, 13:30 Uhr
-------------	--------------------------------------

Ort	Restaurant nat-pop, Am Mühlburger Bahnhof 12
------------	--

Mühlburg

Sport

Evangelische Karl-Friedrich-Gemeinde

Telefon: 0721 551552 (Pfarramt) | **Internet:** www.karl-friedrich-gemeinde.de

Gymnastik und Tanz für Frauen

Zeit	Montag, 15 bis 16 Uhr
Ort	Jung-Stilling-Saal, Sedanstraße 20

Karlsruher Turnverein 1846 e.V.

Telefon: 0721 753424 (Geschäftsstelle) **Internet:** www.karlsruhe-tv.de

Hinweis:



Herzsportgruppe

Zeit	Donnerstag, 17:30 bis 19 Uhr
Ort	Friedrich-Ebert-Grundschule im Winter, Staudingerstraße 3

SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 788114 | **Internet:** www.sgek-karlsruhe.de

Hinweis:



Herzsportgruppe

Zeit	Dienstag, 18 bis 19 Uhr
Ort	Drais-Realschule, Tristanstraße 1

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Mühlburg

Sport (Fortsetzung)

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.

Telefon: 0721 554031 (Geschäftsstelle)

Internet: www.turnerschaft-muehlburg.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): TS Mühlburg,
Am Mühlburger Bahnhof 12, Halle 1 und 2 beziehungsweise Fitness-Studio

Hinweis:



Fit in Balance

Zeit Montag, 10:15 bis 11:15 Uhr (Halle 1)

Rücken Fit 50+

Zeit Montag, 15 bis 16 Uhr (Halle 2)

Fit ab 50 (Frauen)

Zeit Montag, 16 bis 17 Uhr (Halle 2)

Seniorinnen Gruppe I

Zeit Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Ort Jugendheim West, Gymnastikraum

Seniorinnen Gruppe II – Stuhlgymnastik

Zeit Dienstag, 10:30 bis 11:30 Uhr

Ort Jugendheim West, Gymnastikraum

Bauchtanz 50+

Zeit Dienstag, 10:30 bis 11:45 Uhr (Halle 2)

Seniorengerechtes Krafteraining an Geräten für Ü 65

Zeit Dienstag und Mittwoch, 13:45 bis 14:45 Uhr und 15 bis 16 Uhr
(Fitness-Studio)

Bewegung für (Wieder)Einsteiger

Zeit Dienstag, 16 bis 17 Uhr (Halle 1)

Mühlburg

Sport (Fortsetzung)

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V. (Fortsetzung)

Tai-Chi für Anfänger

Zeit | Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Volleyball für Männer Ü 60

Zeit | Dienstag, 19 bis 20:30 Uhr

Ort | Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule, Staudingerstraße 3

Fitnessgymnastik Frauen Ü 60

Zeit | Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr

Ort | Humboldt-Gymnasium (kleine Halle)

Frauenfunktionsgymnastik im Sitzen

Zeit | Mittwoch, 10 bis 11 Uhr (Halle 2)

Qi Gong

Zeit | Mittwoch, 11:15 bis 12:15 Uhr
Freitag 9 bis 10 Uhr und 18:15 bis 19:15 (Halle 2)

Tanz für „Best Agers“ (ab 60)

Zeit | Mittwoch, 14 bis 15:30 Uhr (Halle 2)

Beckenbodentraining für Frauen

Zeit | Mittwoch, 16 bis 17 Uhr (Halle 2)

Rücken I

Zeit | Donnerstag, 10:15 bis 11:15 Uhr (Halle 2)

Seniorengymnastik Ü 65

Zeit | Donnerstag, 16 bis 17 Uhr (Halle 1)

Fitness-Gymnastik Frauen Ü 50

Zeit | Freitag, 19:30 bis 20:30 Uhr (Halle 2)

Neureut

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Neureut-Kirchfeld

Adresse: Kiefernweg 22, Gemeindehaus,

Telefon: 0721 705881

Internet: www.ev-kirche-kirchfeld.de

Sonstiges: Männergruppe, Cafeteria im Seniorenzentrum Kirchfeld

Frauenkreis

Zeit	Donnerstag, 14:30 bis 16 Uhr, zweimal pro Monat
Ort	Cafeteria Seniorenzentrum Kirchfeld, Hermann-Höpker-Aschoff-Straße

Evangelische Kirchengemeinde Neureut-Nord – Ältere Generation der Kirchengemeinde

Telefon: 0721 706134

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Gemeindehaus,
Kirchfeldstraße 149

Sonstiges: einmal im Jahr, ganztägiger Gemeindeausflug

Hinweis: 

Frauenkreis

Zeit	erster Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr
-------------	-------------------------------------

Treffen der älteren Generation

Zeit	Donnerstag, 14:30 bis 16 Uhr, 14-täglich
-------------	--

Begegnungsstätte der Frauen

Zeit	Mittwoch, 14 Uhr
Ort	Alte Friedrichstraße 145

Neureut

Angebote von Kirchengemeinden (Fortsetzung)

Evangelische Kirchengemeinde Neureut-Süd, Waldenserpfarrei

Telefon: 0721 96142903 (Pfarramt)

Internet: www.waldenserkirche-neureut.de

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Kirchfeldstraße 5

Sonstiges: Seniorennachmittag (alle zwei Monate) – Andacht, Kaffeetrinken, Themenerörterung; Frühschoppen nach Gottesdienst (einmal pro Monat)

Hinweis: 

Frauenkreis

Zeit | zweiter Dienstag im Monat, 19 Uhr

Glockenkaffee

Zeit | letzter Mittwoch im Monat, 14 Uhr

Katholisches Altenwerk der Pfarreien St. Judas Thaddäus/ St. Heinrich und Kunigunde

Telefon: 0721 706232 (Pfarramt)

Internet: www.kath-ka-hardt.de

Veranstaltungsort: Gemeindesaal, Bärenweg 40

Sonstiges: Seniorengottesdienst mit anschließendem Seniorennachmittag (14:30 Uhr, einmal im Monat), Ausflüge (Mai und Juni)

Frauencafé in der Pfarrei St. Judas Thaddäus

Zeit | Donnerstag, 15 Uhr, einmal im Monat (außer in den Ferien)

Neureut

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Treff

Telefon: 0721 842873

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Bürgerzentrum Nordweststadt, Landauer Straße 2

Spielenachmittag

Zeit | erster und dritter Montag im Monat, 14:30 bis 17 Uhr

Gemütliches Beisammensein und Mittagessen im Restaurant HELLAS

Zeit | zweiter Dienstag im Monat, 12 bis 14:30 Uhr

Ort | Bonner Straße 25 a

Mehrgenerationenhaus Brunhilde-Baur-Haus

Adresse: Treff Linkenheimer Landstraße 133

Telefon: 0721 626904-14

Internet: www.hardtstiftung.org

Sonstiges: Jeden letzten Dienstag im Monat „Genießerfrühstück“, 9 bis 11:30 Uhr. Bitte anmelden unter Telefon: 0721 626904-38

Hinweis:



Offener Treff

Zeit | Montag bis Freitag, ab 10 Uhr

Mittagstisch und Begegnung (mit KA-Pass, 3,60 Euro)

Zeit | Montag bis Freitag, 12 bis 13 Uhr

HATHA-Yoga für Senioren

Zeit | Montag, 17 bis 18 Uhr

Gitarrenunterricht für Senioren

Zeit | Dienstag, ab 17 Uhr

Neureut

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Brunhilde-Baur-Haus (Fortsetzung)

Tanzcafé (mit Anmeldung)

Zeit | erster Dienstag im Monat

Qi Gong

Zeit | Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Kaffeezeit

Zeit | Freitag, 14 bis 17 Uhr

Bingo

Zeit | Freitag, 15 Uhr

Offener Spielertreff

Zeit | zweiter Freitag im Monat, 14 bis 17 Uhr

Seniorenstüble

Adresse: Badnerlandhalle, Rubensstraße 21

Telefon: 0721 705691

Sonstiges: Drei bis vier Halbtagesausflüge mit dem Bus (März bis Oktober)

Hinweis: 

Spielenachmittag

Zeit | Montag, 14 bis 17 Uhr, alle drei Wochen

Seniorentreff mit Programm

Zeit | Freitag, 14 bis 17 Uhr, alle drei Wochen

Neureut

Sport

FV Fortuna Kirchfeld e.V.

Telefon: 0721 707664

Internet: www.fortuna-kirchfeld.de

Veranstaltungsort: Waldschule, Moldaustraße 37

Sonstiges: Pilates; Nordic Walking, Anmeldung unter: 0721 47033150

Fitness 55+

Zeit	Montag, 20 bis 21 Uhr
-------------	-----------------------

Frauengymnastik

Zeit	Dienstag, 20 Uhr
-------------	------------------

Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz e.V.

Telefon: 0721 700720

Gymnastik

Zeit	Dienstag, 15 bis 16 Uhr, Informationen unter: 0721 786529
-------------	--

Ort	Schulzentrum Neureut, Halle 2, Unterfeldstraße 6
------------	--

Gymnastik gemischt

Zeit	
-------------	--

Ort	Seniorenzentrum Neureut, Unterfeldstraße 4
------------	--

Neureut

Sport (Fortsetzung)

Katholisches Altenwerk der Pfarreien St. Judas Thaddäus/ St. Heinrich und Kunigunde

Telefon: 0721 706232 (Pfarramt)

Internet: www.kath-ka-hardt.de

Gymnastik

Zeit | Mittwoch, 15 bis 16 Uhr

Ort | Moldaustraße 16

Schwarzwaldverein Ortsgruppe Neureut e.V.

Telefon: 0721 709295

Internet: www.schwarzwaldverein-neureut.de

Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Bärenweg

Kurzwanderungen (In Schwung)

Zeit | Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr

Wanderungen (Termine auf Anfrage)

Zeit | Sonntag, drei bis fünf Stunden

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten,
siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich
im Seniorenbüro ausdrucken.

Neureut

Sport (Fortsetzung)

Turngemeinde Neureut 1893 e.V.

Telefon: 0721 704496

Internet: www.tg-n.de

Sonstiges: Tanzen (Standard und Latein), Walking, Wandern

Frauengymnastik 70+

Zeit	Mittwoch, 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort	Schulzentrum, Unterfeldstraße 6, Halle 2/Teil E

Freizeitgruppe Männer

Zeit	Freitag, 20 bis 22 Uhr
Ort	Schulzentrum, Unterfeldstraße 6 Halle 1/Teil A

Er + Sie

Zeit	Freitag, 20 bis 22 Uhr
Ort	Schulzentrum, Unterfeldstraße 6 Halle 1/Teil C

Funktionelle Fitness

Zeit	Mittwoch, 20:15 bis 21:30 Uhr
Ort	Waldschulhalle, Moldaustraße 37

Finessgymnastik Frauen 50 plus

Zeit	Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
Ort	Waldschulhalle, Moldaustraße 37

Funktionsgymnastik Männer

Zeit	Donnerstag, 20 bis 21 Uhr
Ort	Waldschulhalle, Moldaustraße 37

Volleyball Mixed Senioren

Zeit	Freitag, 20 bis 22 Uhr
Ort	Waldschulhalle, Moldaustraße 37

Neureut

Sport (Fortsetzung)

TuS Neureut 1892 e.V.

Telefon: 0721 784611

Internet: www.tusneureut.de

Veranstaltungsort: Erfragen bei Geschäftsstelle

Wirbelsäulentraining

Zeit | Montag, 10 bis 11 Uhr

Gemischte Gruppe 20 bis 60 Jahre

Zeit | Montag, 19 bis 20:05 Uhr

Gymnastik und Spiel Männer 50+

Zeit | Montag, 20:05 bis 22 Uhr

Frauen 50 bis 70 Jahre

Zeit | Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 18:30 bis 20 Uhr

Er und Sie 50+

Zeit | Dienstag, 17:15 bis 18:30 Uhr

Frauen 45 bis 75 Jahre

Zeit | Mittwoch, 20:15 bis 21:15 Uhr

Boule für Jedermann

Zeit | Dienstag, 18 bis 21 Uhr und Freitag, 18 bis 20 Uhr

Ort | TuS Gelände

Nordstadt

Begegnungen, Aktivitäten

Hardtwaldzentrum – Paritätische Sozialdienste gGmbH

Telefon: 0721 91230-34

Internet: www.paritaet-ka.de

Sonstiges: offener Treff, Angebote auf telefonische Anfrage

Hinweis: 

Alt und Jung Treff – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit	Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr Informationen unter: 0721 493935 (Frau van Schoor)
Ort	Hardtwaldzentrum, Kanalweg 40/42

Mikado Kulturhaus

Telefon: 0721 60900316

Internet: www.mikadokultur.de

Sonstiges: Tanzkurse, Schauspielkurse, Trommelkurse

Hinweis: 

Offene Keramikwerkstatt

Zeit	Samstag oder Sonntag, verschiedene Zeiten, einmal im Monat Informationen unter: 0721 3352025
Ort	Kanalweg 52

Nordstadt

Sport

Mikado Kulturhaus

Adresse: Kanalweg 52

Telefon: 0721 60900316

Internet: www.mikadokultur.de

Tai Chi

Zeit Montag, 18 bis 19:30 Uhr

Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Zeit Dienstag, 8:15 bis 9:45 Uhr

Yoga – Anfänger und Mittelstufe

Zeit Dienstag, 18:30 bis 20 Uhr

Qi Gong

Zeit Mittwoch, 18 bis 19 Uhr
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr

Yoga

Zeit Donnerstag, 18 bis 19 Uhr, 19:45 bis 21:15

Tanzcafé

Zeit Sonntag, 15 Uhr, einmal im Monat

Nordweststadt

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Petrus-Jakobus-Gemeinde

Adresse: Bienwaldstraße 18, Jakobus Gemeindehaus

Telefon: 0721 753434 (Pfarramt)

Internet: www.petrus-jakobus-gemeinde.de

Hinweis: 

Gemütliche Nachmittage mit Informationsveranstaltungen zu altersspezifischen Themen Diavorträge über Reisen, Theaterbesuche, Ausflüge

Zeit | zweiter Donnerstag im Monat, 14:30 bis circa 16:30 Uhr

Treffpunkt für Frauen

Zeit | dritter Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Gemeinsamer Nachmittag mit der Bürgergemeinschaft Nordweststadt e.V.

Zeit | Donnerstag, 15 Uhr, einmal im Halbjahr

Filmeabend

Zeit | zweiter Freitag, 19:30 Uhr (Einlass 19 Uhr)

Café „vis-a-vis“

Zeit | Dienstag, Samstagvormittag und Sonntagnachmittag

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Konrad

Adresse: Heckerstraße 39

Telefon: 0721 79002-0 (Pfarramt)

Internet: www.allerheiligen-ka.de

Sonstiges: gemütliches Beisammensein, Ausflüge, Vorträge
(ab 15 Uhr, einmal im Monat)

Nordweststadt

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Treff

Telefon: 0721 842873 | **Internet:** www.awo-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Bürgerzentrum Nordweststadt, Landauer Straße 2

Spielenachmittag

Zeit | erster und dritter Montag im Monat, 14:30 bis 17 Uhr

Gemütliches Beisammensein und Mittagessen im Restaurant HELLAS

Zeit | zweiter Dienstag im Monat, 12 bis 14:30 Uhr

Ort | Bonner Straße 25 a

Bürgerzentrum Nordweststadt

Adresse: Landauer Straße 2, (Walther-Rathenau-Platz)

Telefon: 0172 7446957 oder 0179 1002983

Internet: www.ka-nordweststadt.de

Sonstiges: geöffneter Bücherschrank, Bürgersprechstunde, Marktcafé Petrus-Jakobus-Kirche, Flöten- und Streicherunterricht

Hinweis:



Spielenachmittag

Zeit | dritter Montag im Monat, 14:30 bis 18 Uhr

Spielangebot für Senioren

Zeit | Mittwoch, 10 bis 12 Uhr

Sing-Gruppe

Zeit | Mittwoch, 15 bis 16 Uhr

Kreativ Treff „Häkeln und Stricken im Bürgerzentrum“

Zeit | Freitag, 14:30 bis 17 Uhr

Nordweststadt

Sport

Evangelische Petrus-Jakobus-Gemeinde

Telefon: 0721 753434 (Pfarramt)

Internet: www.petrus-jakobus-gemeinde.de

Qi Gong

Zeit | Dienstag, 10 bis 10:30 Uhr

Ort | Gemeindehaus, Bienwaldstraße 18

Senioren-gymnastik

Zeit | Mittwoch, 10:30 bis 11:15 Uhr

Ort | Gemeindehaus, Bienwaldstraße 18

Frauengymnastik

Zeit | Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr

Ort | Wilhelmine-Luebke-Haus, Trierer Straße 2

Gemeinschaft für Senioren-gymnastik und Tanz e.V.

Telefon: 0721 661117

Senioren-gymnastik

Zeit | Mittwoch, 10:30 bis 11:15 Uhr

Ort | Altenwohnheim, Kußmaulstraße 72

Gesund und Fit – Seniorensportgruppe Sie und Er

Zeit | Mittwoch, 19 bis 20 Uhr, **Informationen unter:** 0721 71593

Ort | Humboldt-Gymnasium, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Nordweststadt

Sport (Fortsetzung)

Karlsruher Turnverein 1846 e.V. (KTV)

Telefon: 0712 753424 (Geschäftsstelle)

Internet: www.karlsruher-tv.de

Hinweis: 

Wirbelsäulengymnastik gemischt

Zeit | Dienstag, 18 bis 19 Uhr

Ort | Humboldt-Gymnasium, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 788114 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sgek-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Humboldt-Gymnasium, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Hinweis: 

Präventionsgruppe

Zeit | Montag, 17:30 bis 19 Uhr

Herzsportgruppe (unter ärztlicher Aufsicht)

Zeit | Montag, 19 bis 20 Uhr

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Nordweststadt

Sport (Fortsetzung)

Sportgemeinschaft Siemens Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 7569368 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sgsiemens-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Hertzstraße 23

Sonstiges: Herzsport, Lungensport, Gefäßsport, Sport nach Krebs, Diabetikersport, Faustball für Männer, Krafraumtraining

Hinweis:



Pilates

Zeit	Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr
-------------	----------------------------

LadyFit

Zeit	Montag, 14:45 bis 17 Uhr Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
-------------	--

RückenFit

Zeit	Montag, 19 bis 20 Uhr Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
-------------	--

Aktive Senioren

Zeit	Dienstag, 9:30 bis 10:15 Uhr Mittwoch, 9:30 bis 10:15 Uhr und 16 bis 17 Uhr
-------------	--

Bauch – Beine – Po

Zeit	Dienstag, 10:30 bis 11:30 Uhr
-------------	-------------------------------

Beckenbodengymnastik

Zeit	Mittwoch, 10:30 bis 11:15 Uhr
-------------	-------------------------------

Lauftreff, Nordic Walking

Zeit	Donnerstag, 18:30 bis 20 Uhr
-------------	------------------------------

Faszien/Rücken

Zeit	Freitag, 9 bis 10 Uhr
-------------	-----------------------

Nordweststadt

Sport (Fortsetzung)

SV Nordwest 1960 e.V.

Telefon: 0721 7569289 (Anrufbeantworter Geschäftsstelle)

Internet: www.svnordwest.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Werner-von-Siemens-Schule, Kurt-Schumacher-Straße 1

Damengymnastik – Fit ab 65

Zeit Montag, 19 bis 20 Uhr

Damengymnastik Fitness

Zeit Montag, 20 bis 21 Uhr

Fußball Alte Herren (35 bis 70 Jahre)

Zeit Mittwoch, 19 bis 20:30 Uhr

Ort zwischen Siemensschule und Humboldt-Gymnasium

Funktionsgymnastik für Sie und Ihn

Zeit Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Gymnastik im Sitzen für Senioren

Zeit Mittwoch, 15:30 bis 16:15 Uhr

Ort Gymnastikraum der Jakobuskirche, Trierer Straße 6

TS Mühlburg 1861 e.V.

Telefon: 0721 554031 (Geschäftsstelle)

Hinweis: 

Funktionsgymnastik für Frauen Ü 60

Zeit Dienstag, 19 bis 20:30 Uhr

Ort Humboldtgynasium, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Oberreut

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Versöhnungsgemeinde

Adresse: Ökumenisches Gemeindezentrum, Bernhard-Lichtenberg-Straße 46–48

Telefon: 0721 868063 (Pfarramt)

Internet: www.ev-kirche.info/versoehnung/_home

Hinweis: 

Seniorenachmittag mit Andacht, Kaffee und Kuchen, Gespräche zu bestimmten Themen

Zeit | zweiter Mittwoch im Monat, 15 bis 17 Uhr

Alt und Jung Treff – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit | Mittwoch 9:30 bis 11:30 Uhr
Informationen unter: 0721 493935 (Frau van Schoor)

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Thomas Morus

Telefon: 0721 98672-0 (Pfarramt)

Internet: www.se-ka-sw.de/st-thomas-morus-oberreut

Hinweis: 

Seniorenachmittag unter bestimmtem Motto, Kaffee und Kuchen

Zeit | erster Mittwoch im Monat, 14:30 bis 17 Uhr

Ort | Gemeinschaftszentrum „Weiße Rose“, Otto-Wels-Straße 31

Sozialverband VdK Ortsverband Süd

Telefon: 0721 9561349 | **Internet:** www.vdk.de

Gemütliches Beisammensein

Zeit | erster Mittwoch im Monat, ab 17 Uhr

Ort | Restaurant Dionysos, Rudolf-Breitscheid-Straße 2

Oberreut

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Begegnungsstätte

Telefon: 0721 862448

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Gemeinschaftszentrum „Weiße Rose“, Otto-Wels-Straße 31

Seniorentreff, gemütliches Beisammensein, Bingo, Singen

Zeit | Montag, 14 bis 18 Uhr

Seniorengymnastik

Zeit | Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Spielenachmittag

Zeit | Freitag, 14 bis 17 Uhr

Seniorentreff für russisch Sprechende

Zeit | Sonntag, 14 bis 20 Uhr

Karlsruher Pensionärsvereinigung e.V.

Telefon: 0721 881269

Internet: www.karlsruher-pensionärsvereinigung.de

Sonstiges: weitere Angebote zu unterschiedlichen Zeiten an verschiedenen Orten

Hinweis: 

Seniorentreff

Zeit | zweiter Mittwoch im Monat, 15 Uhr

Ort | Restaurant „Dionysos“, Rudolf-Breitscheid-Straße 2

Oberreut

Sport

Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz e.V.

Telefon: 0721 2038420

Hinweis:



Gymnastik

Zeit	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr und 10 bis 11 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum „Weiße Rose“, Otto-Wels-Straße 31

Rad- und Motorsportclub Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 886328

Internet: www.rmsc-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Anne-Frank-Schule, Sporthalle, Bonhoefferstraße

Gymnastik 50 plus

Zeit	Montag, 17 bis 18 Uhr, Informationen unter: 0721 751223
-------------	--

Tischtennis für alle

Zeit	Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr
-------------	------------------------------

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Oststadt/Rintheim

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Luthergemeinde (Oststadt)

Telefon: 0721 698345 (Pfarramt) | **Internet:** www.luthergemeinde.info

Hinweis: 

Seniorencafé

Zeit | dritter Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr

Ort | Luthersaal, Durlacher Allee 23

„Forum älterwerden“ Katholischer Seniorenkreis Kirchengemeinde St. Raphael/St. Bernhard

Telefon: 0721 964060 (Pfarramt) | **Internet:** www.st-raphael-ka.de

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum, Georg-Friedrich-Straße 19

Hinweis: 

Gruppe 50 plus „Mitten im Leben“

Zeit | vierter Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr

Seniorenachmittag

Zeit | dritter Donnerstag im Monat, 15 bis 17 Uhr

Evangelisches Pfarramt „Zum guten Hirten“

Telefon: 0721 611717 (Pfarramt) | **Internet:** www.ev-kirche-ka.de

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Rintheimer Hauptstraße 79

Treff 77 – Für Frauen mittleren Alters: Vorträge, Besichtigungen

Zeit | Montag, 15 Uhr, 14-täglich

Donnerstagsfeier: Gottesdienst, anschließend Kaffee und Kuchen

Zeit | Donnerstag, 15 Uhr, einmal pro Monat

Oststadt/Rintheim

Begegnungen, Aktivitäten

AWO Begegnungsstätte Oststadt

Telefon: 0721 699646 | **Internet:** www.awo-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Schönfeldstraße 1

Skatturniere und Spiele

Zeit | Montag, 14 bis 18 Uhr

Geselliges Beisammensein

Zeit | Mittwoch, 14 bis 18:30 Uhr und Freitag, 14 bis 18:30 Uhr

Fußpflege

Zeit | Mittwoch, **Voranmeldung unter:** 0721 696376

AWO-Treff Stadtbezirk Ost

Telefon: 0721 612280 | **Internet:** www.awo-karlsruhe.de

Gemütliches Beisammensein

Zeit | dritter Donnerstag im Monat, 14 Uhr

Ort | Schönfeldstraße 1

Tagesfahrten mit dem Bus

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 10 Uhr

Ort | **Treffpunkt:** 9:45 Uhr im Hirtenweg vor der Post und um 10 Uhr am Gottesauer Platz

Oststadt-Treff

E-Mail: oststadt-nachbarschaft@gmx.de

Internet: www.oststadt-nachbarschaft-ka.blogspot.de

Spiele, Handarbeiten/Basteln, Spaziergehen, Gespräche über aktuelle Themen

Zeit | Montag, 15 bis 18 Uhr

Ort | Rintheimer Straße 46

Oststadt/Rintheim

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Sozialverband VdK Ortsverband Oststadt

Telefon: 0721 2402563 | **Internet:** www.vdk.de/kv-karlsruhe

Gemütliches Beisammensein

Zeit	erster Dienstag im Monat, 14:30 Uhr
Ort	Laib und Leben, Ludwig-Erhard-Allee 20

Treff für Ältere vom Diakonischen Werk

Telefon: 0721 83184913

Internet: www.diakonisches-werk-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Krille-Saal, Haizingerstraße 1

Sonstiges: Zusätzliche Kurse und Projekte unter anderem im Generationen-dialog, seniorenrechtliche Bildungsangebote im Museum, im Sommer: Ausflugsprogramm

„Tiramisu“ – das andere Gedächtnistraining, Italienisch lernen

Zeit	Montag, 10 bis 12 Uhr
-------------	-----------------------

„Der Montagnachmittag“ (verschiedene Angebote)

Zeit	Montag, ab 15 Uhr (Kaffee ab 14:45 Uhr)
-------------	---

„Dem Schreiben verschrieben“

Zeit	Dienstag, 14:30 bis 16:30 Uhr, einmal im Monat
-------------	--

„Wollwerk – Der Stricktreff“

Zeit	Donnerstag, 14 Uhr (ab September über die Wintermonate)
Informationen unter:	www.wollwerk.org

Oststadt/Rintheim

Sport

ESG Frankonia e.V.

Telefon: 0721 697040 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.esgfrankonia.de
Sonstiges: Wandern (einmal im Monat)

Rückengymnastik

Zeit	Dienstag, 20:30 bis 21:30
Ort	Tullaschule, Tullastraße 57

Boule

Zeit	Mittwoch, 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort	ESG-Gelände, Durlacher Allee 112

Evangelische Luthergemeinde (Oststadt)

Telefon: 0721 698345 (Pfarramt) | **Internet:** www.luthergemeinde.info
Veranstaltungsort: Luthersaal, Durlacher Allee 23

Frauengymnastik

Zeit	Montag, 9 bis 9:45 Uhr
-------------	------------------------

Seniorengymnastik

Zeit	Montag, 10 bis 11 Uhr
-------------	-----------------------

Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz e.V.

Telefon: 0721 661117

Gymnastik

Zeit	Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Ort	Heinz-Schuchmann-Haus, Heilbronner Straße 30

Frauengymnastik

Zeit	Montag, 9 bis 9:45 Uhr
Ort	Luthersaal, Durlacher Allee 23

Oststadt/Rinheim

Sport (Fortsetzung)

Treff für Ältere vom Diakonischen Werk

Telefon: 0721 83184913

Internet: www.diakonisches-werk-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Krille-Saal, Haizingerstraße 1

Atem-Bewegung-Körper wahrnehmen

Zeit | Dienstag, 11 bis 11:45 Uhr

„Wohlfühlstunde am Abend“ – Qi Gong

Zeit | Dienstag, 17 bis 18 Uhr

„Tanz mit bleib fit“

Zeit | Mittwoch, 10:30 bis 11:30 Uhr

„Tanz der Wirbelsäule“ (sanfte Bewegungen aus dem Qi Gong und Yoga)

Zeit | Mittwoch, 14:30 bis 16 Uhr

„Forum älter werden“ Katholische Seniorenkreis – Kirchengemeinde St. Raphael/St. Bernhard

Telefon: 0721 964060 (Pfarramt)

Internet: www.st-raphael-ka.de

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum, Georg-Friedrich-Straße 19

Gymnastik Frauen 55 plus

Zeit | Dienstag, 16:30 bis 17:45 Uhr

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Zeit | Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr

Frauengymnastik

Zeit | Mittwoch, 9 bis 10:30 Uhr

Oststadt/Rintheim

Sport (Fortsetzung)

Karlsruher Sportverein Rintheim-Waldstadt e.V.

Telefon: 0721 684535 (Geschäftsstelle)

Internet: www.karlsruher-sv.de

Gymnastik Frauen

Zeit	Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Ernst-Reuter-Schule, Tilsiter Straße 15, Sporthalle

SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 788114 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sgek-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Sportgelände KTV, Linkenheimer Allee 8

Hinweis:



PITFIT – Senioren-Fitness-Training im Freien

Zeit	Mittwoch, 8:30 Uhr
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken)	
Zeit	Samstag, 8 Uhr

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Oststadt/Rintheim

Sport (Fortsetzung)

SSC Karlsruhe e.V.

Adresse: Heinz-Schuchmann-Haus, Heilbronner Straße 30

Telefon: 0721 967220 (Geschäftsstelle)

Internet: www.ssc-karlsruhe.de

Sonstiges: siehe Programm des SSC Karlsruhe e.V.

Hinweis:



TSV Karlsruhe Rintheim 1896 e.V.

Telefon: 0721 615177 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.tsv-rintheim.de

Veranstaltungsort: Mannheimer Straße 2, Clubhaus

Hinweis:



Seniorenfitness

Zeit Montag, 8:45 bis 9:45 Uhr, **Informationen unter:** 0721 709663

Wirbelsäulengymnastik

Zeit Montag, 10:45 bis 11:45 Uhr, 18 bis 19 Uhr

Fitness und mehr 60 plus

Zeit Montag, 11 bis 12 Uhr

Walking für Jedermann

Zeit Montag, 17 Uhr und Freitag 17 Uhr

Ort Treffpunkt Vereinsgaststätte

Ausgleichsgymnastik 65 plus

Zeit Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Yoga

Zeit Mittwoch, 9 bis 10:30 Uhr

Palmbach

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Palmbach/Stupferich

Telefon: 0721 45513 (Pfarramt)

Internet: www.ev-kirche.info/palm

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Waldenserstraße 25

Hinweis: 

Frauenkreis: Kleine Andacht, Gespräche, Bücher, Austausch, Tee und Kuchen, Jahresausflug, Hausbesuche zu Jubiläen

Zeit | Montag, 14 bis 16 Uhr, von Oktober bis April

Seniorencafé

Zeit | zweiter Donnerstag im Monat, 15 bis 16:30 Uhr

Palmbach

Sport

TSV Palmbach 1905 e.V.

Telefon: 0721 9453417

Internet: www.tsv-palmbach.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): TSV Turnhalle,
Waldbronner Straße 12

Senioren in Bewegung

Zeit | Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Zeit | Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 19 bis 20 Uhr, 20:00 bis 21:00 Uhr

Tiefenmuskeltraining

Zeit | Dienstag, 10 bis 11 Uhr

Hatha-Yoga

Zeit | Dienstag, 18 bis 19 Uhr

Wandergruppe

Zeit | Mittwoch, 14 Uhr, 14-täglich

Ort | TSV Waldenserschänke, Waldbronner Straße 12

Funktionsgymnastik für Männer 50 plus

Zeit | Donnerstag, 19 bis 20:15 Uhr

Boule

Zeit | Freitag, ab 17 Uhr (nur in den Sommermonaten)
Sonntag, ab 11 Uhr

Tischtennis

Zeit | Freitag, 19 Uhr

Rüppurr

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Rüppurr

Telefon: 0721 891420 (Sekretariat)

Internet: www.rueppurr-frieden.de

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum, Diakonissenstraße 26

Hinweis: 

Gymnastik

Zeit Montag, 10 bis 11 Uhr

Taizé-Kreis

Zeit zweiter Donnerstag im Monat, 19:30 Uhr

Männerstammtisch

Zeit dritter Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Lesenacht

Zeit Freitag, einmal im Monat

Katholisches Seniorenwerk der Pfarrei Christkönig

Telefon: 0721 890868 (Pfarramt)

Internet: www.st-nikolaus-ka.de

Hinweis: 

Vorträge, gemütliches Beisammensein, Besichtigungen, Führungen, Busausflüge (Fahrdienst möglich)

Zeit dritter Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr

Ort Gemeindehaus, Tulpenstraße 1a

Rüppurr

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Tagesstätte „Oskar Hartlieb“

Telefon: 0721 888994

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte Lange Straße 69

Beisammensein, Spiele

Zeit	Montag, 14 Uhr
Informationen unter: 0721 881889	

Bingo

Zeit	Mittwoch und Freitag, einmal im Monat
-------------	---------------------------------------

Der Fröhliche Treffpunkt (DRK)

Telefon: 0721 45679

Seniorenfahrt „Alt aber nicht einsam“

Zeit	erster Dienstag im Monat, 10 Uhr
Ort	Bushaltestelle Albtalbahnhof

Seniorentreff (Basteln, Singen)

Zeit	dritter Freitag im Monat, 14 bis 18 Uhr
Ort	Café Rieberg, Ostendorfplatz 1

Rüppurr

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Senioren-Forum

Telefon: 0721 888589 oder 0721 887489

Internet: www.eeb-karlsruhe.de

Veranstaltungsorte: Evangelische Gemeindezentrum, Diakonissenstraße 23 und Kath. Gemeindezentrum, Tulpenstraße 1 a und andere

Sonstiges: Wandern, Vorträge, gemeinsam Kochen, Busausflüge, Das Seniorenforum will Seniorinnen und Senioren locken, ihre Fähigkeiten und Erfahrungen mit anderen zu teilen. Einmal vierteljährlich trifft man sich zu einem „Markttag“, dort werden Projekte abgesprochen und geplant.

PC-Unterstützung

Zeit	erster und dritter Dienstag im Monat, 15 bis 16:30 Uhr
-------------	--

Französische Konversation

Zeit	Dienstag, 15:30 bis 16:30 Uhr, zweimal im Monat
-------------	---

Runder Tisch zum Glauben

Zeit	erster Mittwoch im Monat, 15:30 Uhr
-------------	-------------------------------------

Spielenachmittag

Zeit	Donnerstag, ab 15 Uhr
-------------	-----------------------

Rüppurr

Sport

Geriatrisches Zentrum Karlsruhe ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe

Telefon: 0721 889-2701 | Internet: www.diak-ka.de

Veranstaltungsort: Rudolf-Walter-Haus, Diakonissenstraße 28

Kraft- und Balancetraining zur Sturzprävention | Kurs I – Anfänger

Zeit | Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Kraft- und Balancetraining zur Sturzprävention | Kurs II – Fortgeschrittene

Zeit | Dienstag, 15 bis 16 Uhr

Aktiv durch Bewegung, Gruppe I

Zeit | Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Geistig fit ein Leben lang Ganzheitliches Gedächtnistraining

Zeit | Freitag, 11 bis 12 Uhr, einmal im Monat

Apparategestütztes Krafttraining „Galileo-Training“

Zeit | Freitag, ab 12:30 Uhr, **nur nach Terminvereinbarung**

Aktiv durch Bewegung, Gruppe II

Zeit | Freitag, 14 bis 17 Uhr

Post Südstadt Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 887444

Internet: www.online-psk.de/senioren-und-wandersport

Veranstaltungsort: Oberwaldbad, Erlenweg 2

Wassergymnastik

Zeit | Mittwoch 9:15 bis 9:45 Uhr, 13 bis 13:45 Uhr,
Freitag 16 bis 16:30 Uhr,

Rüppurr

Sport (Fortsetzung)

Seniorenforum

Telefon: 0721 888589 und 0721 887489

Internet: www.eeb-karlsruhe.de/kooperationen-projekte-beratung/senioren-forum-rueppurr

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindezentrum, Diakonissenstraße 23, Kath. Gemeindezentrum, Tulpenstraße 1 und andere

Sonstiges: Wandern im Oberwald (einmal im Monat), Treffpunkt an der Schranke am Postsportverein, Termin auf Anfrage

Boule beim TuS-Rüppurr

Zeit | Dienstag, 10 Uhr

ErlebnisTanz

Zeit | Mittwoch, 10 bis 11:30 Uhr

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

TUS 1874 Rüppurr e.V.

Telefon: 0721 884501 | **Internet:** www.tus-rueppurr.de

Hinweis:



Seniorenfitness

Zeit | Montag, 10:30 bis 11:30 Uhr

Ort | Gymnastikraum, Steinmannstraße 1

Boule für Jedermann

Zeit | Dienstag, 18 bis 20 Uhr und Donnerstag, 17:30 bis 20 Uhr
Samstag und Sonntag, 14:30 bis 17 Uhr

Ort | Bouleanlage, Steinmannstraße 1

Rüppurr

Sport (Fortsetzung)

TUS 1874 Rüppurr e.V. (Fortsetzung)

Gymnastik Frauen

Zeit | Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Ort | Turnhalle, Max-Planck-Gymnasium, Krokusweg 49

Wirbelsäulengymnastik

Zeit | Donnerstag, 8:45 bis 9:45 Uhr und 10:15 bis 11:15 Uhr

Ort | Gymnastikraum, Steinmannstraße 1

Gymnastik Senioren „Sie und Er“

Zeit | Freitag, 17 bis 18 Uhr

Ort | Riedschule, Riedstraße 11

Nordic Walking

Zeit | Samstag, 15 bis 16 Uhr

Ort | Platzanlage, Steinmannstraße 1

Stupferich

Begegnungen, Aktivitäten

Gemeindezentrum Stupferich

Adresse: Gemeindezentrum, Werrenstraße 16

Telefon: 0721 9476114 oder 0721 9476111 (Ortsverwaltung Stupferich)

Internet: www.karlsruhe.de

Hinweis: 

Ehrenamtliche Betreuerinnen verkaufen gegen eine freiwillige Spende selbstgebackenen Kuchen, belegte Brötchen, Kaffee und Mineralwasser, Wöchentlich Gymnastik und Spielenachmittag

Zeit | Donnerstag, 14 bis 16:30 Uhr

Sport

Sportgemeinschaft Stupferich 1896/1912 e.V.

Telefon: 0721 473404 | **Internet:** www.sg-stupferich.de

Veranstaltungsort: SG Sporthalle, Zum Sportzentrum 3

Frauengymnastik

Zeit | Montag, 10 bis 11 Uhr

Männerymnastik „Schwitz Fit“

Zeit | Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Sport bei Krebs (Reha)

Zeit | Donnerstag, 10:15 bis 11:15 Uhr

Reha Orthopädie

Zeit | Donnerstag, 10:30 bis 11:15 Uhr

Herzsportgruppe

Zeit | Donnerstag, 18 bis 19 Uhr

Fit und Gesund

Zeit | Donnerstag, 20 bis 21:30 Uhr

Funktionelle Frauengymnastik

Zeit | Freitag, 9 bis 10 Uhr

Südstadt

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Johannis- und Paulusgemeinde

Adresse: Luisenstraße 53, Gemeindehaus

Telefon: 0721 387174 (Pfarramt)

Internet: www.johannis-paulus-ka.de

Sonstiges: Café DIA von Mittwoch bis Freitag, 9:30 bis 12:30 Uhr

Senioren-Kreis

Zeit | zweiter und vierter Mittwoch im Monat, 15 bis 17 Uhr
Informationen unter: 0721 3540767

Katholische Kirchengemeinde Unserer Lieben Frau – Altenkreis-Treffpunkt

Telefon: 0721 31108 (Pfarramt)

Internet: www.allerheiligen-ka.de

Sonstiges: verschiedene Termine,
katholische Frauengemeinschaft Deutschland (kfd)

Hinweis: 

Altenkreis

Zeit | Mittwoch, 14:15 Uhr, 14-täglich

Ort | Canisiushaus, Augartenstraße 51 – 53

Sozialverband VdK Ortsverband Südstadt

Telefon: 0721 31506

Internet: www.vdk.de

Stammtisch

Zeit | vierter Mittwoch im Monat, ab 17 Uhr

Ort | Wirtshaus Wolfbräu, Werderstraße 51

Südstadt

Begegnungen, Aktivitäten

AWO-Begegnungsstätte

Telefon: 0721 9671157 oder 0721 71047229 | **Internet:** www.awo-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Wilhelmstraße 47

Sonstiges: Tagesausflüge, Informationen unter: 0721 380732

Gymnastik im Sitzen

Zeit | Montag, 14 bis 18 Uhr

Tischkegel

Zeit | Mittwoch, 14 bis 18 Uhr

Bingo und Spiele

Zeit | Donnerstag, 14 bis 18 Uhr

Damenstammtisch

Zeit | Freitag, 17 Uhr, einmal im Monat

Sport

In Nae-Frauenselbstverteidigung und Kampfkunst e.V.

Telefon: 0721 9339379 | **Internet:** www.innae.de

Veranstaltungsort: Augartenstraße 1

Hinweis: 



Basisgymnastik – Rückentraining für Frauen

Zeit | Dienstag, 12 bis 13:15 Uhr | Mittwoch, 19 bis 20 Uhr
Freitag, 13 bis 14:15 Uhr

Qi Gong

Zeit | Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr und Donnerstag, 19 bis 20:10 Uhr

Hatha Yoga

Zeit | Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Südstadt

Sport (Fortsetzung)

In Nae-Frauenselbstverteidigung und Kampfkunst e.V. (Fortsetzung)

Reha-Sport – Orthopädie

Zeit	Mittwoch, 15 bis 16 Uhr Donnerstag, 10 bis 11 Uhr und 16:30 bis 17:30 Uhr
-------------	--

Entspannungstraining

Zeit	Donnerstag, 20:15 bis 21:15 Uhr
-------------	---------------------------------

Basisgymnastik: Rückentraining Sie & Er

Zeit	Freitag, 12 bis 13 Uhr
-------------	------------------------

Katholische Kirchengemeinde Unserer Lieben Frau – Altenkreis-Treffpunkt

Telefon: 0721 31108 (Pfarramt) | **Internet:** www.allerheiligen-ka.de

Veranstaltungsort: Canisiushaus, Augartenstraße 51 – 53

Gemütliches Beisammensein mit anschließender Gymnastik

Zeit	zweiter und vierter Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr
-------------	--

MTV 1881 e.V.

Telefon: 0721 691173 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.mtv-karlsruhe.de

Hinweis:



Wirbelsäulengymnastik

Zeit	Montag, 18 bis 19 Uhr
Ort	Heinrich-Hübsch-Schule, Fritz-Erler-Straße 16, untere Turnhalle

Seniorengymnastik

Zeit	Dienstag, 9 bis 10 Uhr und 10 bis 11 Uhr
Ort	Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Straße 10

Südstadt

Sport (Fortsetzung)

Post Südstadt Karlsruhe e.V. Begegnungen, Aktivitäten

Telefon: 0721 887444 (Geschäftsstelle)

Internet: www.online-psk.de/senioren-und-wandersport

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): PSD-Bank-Halle, Ettlinger Allee 9

Hinweis:



Gymnastik Männer

Zeit | Montag, 11 bis 12 Uhr

Tanzen im Sitzen

Zeit | Montag, 14:30 bis 15:30 Uhr

Tanzen (gemischt)

Zeit | Montag, 15:30 bis 17 Uhr

Tischtennis

Zeit | Dienstag, 8 bis 11 Uhr

Gymnastik Frauen Ü 70

Zeit | Dienstag, 11 bis 12 Uhr

Wassergymnastik

Zeit | Mittwoch, 9:15 bis 9:45 Uhr und 13 bis 13:45 Uhr
Freitag, 14:15 bis 14:45 Uhr

Ort | Oberwaldbad, Erlenweg 2

Kegeln

Zeit | Mittwoch (gerade Woche), 14 bis 17 Uhr

Ort | Kegelbahn Gaststätte „Zur Südstadt“

Gymnastik Frauen

Zeit | Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Tischtennis

Zeit | Freitag, 12 bis 15 Uhr

Südstadt

Sport (Fortsetzung)

SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 788114 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sgek-karlsruhe.de

Hinweis:



Damengymnastik und Spiele

Zeit Montag, 20:30 bis 22 Uhr

Ort Turnhalle Nebeniussschule, Nebeniusstraße 22

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Südweststadt

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Matthäusgemeinde

Telefon: 0721 357017 (Pfarramt)

Internet: www.matthaeus-ka.de

Veranstaltungsort: Melanchthonhaus, Graf-Rhena-Straße 2 a

Sonstiges: Tageswanderungen für Seniorinnen und Senioren über 60 Jahre viermal jährlich), Informationen unter: 0721 757078

Montagstreff für Frauen und Männer (Thematische Nachmittage mit Kaffeetrinken und Andacht)

Zeit | zweiter Montag im Monat, 15 Uhr bis 17 Uhr

Frauengesprächskreis

Zeit | Donnerstag, 19:30 Uhr, einmal im Monat

Katholische Pfarrei Sankt Elisabeth

Telefon: 0721 957847-0 (Pfarramt)

Internet: www.st-nikolaus-ka.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Herrmann-Jung-Haus, Graf-Rhena-Straße 20 a

Englische Konversation

Zeit | Dienstag, 16 bis 18:30 Uhr

Seniorenachmittag, geselliges Beisammensein, Ausflugsfahrten (Halbjahresprogramme liegen in den Pfarrämtern aus)

Zeit | dritter Mittwoch im Monat, 15 Uhr

Ort | Pfarrzentrum Sankt Michael, Geschwister-Scholl-Straße 2

Gedächtnistraining

Zeit | Mittwoch 16:45 bis 18:30 Uhr,
19:30 Uhr bis 21:15 Uhr (für Berufstätige)

Südweststadt

Begegnungen, Aktivitäten

Acabelle de Fleur

Adresse: Kriegsstraße 83

Telefon: 0721 984440

Internet: www.swb-wohnstifte.de

Hinweis: 

Tanzcafé Souvenir (offenes Angebot)

Zeit | letzter Freitag im Monat, 14:30 bis 17 Uhr

AWO-Begegnungsstätte „Irma Zöller“

Telefon: 0721 812373

Internet: www.kunstwohlfahrt.eu

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte „Irma Zöller“, Klauprechtstraße 30

Sonstiges: Montag, Mittwoch und Freitag, 12 bis 18 Uhr, Treffpunkt für türkischstämmige Pensionäre; Gruppe „Runter vom Sofa“

Gemütliches Beisammensein

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Chor/Singen

Zeit | zweiter und vierter Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Spielenachmittag

Zeit | dritter Donnerstag im Monat

Boule unter der Hirschbrücke

Zeit | Freitag, ab 17 Uhr

Südweststadt

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Quartiersprojekt „Miteinander leben in der Südweststadt“ des Badischen Landesvereins für Innere Mission

Telefon: 0721 38498558 | **Internet:** www.quartiersprojekt-suedweststadt.de

Sonstiges: Kostenlose Ausleihmöglichkeit eines Lastenfahrrades von Lastenkarle e.V. zu den Öffnungszeiten des Bürgerzentrums

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben): Mitmach-Laden, Mathystraße 12

Skat-Treff

Zeit | Montag, 14:30 bis 17 Uhr

Chor „Singen tut gut“/Musikalischer Besuchsdienst

Zeit | Montag, 17 Uhr, zwei bis dreimal im Monat

Ort | Bürgerzentrum, Redtenbacher Straße 10–14,
Informationen unter: 0721 83184951 (EEB Leben im Alter)

Arbeitskreis Literatur und Gesellschaft

Zeit | zweiter Montag im Monat, 17:30 bis 19:30 Uhr

Spanische Konversation

Zeit | Dienstag, 14 bis 15:30 Uhr

Französische Konversation

Zeit | Dienstag, 15:30 bis 17 Uhr

Gemeinsames Singen

Zeit | Dienstag, 16 bis 17 Uhr

Ort | Bürgerzentrum, Redtenbacher Straße 10–14,
Anmeldung unter: 0721 619015-0

Excel-Treff für Fortgeschrittene

Zeit | erster Dienstag im Monat, 18 bis 19 Uhr

IT-Café – Unterstützung in Fragen rund ums Smartphone, Tablet und Co.

Zeit | zweiter Dienstag im Monat, 18 bis 19:30 Uhr

Südweststadt

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Quartiersprojekt „Miteinander leben in der Südweststadt“ des Badischen Landesvereins für Innere Mission (Fortsetzung)

Englische Konversation

Zeit | Mittwoch, 10:30 bis 12 Uhr

Italienische Konversation

Zeit | Mittwoch, 14 bis 15:30 Uhr

Kreativ-Café

Zeit | Mittwoch, 14:30 bis 17 Uhr

Ort | Bürgerzentrum, Redtenbacher Straße 10 – 14

„FreiRaum Bürgerzentrum“ – Offener Quartiersabend

Zeit | Mittwoch, 18 Uhr

Ort | Bürgerzentrum, Redtenbacher Straße 10 – 14

Urban-Gardening-Gruppe

Zeit | Mittwoch, 18:30 Uhr, einmal im Monat,

Nähgruppe

Zeit | Mittwoch, 19:30 bis 22 Uhr
(Bürgerzentrum, Redtenbacher Straße 10 – 14)
dritter Freitag im Monat, ab 20 Uhr (Mitmach-Laden, Mathystraße 12)

Gehen rund ums Quartier („Gut zu Fuß“)

Zeit | Donnerstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Origami-Stammtisch

Zeit | dritter Freitag im Monat, 13 bis 17 Uhr

Gemeinsames Kochen

Zeit | vierter Samstag im Monat, 11 Uhr
Verbindliche Anmeldung unter: 0157 80576441

Gedächtnistraining

Zeit | zweiter Sonntag im Monat, 15 bis 17 Uhr

Südweststadt

Sport

Acabelle de Fleur GmbH

Telefon: 0721 984440

Internet: www.swb-wohnstifte.de

Veranstaltungsort: Kriegsstraße 83

Sittanz

Zeit	einmal wöchentlich, Uhrzeit auf Anfrage
-------------	---

Tanzcafé Souvenir

Zeit	letzter Freitag im Monat, 14:30 bis 17 Uhr
-------------	--

ESG Frankonia e.V.

Telefon: 0721 697040 (Geschäftsstelle)

Internet: www.esgfrankonia.de

Sonstiges: zum Beispiel Boule, Wandern

Funktionelle Gymnastik für Frauen und Männer

Zeit	Dienstag, 17 bis 19:30 Uhr
-------------	----------------------------

Ort	Gartenschule, Ecke Karlstraße/Gartenstraße 20–22
------------	--

FSSV Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 704561

Internet: www.fssv-karlsruhe.de

Gymnastik 60 plus

Zeit	Dienstag, 19 bis 20 Uhr
-------------	-------------------------

Ort	Fichte-Gymnasium, Sophienstraße 12–16
------------	---------------------------------------

Südweststadt

Sport (Fortsetzung)

Karlsruher Turnverein 1846 e.V.

Telefon: 0721 753424 | **Internet:** www.karlsruher-tv.de

Sonstiges: Herzsportgruppe

Hinweis:



Gymnastik Fit + gesund

Zeit Montag und Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr

Ort Goethe-Gymnasium, Renckstraße 2

Gesundheitswandern

Zeit Dienstag, 17:45 Uhr (23. Juli bis 10. September)

Ort Vereinsgelände, Linkenheimer Allee 8

Gymnastik und Tanz für Seniorinnen

Zeit Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr

Ort Gartenschule, Gartenstraße 20–22

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Elisabeth

Telefon: 0721 957847-0 (Pfarramt) | **Internet:** www.st-nikolaus-ka.de

Veranstaltungsort: Hermann-Jung-Haus, Graf-Rhena-Straße 20A

Gymnastik

Zeit Donnerstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Yoga

Zeit Freitag, 18 bis 19 Uhr

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Südweststadt

Sport (Fortsetzung)

SV Karlsruhe-Beiertheim

Telefon: 0721 826512 (Geschäftsstelle)

Internet: www.sv-karlsruhe-beiertheim.de

Hinweis:



Fit bis ins hohe Alter	
Zeit	Montag, 10 bis 11 Uhr, 11 bis 12 Uhr
Ort	Hermann-Jung-Haus, Graf-Rhena-Straße 20A
Rückenschule	
Zeit	Montag, 17:40 bis 19 Uhr
Ort	Goethe-Gymnasium, Renckstraße 2
Seniorengymnastik 50 plus	
Zeit	Mittwoch, 15:45 bis 16:45 Uhr
Ort	Kimmelmansschule Spiegelsaal, Graf-Rhena-Straße 18
Beckenbodengymnastik	
Zeit	Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Kimmelmansschule Spiegelsaal, Graf-Rhena-Straße 18
Fitness und Entspannung	
Zeit	Mittwoch, 20 bis 21:30 Uhr
Ort	Goethe-Gymnasium, Renckstraße 2
Yoga	
Zeit	Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr
Ort	Hermann-Jung-Haus, Graf-Rhena-Straße 20A
Faszientraining	
Zeit	Donnerstag, 17:40 bis 18:50 Uhr
Ort	Goethe-Gymnasium, Renckstraße 2
Wirbelsäulengymnastik	
Zeit	Donnerstag, 19 bis 20:20 Uhr
Ort	Goethe-Gymnasium, Renckstraße 2

Waldstadt

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Emmausgemeinde

Telefon: 0721 9673710 (Pfarramt)

Internet: www.emmausgemeinde-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Königsberger Straße 35

Frauenkreis

Zeit | dritter Montag im Monat, 19 Uhr

Kreativkreis

Zeit | Mittwoch, 20 Uhr, einmal im Monat

Seniorenwerkstatt

Zeit | Mittwoch, 15 Uhr, 14-täglich

Gemeinsam Kochen 60+

Zeit | Donnerstag, ab 11 Uhr, einmal im Monat

Seniorentreff

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 15 bis 16:30 Uhr

Katholische Frauen Deutschland

Telefon: 0721 35454953

Sonstiges: mehrmals im Monat, halbtägige Aktionen wie Ausflüge, Fahrten, Besichtigungen

Treffen, Vorträge, Veranstaltungen

Zeit | Mittwoch, ein- bis zweimal pro Monat

Ort | Gemeindezentrum Sankt Hedwig, Königsberger Straße 55

Sozialverband VdK Ortsverband Waldstadt

Telefon: 0721 684471 | **Internet:** www.vdk.de/kv-karlsruhe

Gemütliches Beisammensein Fahrten, Besichtigungen

Zeit | zweiter Mittwoch im Monat, ab 15:30 Uhr

Ort | Hofäckerstüble in Hagsfeld, Hofäckerstraße 40A

Waldstadt

Begegnungen, Aktivitäten

Bürgerverein Waldstadt e.V.

Telefon: 0721 684099 | **Internet:** www.bv-waldstadt.de

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte, Glogauer Straße 10

Sonstiges: Kurse der vhs, bitte über vhs buchen. Computerkurse nach Absprache

Hinweis: 

Singen und Musizieren im Altenhilfezentrum

Zeit | Montag, 10 bis 11 Uhr

Lesen (vhs)

Zeit | Montag, 11 bis 12 Uhr

Kultur-Café

Zeit | Montag, 14:30 bis 16:30 Uhr, einmal im Monat

Englisch (vhs)

Zeit | Dienstag, 9 bis 10:30 Uhr

Chinesisch (vhs)

Zeit | Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr

Yoga

Zeit | Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Kulturtreff (vhs)

Zeit | Mittwoch, 10 bis 12 Uhr, einmal im Monat

Englisch-Konversation

Zeit | Donnerstag, 15 bis 16:30 Uhr

Französisch-Konversation

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 17 bis 18:30 Uhr

Naturheilverein

Zeit | Donnerstag, 19:30 Uhr, einmal im Monat

Waldstadt

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

Bürgerverein Waldstadt (Fortsetzung)

Türkisches Frauencafé

Zeit | Freitag, 10 bis 12 Uhr

Kreativkreis

Zeit | erster und dritter Freitag im Monat, 15 bis 17 Uhr

CCW-Training

Zeit | Freitag, 17:30 bis 19:30 Uhr

Afrikanische Kulturveranstaltung

Zeit | Samstag, 10 bis 14 Uhr, zweimal im Monat

Kamerun-Gruppe

Zeit | Samstag, 15 bis 17 Uhr

Rumänische Kulturveranstaltung

Zeit | Samstag, 18 bis 21 Uhr und Sonntag, 9 bis 12 Uhr

Eritreische Gruppe

Zeit | Samstag, 20 bis 21 Uhr, einmal im Monat

Quartiersprojekt „Gemeinsam leben in der Waldstadt“

Telefon: 0721 40242125 | **Internet:** www.badischer-landesverein.de

Veranstaltungsort: Mitmach-Laden Waldstadt, Königsberger Straße 37

Sonstiges: Initiative „Saubere Waldstadt“, Nähtreff

Ideenbüro der Ernst-Reuter-Schule – Ziel: ältere und hilfsbedürftige Menschen in der Waldstadt in ihrem Alltag zu unterstützen

Zeit | Dienstag, 14:30 bis 16 Uhr

Spielenachmittag

Zeit | zweiter Freitag im Monat, 16 bis 18 Uhr

Waldstadt

Sport

SSC Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 967220 (Geschäftsstelle) | **Internet:** www.ssc-karlsruhe.de

Hinweis:  

fit + mobil

Zeit	Montag, 17 bis 18 Uhr (SSC-Zentrum, Am Sportpark 5, Saal) Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr (Europäische Schule, Albert-Schweizer-Straße 1)
-------------	--

gesund + fit

Zeit	Montag, 17 bis 18:30 Uhr
Ort	Parzival Schule, Parzivalstraße 1

Funktionsgymnastik

Zeit	Montag, 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort	SSC-Kita Wirbelwind, Am Sportpark 1a, Halle unten

Sportabzeichen

Zeit	Montag 18 Uhr beziehungsweise 17 Uhr ab Oktober
Ort	Am Sportpark 5, SSC-Außenanlagen

Beckenbodengymnastik

Zeit	Montag, 18:20 bis 19:15 Uhr (Fortgeschrittene) 19:20 bis 20:20 Uhr (Einsteiger)
Ort	Am Sportpark 5, Turmtreff

Wirbelsäulengymnastik

Zeit	Montag, 19 bis 20 Uhr Dienstag und Mittwoch, 19 bis 19:55 Uhr Donnerstag, 18:30 bis 19:25 Uhr
Ort	SSC-Kita Wirbelwind, Am Sportpark 1a, Halle unten

Funktionsgymnastik Frauen

Zeit	Dienstag, 8:45 bis 9:45 Uhr und Mittwoch, 10 bis 10:55 Uhr
Ort	SSC-Zentrum, Am Sportpark 5, Saal

Waldstadt

Sport (Fortsetzung)

SSC Karlsruhe e.V. (Fortsetzung)

Wandern

Zeit | Dienstag, ab 9 Uhr, einmal im Monat

Ort | Marktplatz, Bahnhof oder Albtalbahnhof

Allround-Gymnastik Männer

Zeit | Dienstag, 10 bis 10:55 Uhr

Ort | Sport 21, Am Fächerbad 4, Halle A

Walking-Treff

Zeit | Dienstag, 16 bis 17 Uhr (Winterzeit), 18 bis 19 Uhr (Sommerzeit)
Sonntag, 10 bis 11 Uhr

Ort | Waldstadt-Trimpfad, Stutenseer Allee

Qi Gong

Zeit | Dienstag, 18 bis 18:55 Uhr (Fortgeschrittene)
Dienstag, 19 bis 19:55 Uhr (Einsteiger)

Ort | Am Sportpark 5, Turmtreff

Yoga auf dem Stuhl

Zeit | Mittwoch, 10:45 bis 11:45 Uhr

Ort | SSC-Kita Wirbelwind, Am Sportpark 1 a, Raum oben

Gymnastik Frauen

Zeit | Mittwoch, 11 bis 12 Uhr

Ort | SSC-Zentrum, Am Sportpark 5, Saal

Kegeln

Zeit | Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Ort | Am Sportpark 5, Kegelbahn

Feldenkrais-Methode

Zeit | Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Ort | Am Sportpark 5, Turmtreff

Waldstadt

Sport (Fortsetzung)

SSC Karlsruhe e.V. (Fortsetzung)

Entspannung und Bewusstsein

Zeit	Mittwoch, 20 bis 21 Uhr
Ort	SSC-Kita Wirbelwind, Am Sportpark 1 a, Halle unten

Boule/Petanque

Zeit	Donnerstag, 16 bis 19:30 Uhr
Ort	Am Sportpark 5, Freizeitsportanlage

Yoga

Zeit	Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr
Ort	Am Sportpark 5, Turmtreff

Gymnastik

Zeit	Freitag, 9 bis 10 Uhr
Ort	Sport 21, Am Fächerbad 4, Halle B

Spiele

Zeit	Freitag, 10 bis 11 Uhr
Ort	Sport 21, Am Fächerbad 4, Halle B

Weststadt

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Lukaskirche

Telefon: 0721 845280 (Pfarramt)

Internet: www.lukaskirche-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Gemeindesaal, Hagenstraße 7

Hinweis: 

Nadel/Faden/Fingerhut Patch- und Quiltgruppe

Zeit | Montag, 15 bis 17 Uhr, einmal im Monat

geselliges Beisammensein, wechselndes Programm, Kaffeeausflug

Zeit | Dienstag, 15 Uhr, 14-täglich

Singlust – doch scheu?

Zeit | Mittwoch (ungerade Wochen), 18 bis 19:45 Uhr

Evangelische Markuskirche

Telefon: 0721 845405 (Pfarramt)

Internet: www.markuskirche-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Gemeinderaum Hübschstraße 8

Hinweis: 

Frauenkreis für Ältere: Bibelarbeit, Vorträge

Zeit | Montag, 16 bis 18 Uhr

Themenfrühstück

Zeit | Mittwoch, 10 bis 11:30 Uhr, einmal im Monat

Alt & Jung Treff – Kinderbetreuung durch Ältere

Zeit | Montag, 9:30 bis 11:30 Uhr

Informationen unter: 0721 493935 (Frau van Schoor)

Weststadt

Angebote von Kirchengemeinden (Fortsetzung)

Katholisches Altenwerk der Pfarrei Sankt Bonifatius

Telefon: 0721 98541-0 (Pfarramt) | **Internet:** www.allerheiligen-ka.de

Gemeindefrühstück

Zeit	Sonntag einmal im Monat
Ort	Peter-und-Paul-Platz 6

Begegnungen, Aktivitäten

ibz – Internationales Begegnungszentrum Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 8933710 | **Internet:** www.ibz-karlsruhe.de

Sonstiges: Kuirado Vespermango, kulinarische Köstlichkeiten werden gemeinsam hergestellt

Internationales Handarbeiten für Frauen

Zeit	zweiter und vierter Dienstag im Monat, 10 bis 14 Uhr
Ort	Kaiserallee 12 d, Café Globus

Theatergruppe „Cumpania“,

Zeit	Mittwoch, 16 bis 18 Uhr
Ort	Kaiserallee 12 d, großer Saal, bitte anmelden!

Willkommenscafé –

Informationen, Orientierung, Hilfe und Kontakt für Zugewanderte

Zeit	Mittwoch, 16 bis 18 Uhr
Ort	Kaiserallee 12 d, Café Globus

Mann trifft sich

Zeit	erster Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr
Ort	Kaiserallee 12 d, Café Globus

Weststadt

Begegnungen, Aktivitäten (Fortsetzung)

ibz – Internationales Begegnungszentrum Karlsruhe e.V. (Fortsetzung)

Internationales Frauencafé

Zeit | Donnerstag, 15:30 bis 18 Uhr

Ort | Kaiserallee 12 d, Café Globus

Lateinamerikanischer Tanz

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 20 Uhr

Ort | Kaiserallee 12 d, Café Globus

„Finde Deinen Rhythmus“ – Trommeln im ibz

Zeit | dritter Freitag im Monat, 17 bis 18:30 Uhr

Ort | Kaiserallee 12 d, großer Saal,

Sonntagscafé, Vortrag mit Mittagsimbiss (3 Euro)

Zeit | dritter Sonntag im Monat, 11 Uhr

Ort | Kaiserallee 12 d, großer Saal

Weststadt

Sport

ESG Frankonia e.V.

Telefon: 0721 697040 (Geschäftsstelle)

Internet: www.esgfrankonia.de

Sonstiges: zum Beispiel Boule, Wandern

Tai Chi

Zeit Montag, 17:15 bis 19 Uhr

Ort Lessing-Gymnasium, Sophienstraße 147

Evangelische Markusgemeinde

Telefon: 0721 5164544

Internet: www.markusgemeinde-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Gemeindehaus, Weinbrennerstraße 23

Treff 66 – Wandergruppe

Zeit erster Dienstag im Monat, ab 14 Uhr

Gymnastik „Fit bis 100“,

Zeit Donnerstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Informationen unter: 0721 845405 (Pfarramt)

Weststadt

Sport (Fortsetzung)

FSSV Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 704561 (Geschäftsstelle zur Zeit nicht besetzt)

Internet: www.fssv-karlsruhe.de

Spiel und Sport für Männer

Zeit | Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr

Ort | Gutenbergschule, Goethestraße 34

Gymnastik für Frauen

Zeit | Mittwoch, 19 bis 20:30 Uhr

Ort | Gutenbergschule, Goethestraße 34

Fitness am Morgen Damen 60+ – Walking

Zeit | Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Ort | Mehrzweckraum des FSSV, Adenauerring 36

Fitness am Morgen Damen 60+ – Gymnastik

Zeit | Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Ort | Mehrzweckraum des FSSV, Adenauerring 36

Gemeinschaft für Seniorengymnastik und Tanz e.V.

Telefon: 0721 881122

Hinweis: 

Gymnastik

Zeit | Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort | Gutenbergschule, Gymnastikraum, Goethestraße 34

Weststadt

Sport (Fortsetzung)

Katholische Pfarrei Sankt Bonifatius

Telefon: 0721 98541-0 (Pfarramt)

Internet: www.allerheiligen-ka.de

Gymnastik für Frauen

Zeit	Montag, 17:30 Uhr
Ort	Schillerstraße 46, Bonifatiushaus

SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 788114

Internet: www.sgek-karlsruhe.de

Hinweis: 

Herzsportgruppe

Zeit	Dienstag, 18 bis 19 Uhr
Ort	Drais-Realschule, Tristanstraße 1

SG Siemens Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 7569368 (Geschäftsstelle) oder 0721 451869 (Frau Ganzhorn)

Internet: www.sgsiemens-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Gutenbergschule, Goethestraße 34, Eingang Nelkenstraße

Herzsport Übungsgruppe „S“ (im Sitzen)

Zeit	Dienstag, 17:15 bis 18:15 Uhr
Herzsport	
Zeit	Dienstag, 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr

Wolfartsweiler

Angebote von Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Wolfartsweiler

Telefon: 0721 9414856 (Pfarramt) | **Internet:** www.ev-kirche.info/wolfartsweiler

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindezentrum, Heubergstraße 2

Hinweis: 

Erwachsenentreff für Frauen

Zeit | Dienstag, einmal im Monat

Seniorenachmittag: gemütliches Beisammensein, Vorträge, zwei Jahresausflüge

Zeit | zweiter Donnerstag im Monat, 14:30 bis 16:30 Uhr

Sport

ASV Wolfartsweiler 1892 e.V.

E-Mail: info@asv-wolfartsweiler.de | **Internet:** www.asv-wolfartsweiler.de

Rückenfit

Zeit | Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort | Grundschule Wolfartsweiler, Steinkreuzweg 56, Sporthalle
Informationen unter: 0721 94304782

Senioren-gymnastik

Zeit | Mittwoch, 16 bis 17 Uhr

Ort | Begegnungsstätte Wolfartsweiler, Rathausstraße 2
Informationen unter: 0721 94304782

Sportkreis Karlsruhe „In Schwung“

Telefon: 0721 3504085

Umfangreiches Programm an unterschiedlichen Veranstaltungsorten, siehe unter www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung oder lassen Sie es sich im Seniorenbüro ausdrucken.

Treffs für ältere Migranten

Mühlburg

ibz – internationales Begegnungszentrum

Telefon: 0721 8933710

Internet: www.ibz-karlsruhe.de

Veranstaltungsort: Kaiserallee 12 d

Sonstiges: Kuirado Vespermango – Kulinarische Köstlichkeiten gemeinsam hergestellt. Anmeldung unter E-Mail: info@kuirikune.de

Internationale Handarbeiten für Frauen

Zeit | zweiter und vierter Dienstag im Monat, 10 bis 14 Uhr, Café Globus

Theatergruppe Cumpania – Theaterspielen von 9 bis 109 Jahre

Zeit | Mittwoch, 16 bis 18 Uhr, Großer Saal
Anmeldung unter E-Mail: info@tiyatrodialog.de

Willkommenscafé

Zeit | Mittwoch, 16 bis 18 Uhr, Café Globus

Mann trifft sich

Zeit | erster Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr, Café Globus

Internationales Frauencafé

Zeit | Donnerstag, 15:30 bis 18 Uhr, Café Globus

Lateinamerikanischer Tanz

Zeit | erster Donnerstag im Monat, 20 Uhr, Café Globus

„Finde deinen Rhythmus“ – Trommeln im ibz

Zeit | dritter Freitag im Monat, 17 bis 18:30 Uhr, Großer Saal

Sonntagscafé, Vortrag mit Mittagsimbiss (3 Euro)

Zeit | dritter Sonntag im Monat

Treffs für ältere Migranten

Südstadt

Polonia e.V. – Treff für polnische Migrantinnen und Migranten

Adresse: Tulpenstraße 29, 76199 Karlsruhe

Telefon: 07251 49011

Internet: www.polonia-karlsruhe.de

Sonstiges: verschiedene kulturelle Veranstaltungen

Südweststadt

AWO – Treffen für türkischstämmige Pensionäre

Telefon: 0721 25388 oder 0721 812373

Internet: www.awo-karlsruhe.de

Türkische Pensionäre

Zeit	Montag, Mittwoch, Freitag, 12 bis 18 Uhr
-------------	--

Ort	Tagesstätte „Irma Zöller“, Klauprechtstraße 30
------------	--

Waldstadt

Bürgerverein Waldstadt e.V.

Telefon: 0721 616122

Internet: www.bv-waldstadt.de

Hinweis: 

Türkisches Frauencafé

Zeit	Donnerstag, 10 bis 12 Uhr
-------------	---------------------------

Ort	Glogauer Straße 10
------------	--------------------

Besondere Sportangebote stadtweit

Von Sportvereinen, Kirchengemeinden und Begegnungsstätten werden Seniorengymnastik und Seniorensport über das ganze Stadtgebiet verteilt angeboten. Viele Sportvereine haben ein spezielles Seniorensportprogramm, das dort jeweils angefordert werden kann. Die Broschüre Sport, Gesundheit und Bewegung für alle ist in den Rathäusern und im Seniorenbüro erhältlich.

Gesundheitssport

Die Broschüre der Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V. ist in den Rathäusern und im Seniorenbüro erhältlich.

AOK Mittlerer Oberrhein

Adresse: Kriegsstraße 41, 76133 Karlsruhe

Telefon: 0721 3711-173 oder -171 (Geschäftsstelle)

Internet: www.aok.de/pk/bw/inhalt/gesundheitsangebote-vor-ort

Sonstiges: AOK Gesundheitsangebote in den Bereichen Bewegung – Ernährung – Entspannung. AOK Curaplan – Gesund und aktiv: Gesund genießen: Leichtes aus der AOK Kochwerkstatt, Schonwalking, Schongymnastik, spezielle Angebote im Bereich Diabetes, Brustkrebs, koronare Herzkrankheiten (KHK) und Asthma bronchiale/COPD

DRK Kreisverband Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 95595-0

Internet: www.drk-karlsruhe.de/angebote/senioren/bewegungsgruppen.html

Veranstaltungsort: auf Anfrage

Sonstiges: siehe Broschüre über das umfangreiche Angebot

Besondere Sportangebote stadtweit

Gesundheitssport (Fortsetzung)

Geriatrisches Zentrum Karlsruhe - ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe

Telefon: 0721 889-2701 | Internet: www.diak-ka.de

Veranstaltungsort: Klinik für Rehabilitative Geriatrie, Diakonissenstraße 28

Kraft- und Balancetraining zur Sturzprävention

Zeit	Dienstag 14 bis 15 Uhr, Kurs I – Anfänger Dienstag 15 bis 16 Uhr, Kurs II – Fortgeschrittene
-------------	---

„Aktiv durch Bewegung“

Zeit	Mittwoch 14 bis 17 Uhr und Freitag 14 bis 17 Uhr
-------------	--

„Geistig fit ein Leben lang“

Zeit	erster Freitag im Monat, 11 bis 12 Uhr
-------------	--

Apparategestütztes Krafttraining „Galileo-Training“

Zeit	Freitag ab 12:30 Uhr, nur mit Terminvereinbarung!
-------------	---

NaturFreunde Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 9663886 | Internet: www.naturfreunde.de

Veranstaltungsort: verschiedene

Halbtagesausflüge

Zeit	zweiter Mittwoch im Monat
-------------	---------------------------

Nordic-Walking

Zeit	Freitag von November bis März, 15:30 Uhr von April bis Oktober, 17 Uhr
-------------	---

Tageswanderungen

Zeit	dritter Samstag oder Sonntag im Monat, ab 9 Uhr
-------------	---

Besondere Sportangebote stadtweit

Schwimmen

Die Broschüre „Schwimmen und Badespaß“ ist in allen Schwimmbädern erhältlich.

Tanzen

Mehrgenerationenhaus Brunhilde-Baur-Haus

Telefon: 0721 626904-14

Internet: www.hardtstiftung.org/hardtstiftung/index.php

Tanzcafé

Zeit	erster Dienstag im Monat, mit Anmeldung
Ort	Linkenheimer Landstraße 133, Neureut

Mikado Kulturhaus

Telefon: 0721 60900316

Internet: www.mikadokultur.de

Hinweis: 

Tanzcafé

Zeit	Sonntag, 15 Uhr, einmal im Monat
Ort	Kanalweg 42, Nordweststadt

Besondere Sportangebote stadtweit

Wandern

NaturFreunde, Ortsgruppe Karlsruhe e.V.

Internet: www.naturfreunde.de

Ortsgruppe Karlsruhe

Telefon: 0721 9663886 | **Internet:** www.naturfreunde-karlsruhe.de

Sonstiges: Sportliche Ganztagestouren, einfache Tageswanderungen oder Halbtageswanderungen, Spaziergänge

Ortsgruppe Knielingen

Telefon: 0721 562123 | **Internet:** www.naturfreunde-knielingen.de

Wanderungen

Zeit	Sonntag, unterschiedliche Zeiten
-------------	----------------------------------

Ort	verschiedenene
------------	----------------

Ortsgruppe Durlach

Telefon: 0721 43991 | **Internet:** www.naturfreunde-durlach.de

Treffpunkt: Bahnhof Durlach

Mittwochswanderungen 12 bis 18 Kilometer

Zeit	Mittwoch, einmal im Monat
-------------	---------------------------

„Sonntag-Höhenflüge“

Zeit	Sonntag, mehrmals im Jahr, Informationen unter: 0173 8209693
-------------	---

Besondere Sportangebote stadtweit

Wandern (Fortsetzung)

Schwarzwaldverein, Ortsgruppe Karlsruhe e.V.

Adresse: Kaiserallee 4, Rathaus West

Telefon: 0721 841390 (Geschäftsstelle)

erster Dienstag im Monat von 16 bis 18 Uhr

Internet: www.schwarzwaldverein-karlsruhe.de

Hockete

Zeit | Montag, 16 bis 18 Uhr, Eingang D, Grashofstraße

Seniorengymnastik

Zeit | Dienstag, 14:30 bis 15:30 Uhr, Eingang C, Südliche Hildapromenade

Wanderung (circa zwei Stunden)

Zeit | Mittwoch

Ort | wechselnd, **Informationen unter:** 0721 358110 oder 0721 33216

Gymnastik

Zeit | Mittwoch, 19:15 bis 20:30 Uhr

Wanderung (circa vier Stunden)

Zeit | Donnerstag

Ort | wechselnd, **Informationen unter:** 0721 358110 oder 0721 33216

Spezielle Reiseangebote

DRK Kreisverband Karlsruhe e.V.

Adresse: Ettlinger Straße 13

Telefon: 0721 95595-181

Sonstiges: Die Broschüren Seniorenkuren, Seniorenenerholung, Seniorenfreizeiten und der Reisekatalog sind vor Ort erhältlich.

Sozialverband VdK Kreisverband Karlsruhe

Adresse: Karlstraße 53 – 55

Telefon: 0721 359799

Internet: www.vdk-reisen.de

Sonstiges: Seniorenreisen mit Rahmenprogramm

Stadtranderholung

Diakonisches Werk Karlsruhe

Telefon: 0721 831849-21

Ort: Ferieneinrichtung Gustav-Jacob-Waldzentrum, Linkenheimer Allee 10, 76131 Karlsruhe

Sonstiges: Urlaub ohne Kofferpacken – Ältere, die Entlastung von den täglichen häuslichen Pflichten und Erholung brauchen, die aber nicht mehr verreisen möchten, können an der Stadtranderholung teilnehmen.

Interessenverbände der Seniorinnen und Senioren

Die Seniorenorganisationen verschiedener Parteien, Gewerkschaften und Sozialverbände setzen sich für die Interessen der Seniorinnen und Senioren ein. Interessierte und Engagierte sind jederzeit willkommen.

Parteien

CDU – Senioren Union

Telefon: 0721 9204510

Internet: www.seniorenunion-bw.de/senioren-union-nordbaden.html

Mitgliederversammlungen, Frühschoppen, Stammtisch, Vorträge, Diskussionen, Besichtigungen, Ausflüge

Zeit | zweiter Mittwoch im Monat

FDP – Arbeitskreis Aktives Alter

Adresse: Kaiserstraße 114

Telefon: 0721 491976 | **Internet:** www.fdp-karlsruhe.de

Sonstiges: Mehrere Treffen im Jahr zu verschiedenen Terminen. Vorträge und Diskussionen zu Themen und Projekten, auch im Blick auf Forderungen zur Altenarbeit in der Kommunalpolitik.

Die Mitgliedschaft in der Partei ist nicht Voraussetzung.

Hinweis: 

SPD – Arbeitsgemeinschaft 60 plus

Adresse: Am Künstlerhaus 30 | **Telefon:** 0721 93104-35

Internet: www.spd-karlsruhe.de/die-arbeitsgemeinschaft-60plus

Sonstiges: Mehrere öffentliche Veranstaltungen im Jahr zu verschiedenen Themen

Hinweis: 

Interessenverbände der Seniorinnen und Senioren

Sozialverbände

Seniorenverband öffentlicher Dienst B.-W. Ortsverband Karlsruhe

Organisation der ehemaligen Beamten, Angestellten und Arbeiter des öffentlichen Dienstes oder auch deren Hinterbliebenen

Telefon: 0177 7056754, 0721 8514911 (Beratung Beihilfe)

Internet: www.senioren-oed-bw.de/karlsruhe

Veranstaltungsort: Gaststätte Rintheimer Stuben, Mannheimer Straße 2 a, 76131 Karlsruhe

Informationsstammtisch

Zeit	zweiter Donnerstag im Monat, 14 bis 16 Uhr
-------------	--

Gesellschaftliche Veranstaltung, meist mit der KVV (Wandern, Besichtigungen, Kaffeetrinken, Reden)

Zeit	vierter Donnerstag im Monat, 10 Uhr
-------------	-------------------------------------

Sozialverband VdK, Kreisverband Karlsruhe

Adresse: Karlstraße 53 – 55

Telefon: 0721 359799 (Geschäftsstelle)

Internet: www.vdk.de/kv-karlsruhe

Sonstiges: in verschiedenen Stadtteilen Seniorentreffen mit Gedankenaustausch

Hinweis: 

Hilfe in Sozialrechtsfragen

Zeit	Montag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 9 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr
-------------	---

Bildungsangebote

Allgemein

Die jeweils aktuellen Veranstaltungsprogramme sind im Seniorenbüro erhältlich.

Akademie der älteren Generation

Adresse: Ständehausstraße 4 | **Telefon:** 0721 93283-12

Internet: www.kath-karlsruhe.de

Sonstiges: Das aktuelle Programm gibt es in der Geschäftsstelle oder im Seniorenbüro

Hinweis: 

Vorträge und Aussprachen über Fragen und Anliegen unserer Zeit zu kulturellen, gesundheits- und altersspezifischen Themen.

Zeit Montag, 16 Uhr

Ort Stephanssaal, Ständehausstraße 4

AWWK – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung Karlsruhe

Adresse: Rüppurrer Straße 1 a, Haus B | **Telefon:** 0721 608-47974

Internet: www.awwk-karlsruhe.de

Sonstiges: Vorlesungen aus den verschiedensten Bereichen der Geisteswissenschaften, Architektur, Informatik, Naturwissenschaften und vieles mehr. Kurse laut Semesterprogramm (liegt im Seniorenbüro und Studienhaus aus).

Veranstaltungsort: verschiedene

Hinweis:  

Badisches Landesmuseum Karlsruhe

Telefon: 0721 926-6514 | **Internet:** www.landestmuseum.de

Sonstiges: Konzerte, Workshops, Führungen für Blinde, Sehbehinderte und Hörgeschädigte mit Gebärdensprache

Veranstaltungsort: Foyer des Badischen Landesmuseums im Schloss

Hinweis:  

Bildungsangebote

Allgemein (Fortsetzung)

junge alte

Adresse: Bezirksstelle für Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe, Reinhold-Frank-Straße 48 (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr)

Telefon: 0721 82467310 | **Internet:** www.jungealte.info

Hinweis:  

Vorträge zu verschiedenen Themen, Seminare, Lesungen, Exkursionen, gemütliches Beisammensein (siehe auch Programmheft)

Zeit | Mittwoch und Donnerstag, 9:30 bis 11 Uhr

Kultur im Café

Telefon: 0721 849338 | **Internet:** www.kaffeehaus-schmidt.de

Veranstaltungsort: Konditorei-Café Schmidt, Kaiserallee 69

Sonstiges: In den Monaten April bis September, am letzten Samstag im Monat ab 13:30 Uhr „Kaffeeklatsch“.

Philosophischer und gesellschaftspolitischer Abend

Zeit | Donnerstag, 19 bis 21:30 Uhr, 14-täglich

Lyrik im Kaffeehaus

Zeit | Samstag, 10:30 bis 11:30 Uhr, einmal pro Monat

vhs-Literaturcafé

Zeit | Sonntag, 11 bis 12:30 Uhr, einmal pro Monat

Roncalli-Forum Karlsruhe

Telefon: 0721 93283-12 **Internet:** www.roncalli-forum.de

Veranstaltungsort: Ständehausstraße 4

Sonstiges: siehe Programm über wechselnde Angebote von Veranstaltungen, Lesungen, Vorträgen, Besichtigungen und Bildung zu den Themen Kirche und Theologie, Kultur und Gesellschaft, Termine vorwiegend am Abend

Hinweis: 

Bildungsangebote

Allgemein (Fortsetzung)

Sonntagscafé

Telefon: 07242 7898

Veranstaltungsort: Internationales Begegnungszentrum, Kaiserallee 12 d

Vorträge und Gesprächsrunden zu aktuellen und altersspezifischen Themen mit anschließendem Mittagsimbiss, Kuchen und Getränken, siehe aktuelles Programm (liegt im Seniorenbüro aus)

Zeit | dritter Sonntag im Monat (außer Juli/August), 11 Uhr

Staatliche Kunsthalle Karlsruhe

Adresse: Hans-Thoma-Straße 2–6

Telefon: 0721 9262696

Internet: www.kunsthalle-karlsruhe.de

Sonstiges: Weitere Führungen bei Sonderausstellungen

Hinweis:



Abendführung

Zeit | Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Kunstimbiss – Kurzführung

Zeit | Mittwoch, 13 bis 13:30 Uhr

„Zeit ist Kunst“ – Führungen speziell für Senioren.

Auch alle anderen Führungen und Erwachsenen-Kurse eignen sich für Seniorinnen und Senioren, Generationenprojekte

Zeit | Donnerstag, 10:30 Uhr, einmal im Monat

Führung

Zeit | Sonntag, ab 11 bis 15:30 Uhr

Bildungsangebote

Allgemein (Fortsetzung)

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Telefon: 0721 608-0 (Sekretariat) | **Internet:** www.kit.edu

Sonstiges: Mit der Gasthörer-Bescheinigung können die Lehrveranstaltungen besucht werden (ohne Ablegung von Prüfungen).

Volkshochschule Karlsruhe e.V.

Adresse: Kaiserallee 12 e | **Telefon:** 0721 98575-0 (Geschäftsstelle)

Internet: www.vhs-karlsruhe.de

Sonstiges: Vielfältige Angebote, die tagsüber stattfinden. Die Broschüre „SeniorenAkademie – Das Alter(n) gestalten“ ist im Seniorenbüro und bei der VHS erhältlich.

Hinweis: 



ZAK – Zentrum für angewandte Kulturwissenschaft und Studium Generale der Universität Karlsruhe

Telefon: 0721 608-44384 | **Internet:** www.zak.kit.edu

Sonstiges: Lehrveranstaltungen, Seminare, Vorlesungen als Gasthörer für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Hinweis: 

Computerkurse

Die Broschüre Einführungskurse für PC und Internet für Seniorinnen und Senioren ist im Seniorenbüro und im Internet unter www.karlsruhe.de/senioren → Seniorenwegweiser → Aktiv im Alter → Internetkurse erhältlich.

Bildungsangebote

Fremdsprachen

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH Haus der Familie

Adresse: Kronenstraße 15

Telefon: 0721 35007-122

Internet: www.awo-kurse-karlsruhe.de

Sonstiges: Englisch und Italienisch für Seniorinnen und Senioren

Hinweis: 



Bürgerverein Waldstadt e.V.

Telefon: 0721 616122

Internet: www.bv-waldstadt.de

Veranstaltungsort: Glogauer Straße 10, Begegnungsstätte

Sonstiges: Englischkurse der VHS, Englische und Französische Konversation

Hinweis: 

Quartiersprojekt Südweststadt

Telefon: 0721 38498558

Internet: www.quartiersprojekt-suedweststadt.de

Veranstaltungsort: Mitmach-Laden, Mathystraße 12

Spanische Konversation

Zeit | Dienstag, 14 bis 15:30 Uhr

Französische Konversation

Zeit | Dienstag, 16 bis 17:30 Uhr

Englische Konversation

Zeit | Mittwoch, 10:30 bis 12 Uhr

Italienische Konversation

Zeit | Mittwoch, 14 bis 15:30 Uhr

Bildungsangebote

Fremdsprachen (Fortsetzung)

StuVe – Studieren und Verstehen

Adresse: Eibinger Straße 34 c, 76139 Karlsruhe

Telefon: 0721 816875

Sonstiges: Englisch-, Französisch-, Spanisch- und Italienisch-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in der Sprachschule StuVe, die ein altersgerechtes Lehrkonzept anbietet.

Volkshochschule Karlsruhe e.V.

Adresse: Kaiserallee 12 e

Telefon: 0721 98575-0 (Geschäftsstelle)

Sonstiges: Sprachkurse in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und viele mehr

Musikalisches Angebot

Allgemein

Orchester für erwachsene Neueinsteiger

Telefon: 0721 46449373

Internet: www.musikforum-durlach.de

Sonstiges: Ein Instrument erlernen und dies in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten in einem Orchester zu spielen, ist das Ziel. Angeboten wird die Ausbildung an einem Blasinstrument eines modernen Orchesters wie beispielsweise Klarinette, Flöte, Saxophon, Trompete, Posaune, Oboe, Fagott, Tuba bis zu diversen Hörnern und Schlagzeug. Dazu wurden zwei eigene Orchester aus allen Neueinsteigern gegründet. Das Konzept des Musikforums Durlach sieht für jeden Teilnehmer einmal wöchentlich Einzelunterricht am Instrument plus eine Orchesterprobe pro Woche vor. Voraussetzung: Erwachsene Neueinsteiger (ab 18 aber keine Altersbegrenzung nach oben).

Projektchor „Singen tut gut“

Telefon: 0721 83184953

Sonstiges: Der Projektchor trifft sich ab September und probt für Auftritte in Altenpflegeheimen in der Adventszeit. Der Chor singt drei- und vierstimmig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Proben	
Zeit	Freitag, 9:30 bis 11 Uhr
Ort	Gemeindsaal der Markusgemeinde, Yorckplatz

Musikalisches Angebot

Allgemein (Fortsetzung)

Rock am Stock – Chor

Telefon: 0721 86427290

Sie haben Interesse, Mitglied in einem Rock- und Pop-Chor 60 plus zu werden? Der neue Chor hier in Karlsruhe freut sich auf weitere Mitglieder. Chorleiter ist Steffen Schuhmacher.

Proben

Zeit	Montag, 17 bis 18:30 Uhr
Ort	Bürgerzentrum Mühlburg, Weinbrennerstraße 79

Senioren-Orchester-Karlsruhe e.V.

Telefon: 07240 4791

Internet: www.seniorenorchester-karlsruhe.de

Sonstiges: „Du hörst nicht auf Musik zu machen, weil Du älter wirst; sondern Du wirst älter, weil Du aufhörst Musik zu machen.“ (nach Michael Pritchard)

Wir freuen uns über Zuwachs, denn wir brauchen Verstärkung in fast jeder Instrumentengruppe! Melden Sie sich bei uns! Spielen Sie mit uns!

Proben

Zeit	Mittwoch, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort	Anne-Frank-Haus, Moltkestraße 20

Engagement für sich und andere

Allgemein

Aktiv älter werden in Grünwinkel

Telefon: 0721 862543, ab 19 Uhr

Die Initiative von engagierten Bürgerinnen und Bürgern aus Grünwinkel, unterstützt vom Seniorenbüro und dem Bürgerverein Grünwinkel hat sich folgende Ziele gesetzt:

- das aktive Altern in Grünwinkel mitzugestalten,
- neue Aktivitäten zu entwickeln, die von den Stadtteilbewohnerinnen und -bewohnern gewünscht werden.

Die Gruppe versteht sich als Informations- und Anlaufstelle für Anbieter und Suchende, die in Grünwinkel aktiv sind oder es sein wollen. Die Gruppe sucht weiter nach neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Menschen mit Ideen.

Sprechstunde und Planungstreffen

Zeit	zweiter Montag im Monat, 10 bis 11 Uhr
Ort	Haus Edelberg, Edelbergstraße 19, 76189 Karlsruhe

Engagement für sich und andere

Allgemein (Fortsetzung)

Alt & Jung, Hand in Hand – Kinderbetreuung durch Ältere (für Kinder von null bis drei Jahren)

Leihgroßeltern bieten ehrenamtlich ab und zu Kinderbetreuung zur Entlastung junger Mütter an und haben dabei viel Spaß und Freude.

1. Kinderbetreuung durch Seniorinnen und Senioren in der Familie

Telefon: 0721 493935

2. Kinderbetreuung in einer Begegnungsstätte im Stadtteil

Flyer bekommen Sie im Seniorenbüro oder im Kinderbüro.

Durlach

Zeit	Montag, 9 bis 12 Uhr
-------------	----------------------

Ort	Seniorenclub, Rappenstraße 5
------------	------------------------------

Durlach-Aue

Zeit	Mittwoch, 9:30 bis 11:30 Uhr
-------------	------------------------------

Ort	Gemeindezentrum Luther-Melanchthon, Bilfinger Straße 5
------------	--

Grötzingen

Zeit	Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr
-------------	--------------------------------

Ort	Grötzingen Rathaus, Rathausplatz 1
------------	------------------------------------

Innenstadt

Zeit	Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr
-------------	--------------------------------

Ort	Gemeindezentrum Sankt Stephan, Ständehausstraße 4
------------	---

Knielingen

Zeit	Dienstag, 9:30 bis 11:30 Uhr
-------------	------------------------------

Ort	Haus des Bürgervereins, Eggensteiner Straße 1
------------	---

Nordstadt

Zeit	Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr
-------------	--------------------------------

Ort	Hardtwaldzentrum, Kanalweg 40/42
------------	----------------------------------

Engagement für sich und andere

Allgemein (Fortsetzung)

Badisches Schulmuseum e.V.

Telefon: 0177 7725500

Internet: www.badisches-schulmuseum.de

Der Verein sucht Helferinnen und Helfer für die historischen Unterrichtsstunden und die Ausstellung.

Bürgerzentrum Mühlburg e.V.

Adresse: Weinbrennerstraße 79

Telefon: 0721 853842

Internet: www.bzm-ka.de

Das Bürgerzentrum ist ein Ort für Begegnung und Gespräch. Wer etwas für Mühlburg und seine Bürger einbringen, seine Erfahrungen und sein Wissen weitergeben will, kann sich hier engagieren.

Ehrenamtliche in der Wohnberatung – Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Ehrenamtlicher Begleitservice

Adresse: Hardtwaldzentrum, Kanalweg 40/42

Telefon: 0721 91230-34

Internet: www.paritaet-ka.de

Die Wohnberatungsstelle unterstützt bei der altersgerechten Anpassung der Wohnung oder bei Umbaumaßnahmen. Die Einsätze sind zeitlich flexibel und vom Umfang überschaubar. Wir bieten Ihnen Fortbildungen, regelmäßigen Erfahrungsaustausch und Betreuung durch die Wohnberatungsstelle.

Engagement für sich und andere

Allgemein (Fortsetzung)

Organisierte Nachbarschaftshilfe

Telefon: 0721 91243-36 (Stabsstelle Gemeindec Caritas)

Internet: www.caritas-karlsruhe.de

Die organisierte Nachbarschaftshilfe in Karlsruhe ist eine Ergänzung zu ehrenamtlichen Besuchsdiensten einerseits und professionellen Diensten andererseits (freiwilliges Engagement mit Aufwandsentschädigung). Zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gehören Frauen und Männer aus katholischen Pfarrgemeinden. Das Angebot richtet sich insbesondere an hilfsbedürftige ältere Menschen, aber auch junge Familien, Alleinerziehende und Menschen in einer vorübergehenden Notsituation (zum Beispiel Krankheit eines Familienmitglieds) nehmen die Dienste der NBH in Anspruch.

Stadtseniorenrat Karlsruhe e.V.

Telefon: 0721 758901 oder 0721 133-5420 (Seniorenbüro und Pflegestützpunkt, Kaiserstraße 235)

Zusammenschluss von derzeit 40 Organisationen, Einrichtungen und Vereinigungen, die auf dem Gebiet der Altenhilfe tätig sind. Der Stadtseniorenrat tritt für die Interessen der älteren Menschen in Karlsruhe ein und versteht sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustauschs besonders auf sozialem, wirtschaftlichen, kulturellem und gesellschaftlichem Gebiet. Der Stadtseniorenrat macht die Öffentlichkeit sowie staatliche und kommunale Behörden auf Probleme älterer Menschen aufmerksam. Der Stadtseniorenrat sucht ehrenamtlich Engagierte für projektbezogene Arbeitskreise:

Arbeitskreis Seniorenfreundlicher Service

An Einzelhandels- und Dienstleistungsbetriebe verleiht der Stadtseniorenrat bei Erfüllung festgesetzter Kriterien das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“. Die Vertreter des AK suchen interessierte Betriebe zu einem intensiven Gespräch auf und der AK entscheidet über die Vergabe des Zertifikats.

Engagement für sich und andere

Allgemein (Fortsetzung)

Stadtseniorenrat Karlsruhe e.V. (Fortsetzung)

Arbeitskreis Heime

Zur Unterstützung der Heimbeiräte in den Pflegeheimen werden Interessierte in diesem AK geschult. Thematisiert werden zum Beispiel Rechtsgrundlagen sowie Grundlagen zur Qualität im Heim, zu Pflegekonzepten oder zur Finanzierung.

Arbeitsgemeinschaft Sicherheit für Senioren

Der Arbeitskreis „Verkehrsprävention“ wurde zunächst vom Stadtseniorenrat Karlsruhe ins Leben gerufen. Die Polizei übernahm diesen Arbeitskreis und erweiterte ihn auf den ganzen Zuständigkeitsbereich: den Stadt- und den Landkreis Karlsruhe. In der Erkenntnis, dass auch in der Kriminalprävention eine Mitarbeit der Senioren erwünscht ist, fand im Frühjahr 2005 eine Neugliederung statt.

Trauerbegleitung

Telefon: 0721 6638965 (Friedhofs- und Bestattungsamt)

Einzelbegleitung oder geleitete kostenfreie Trauergruppen wie das „Trauer-Cafe“ für verwitwete Menschen im Alter ab 50 Jahren. Führungen durch den symbolischen Trauerweg im „Lebensgarten“

Engagement für sich und andere

Besuchs- und Begleitdienste

Ehrenamtliche schenken einsamen Menschen in Altenpflegeheimen oder zu Hause Zeit, zum Beispiel regelmäßige Besuche bei Pflegebedürftigen, Vorlesen, Begleitung beim Spazierengehen und anderes. Betreuungsdienste sind im Seniorenbüro zu erfragen unter **Telefon:** 0721 133-5086

Besuchsdienst mit Tieren e.V.

Gemeinschaftsprojekt von und für Karlsruher Pflegeheime.

E-Mail: bcmerz@freenet.de

Deutscher Evangelischer Frauenbund (DEF)

Besuchsdienst in Altenheimen und Krankenhäusern.

Telefon: 0721 756598

Deutsches Rotes Kreuz

Besuchsdienst zu Hause und in Pflegeheimen

Telefon: 0721 95595-194 (Frau Schwarz und Frau Hermann)

Internet: www.drk-karlsruhe.de

Diakonisches Werk

Ehrenamt im Pflegeheim – Ehrenamtliche engagieren sich für Heimbewohnende und erhalten vielfältige Anregungen in einem Grundseminar und in Seminartagen.

Telefon: 0721 831849-13

Internet: www.diakonisches-werk-karlsruhe.de

Evangelischer Blinden- und Sehbehindertendienst Baden e.V.

Begleitung von blinden und sehbehinderten Menschen

Telefon: 0721 9175505

Engagement für sich und andere

Besuchs- und Begleitdienste (Fortsetzung)

Melitta-Schöpf-Stiftung

Besuchsdienst in Alten- und Pflegeheimen, ausnahmsweise zu Hause

Telefon: 0721 843342

Luisenhilfe Besuchs- und Begleitdienst Badische Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V.

Begleitung zum Arzt, Behördengänge, Spaziergänge, Museum- oder Konzertbesuche, vorlesen

Telefon: 0721 98590-22

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Begleitet zu Hause leben, Zeit miteinander verbringen, Gespräche und Freizeitgestaltung, Begleitung zum Arzt, zu Behörden und Veranstaltungen, gemeinsame Einkäufe und Besorgungen, kleine Hilfen im Alltag. Freiwillige leisten Gesellschaft und wirken der Einsamkeit allein lebender Menschen entgegen. Sie verschaffen pflegenden Angehörigen Freiräume, um „sich selbst etwas Gutes zu tun“. Begleitet zu Hause leben – interkulturell Freiwillige mit und ohne Migrationshintergrund begleiten ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen aus verschiedenen Kulturkreisen.

Adresse: Hardtwaldzentrum, Kanalweg 40/42

Telefon: 0721 91230-34

Internet: www.paritaet-ka.de

Engagement für sich und andere

Besuchs- und Begleitdienste (Fortsetzung)

Die PARITÄTische Wohnpartnerbörse – Wohnen für Hilfe

Das Prinzip: Studierende helfen ihren Vermietern im Haushalt und zahlen dafür weniger Miete. Die Wohnpartnerschaften sind ein gemeinsames Projekt der Paritätischen Sozialdienste Karlsruhe und des Studentenwerks Karlsruhe mit dem Ziel, freien Wohnraum in und um Karlsruhe sinnvoll und generationenübergreifend zu nutzen.

Telefon: 0721 91230-34

Internet: www.paritaet-ka.de

Ehrenamtlichendienst in Krankenhäusern

Die Kliniken bieten die Möglichkeit zur Mitarbeit in verschiedenen Bereichen: Besuche, Gespräche, Vorlesen, kleine Besorgungen, Lotsendienst und anderes.

ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe

Telefon: 0721 8108-2149

Internet: www.vidia-kliniken.de

Christliche Krankenhaushilfe (CKH) in den St. Vincentius-Kliniken

Grüne Damen und Herren im Diakonissenkrankenhaus

Telefon: 0721 889-3359

Städtisches Klinikum Karlsruhe gGmbH

Telefon: 0721 73828 oder 0721 567751

Engagement für sich und andere

Zeitzeugenprojekte

Das gegenseitige persönliche Erzählen und Reflektieren von Lebenserfahrungen in der Gruppe ermöglicht neue Erkenntnisse zur eigenen Biographie – die an die nächste Generation weitergegeben werden können.

Projektgruppe „Lebendige Geschichte“ – Rückblick in die Geschichte und die eigene Vergangenheit

Die Gruppe rekapituliert die historischen Ereignisse der erlebten Zeit, tauscht Erinnerungen aus und reflektiert sie. Ziel ist es, das eigene Leben und die erlebte Zeit differenziert und ohne Rechtfertigungsdruck betrachten und darstellen zu können, für einen offenen und konstruktiven Dialog in und zwischen den Generationen.

Telefon: 0721 133-5420 (Seniorenbüro) oder 0721 844460

Zeitzeugen: Erlebte Geschichte für den Unterricht

Das Projekt fördert die Begegnung zweier Generationen und die Möglichkeit für einen gegenseitigen Dialog. Das Kinderbüro vermittelt Zeitzeuginnen/Zeitzeugen an alle Schulen, auch an Berufsschulen.

Telefon: 0721 133-5044 (Kinderbüro)

Engagement für sich und andere

Wohnprojekte

Bei den Wohnprojekten geht es darum, die Zukunft gemeinsam zu gestalten, in unterschiedlichen Wohn- und Lebensformen, verbunden durch gegenseitiges Engagement.

Quartier Am Albgrün – Mehrgenerationen Wohnen in Karlsruhe Grünwinkel

Aktive Mitgestaltung der Wohn- und Lebensverhältnisse. Das Zusammenwirken aller Generationen ist die Grundlage des gemeinschaftlichen Wohnprojekts.

Telefon: 0721 571590

E-Mail: info@am-albgrün.de

Internet: www.am-albgruen.de

Sophia – Gemeinschaftliches Wohnen im Alter

Sophia e.V. greift die Bedürfnisse von Frauen mit kleinen Renten und dem Wunsch nach neuen Lebensformen, nach Gemeinschaft, solidarischer Unterstützung und Engagement im Wohnumfeld auf.

Telefon: 0721 8317560

ZAG – Zukunft alternativ gestalten

Ziel – gemeinsames Wohnen ab der Lebensmitte – miteinander geplant und gelebt in selbst organisierten Wohnungsprojekten.

E-Mail: info@zag-karlsruhe.de

Internet: www.zag-karlsruhe.de

Engagement für sich und andere

Ehrenamt

Nähere Informationen zu ehrenamtlichen Aktivitäten erhalten Sie beim:

Amt für Stadtentwicklung

„Mach mit!“ – Büro für Mitwirkung und Engagement

Möchten Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren? Zum Beispiel in einem Kindergarten vorlesen, in einer Bibliothek Bücher ausgeben oder sich älteren Menschen widmen, die in einem Seniorenwohnheim leben? Suchen Sie Geselligkeit und Gleichgesinnte in einem Verein? Wir brauchen Sie und vermitteln Kontakte. Das Büro für Mitwirkung und Engagement unterstützt ehrenamtliches und freiwilliges Engagement. Es vermittelt freiwillige Tätigkeiten, berät Vereine und Initiativen und bietet ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche.

Adresse: Zähringerstraße 61

Telefon: 0721 133-1274 | **Internet:** www.karlsruhe.de/bme

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Vermittlung ehrenamtlicher Tätigkeiten unterschiedlicher Art

Telefon: 0721 35007-19 | **Internet:** www.awo-karlsruhe.de

Mehrgenerationenhaus Brunhilde-Baur-Haus

Wir suchen Menschen, die Lust haben, als freiwillig ehrenamtlich Engagierte das Mehrgenerationenhaus mitzugestalten: eigene Ideen und Projekte sind immer willkommen!

Adresse: Linkenheimer Landstraße 133, Eingang Spöcker Straße, 76149 Karlsruhe

Telefon: 0721 626904-14 | **Internet:** www.hardtstiftung.org

Seniorenbüro und Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe

Speziell für das Ehrenamt der Senioreneinrichtungen

Adresse: Kaiserstraße 235

Telefon: 0721 133-5086

Kulturelle und unterhaltsame Veranstaltungen

Kulturveranstaltungen

- **Herbstkonzert des Seniorenorchesters (Oktober)**
Badnerlandhalle in Neureut
- **„Graue Zellen“ Ettlinger Seniorenkabarett (Februar)**
Stadtbibliothek, Ständehausaal, Ständehausstraße 2
- **Musik im Rathaus in der Adventszeit**
- **Kulturfrühstück**
Kulturamt der Stadt Karlsruhe, letzter Freitag im Monat, 10 bis 12 Uhr im Café Besitos am Marktplatz, auf Einladung des Kulturamts und des Kulturreferenten mit interessanten Themen
- **Theater- und Konzertkalender** für Seniorinnen und Senioren des Stadt-seniorenrates sowie Programme zu weiteren Veranstaltungen liegen in den Rathäusern und im Seniorenbüro und Pflegestützpunkt aus

Unterhaltsame Nachmittage

Stadtamt Durlach, Bürgerverein Daxlanden, 1. Karnevalgesellschaft Daxlanden und Seniorenbüro und Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe

- **Unterhaltsame Seniorenfastnachtsfeier (Februar/März)**
Gehörlosenzentrum Daxlanden, Im Jagdgrund 8
- **Unterhaltsamer Seniorennachmittag (März/April)**
Weiherhofhalle, Im Weiherhof, Durlach
- **Unterhaltsamer Seniorennachmittag (September)**
Rheinstrandhalle, Lindenallee 12, Daxlanden

Gartenbauamt der Stadt Karlsruhe

Veranstaltungen im Stadtgarten auf der Seebühne (Mitte Mai bis Ende September): Sonn- und Feiertage, Konzerte
Termine sind im Seniorenbüro zu erfragen.

Kulturelle und unterhaltsame Veranstaltungen

Unterhaltsame Nachmittage (Fortsetzung)

Marktamt der Stadt Karlsruhe

Frühjahrs- und Herbstmess': Bunter Nachmittag im Festzelt

KVVH GmbH-Rheinhäfen

Das Fahrgastschiff MS Karlsruhe bietet Rundfahrten, Kaffee- und Städtefahrten sowie spezielle Seniorenfahrten an.

Internet: www.rheinhafen.de

Ortsverwaltungen

Die verschiedenen Ortsverwaltungen führen jährlich ein bis drei Veranstaltungen für ältere Mitbürger durch, zum Beispiel an Weihnachten oder an Fastnacht. Alle Einwohner ab 70 beziehungsweise 75 Jahren erhalten persönliche Einladungen.

Verbände

Für alle Karlsruher Seniorinnen und Senioren.

- **AWO/ARGE der Begegnungsstätten**, Herbstfest (Oktober)

Die vorliegende Broschüre und weitere Informationen dazu gibt es bei

Stadt Karlsruhe

Sozial- und Jugendbehörde – Seniorenbüro und Pflegestützpunkt

Kaiserstraße 235, 76133 Karlsruhe

Ab Mai 2021 in der Ernst-Frey-Straße 10, 76135 Karlsruhe

Telefon: 0721 133-5084 oder -5086, Fax: 0721 133-5069

E-Mail: seniorenbuero@sjb.karlsruhe.de

E-Mail: bettina.hindenlang@sjb.karlsruhe.de

Impressum

Herausgegeben von

Sozial- und Jugendbehörde – Seniorenbüro und Pflegestützpunkt

Redaktion

Bettina Hindenlang, Seniorenbüro und Pflegestützpunkt

(Alle Angaben ohne Gewähr)

Layout

Pruß

Titelfoto

Monkey Business/stock.adobe.com

Druck

Rathausdruckerei, Recyclingpapier

Stand

März 2021

