

Gebühren

KURS	Kurseinheiten	Dauer/Einheit	Mitglied	Gast
Allround-Sport		55/60 Min.	frei	-
Basketball		60 Min.	frei	-
Beckenbodengymnastik	10	55/60 Min.	30,00 €	75,00 €
Boule-Treff			frei	frei
Entspannung & Bewusstsein	10	60 Min.	26,00 €	76,00 €
Feldenkrais-Methode	10	60 Min.	49,00 €	99,00 €
Fit fürs hohe Alter	10	60 Min.	frei	68,00 €
fit & mobil	10	55/60 Min.	frei	82,00 €
Funktionsgymnastik	10	55/60 Min.	frei	75,00 €
gesund & fit	10	90 Min.	frei	82,00 €
Kegel-Treff	pro Nachmittag		2,50 €	3,50 €
Pilates	10	55/60 Min.	30,00 €	85,00 €
Qi Gong	10	55/60 Min.	27,00 €	82,00 €
Reha-Sport	Verordnung/Mitgliedschaft			
Walking-Treff			frei	frei
Wirbelsäulengymnastik	10	55/60 Min.	frei	75,00 €
Yoga	10	60 Min.	30,00 €	75,00 €
Yoga Abo	3 x 10	60 Min.	90,00 €	225,00 €
Yoga	10	90 Min.	45,00 €	112,00 €
Yoga Abo	3 x 10	90 Min.	135,00 €	336,00 €
Yoga auf dem Stuhl	10	60 Min.	30,00 €	65,00 €

Weitere Seniorenangebote (siehe jeweilige Flyer)

Fitness- und Gesundheitsstudio

Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Fitness“
 Qualifiziertes Personal, individuelles seniorenorientiertes
 Training, auch bei Besonderheiten und für Einsteiger geeignet.
 Unverbindliches Schnuppertraining möglich unter:
 Tel. 0721/9 67 22-33



Wasserangebote

Auch hier gibt es viele Angebote für Senioren,
 siehe Flyer Aqua-Fitness & Schwimmkurse

REHA-Sport

- Gefäßsport
- Herzsport
- Lungensport
- Orthopädischer Reha-Sport
- Sport bei Diabetes mellitus Typ-2
- Sport bei Morbus Bechterew
- Sport bei Osteoporose
- Sport nach Krebs



SSC-Beratung

Geschäftsstelle (siehe Rückseite) oder
 Martina Scholl, Tel. 0721/9 67 22-34
 E-Mail: scholl@ssc-karlsruhe.de
 Mo 07:00 - 09:30, Mi 07:00 - 12:30, Do 07:00 - 09:45

Bürgerverein

Erasmusstr. 3, 76139 Karlsruhe, Tel. 0721/9 68 62 90
 E-Mail: bv-waldstadt@bv-waldstadt.de
 Internet: bv-waldstadt.de

Begegnungsstätte Waldstadt

im Altenhilfezentrum Karlsruhe Nord-Ost,
 Glogauer Str. 10 (Ecke Beuthener Str.),
 76139 Karlsruhe, Bertel Stamp, Tel. 0721/68 40 99
 Tram 4, Haltestelle „Waldstadt Zentrum“
 E-Mail: begegnungsstaette@bv-waldstadt.de
 Internet: bv-waldstadt.de

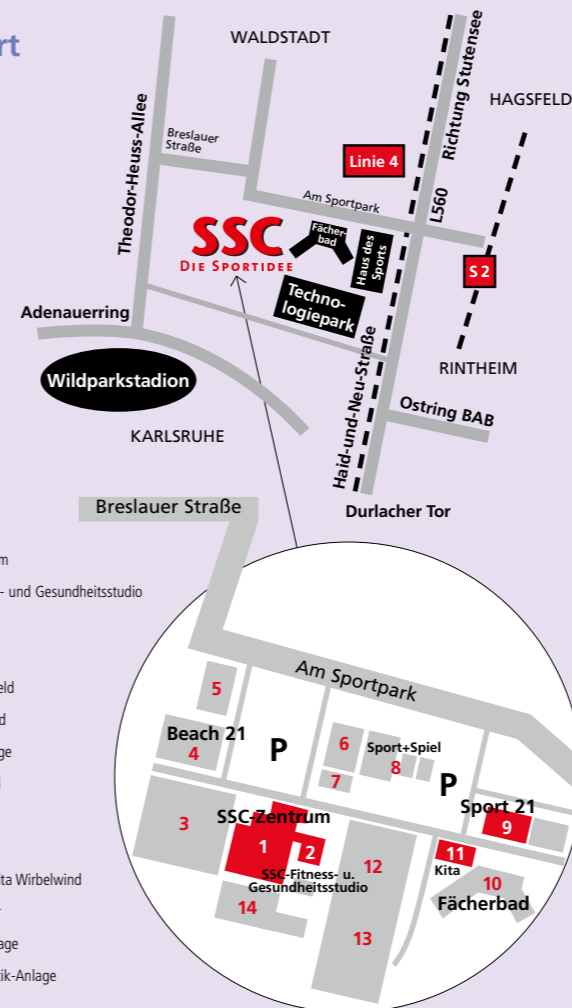
Kulturcafe

Für Seniorinnen und Senioren und Besucher
 jeden Alters! Die Veranstaltungen bieten aktuelle
 Kultur- und Hintergrundbeiträge, anregende
 Gespräche und interessante Begegnungen.
 Gegen einen kleinen Betrag werden Kaffee,
 Kuchen und Getränke angeboten.
 Veranstaltungsort: Begegnungsstätte Waldstadt,
 Glogauer Str. 10, 76139 Karlsruhe



Jeden 1. oder 3. Montag im Monat ab 14:30 Uhr
 Informationen zu Terminen und Veranstaltungen:
 - über den Waldstadtbürger oder im Internet www.bv-waldstadt.de
 - bei Susanne Glasser-Keller und Dr. Eva Paur
 Tel: 0721/9 68 62 90 (Bürgerverein Waldstadt)
 E-Mail: kulturcafe@bv-waldstadt.de

Anfahrt



- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Sport+Spiel
- 9 Sport 21
- 10 Fächerbad
- 11 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 12 Rasenfelder
- 13 Cricket-Anlage
- 14 Leichtathletik-Anlage

Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad),
 der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad).
 Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße,
 aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum.
 Zum SSC führen viele schöne Radwege.

SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe
 Telefon: 0721 / 9 67 22-0
 E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de
ssc-karlsruhe.de
 Mo - Fr 10:00 - 12:00 + 15:00 - 17:00, Di bis 19:00

Stand: 12/2019

SENIOREN

SSC
 DIE SPORTIDEE

2020

Senioren

Bewegung, Vorträge
 & Geselliges



ssc-karlsruhe.de

SENIOREN BEIM SSC

Jeder möchte gern fit durch das Leben gehen – sich wohl fühlen und gesund sein. Bewegung bewahrt und fördert die körperliche und geistige Frische. Der SSC hat keine starren Altersgrenzen, sondern vielfältige Angebote für alle Ziele und Fitnessniveaus. Unser Seniorensport hat einen ganzheitlichen Ansatz für Körper und Geist. Die sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit werden trainiert aber auch das Gehirn und je nach Angebot ebenso die Entspannungsfähigkeit. Weitere Informationen zu diesen Angeboten finden Sie im SSC-Sportprogramm.

Kursangebote und ganzjährige Angebote

- Angebote zum Grundbeitrag für Mitglieder oder als Kurs für Gäste buchbar
- Angebote zum Grundbeitrag ganzjährig für Mitglieder
- Kurse · Beginn jeweils 3 x im Jahr (Januar, April, September)

FIT FÜRS HOHE ALTER

Übungen im Gehen und Stehen, keine Übungsformen im Knien oder Liegen, ideal bei Einschränkungen.

Di 09:45 - 10:45	Marianne Kapuste	SSC-Kita/Halle unten
Mi 11:00 - 12:00	Marianne Kapuste	SSC-Studio/Aerobic-Raum

FIT & MOBIL

Kontrollierte Übungen angeleitet durch Physiotherapeutin ohne Musik.

Mo 16:00 - 16:55	Lydia Kretz	SSC-Zentrum/Saal
Mo 17:00 - 17:55	Lydia Kretz	SSC-Zentrum/Saal
Do 18:30 - 19:30	Teresa Bortel	Europ. Schule/kl. Halle

FUNKTIONSGYMNASTIK

Abwechslungsreiches Rundumangebot unter Berücksichtigung der funktionellen Gelenkstellung.

Mo 17:45 - 18:40	Alwina Möricke	SSC-Kita/Halle unten
Di 08:45 - 09:45	Alwina Möricke	SSC-Zentrum/Saal
Mi 10:00 - 10:55	Marianne Kapuste	SSC-Zentrum/Saal

GESUND & FIT

Herz-Kreislauf-Training, Gymnastik, Spiele sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Mo 17:00 - 18:30	Inge Malischewsky	Parzival-Schule/gr. Halle
------------------	-------------------	---------------------------

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Training der Stütz- und Haltemuskulatur der ganzen Wirbelsäule und der Körpermitte sowie ausgleichende Dehnübungen.

Mo 08:45 - 09:45	Alwina Möricke	SSC-Zentrum/Saal
Mo 19:00 - 19:55	Inge Malischewsky	SSC-Kita/Halle unten
Mo 20:00 - 21:00	Inge Malischewsky	SSC-Kita/Halle unten
Di 08:45 - 09:45	Diana Mader	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di 19:00 - 19:55	Inge Malischewsky	SSC-Kita/Halle unten
Mi 19:00 - 19:55	Petra Doehl	SSC-Kita/Halle unten
Do 18:30 - 19:25	Alwina Möricke	SSC-Kita/Halle unten

ALLROUND-SPORT

Gymnastik für den ganzen Körper, freitags mit Spielen.

Fr 09:00 - 10:00	Alwina Möricke	SSC-Sport 21/Halle B (1)
Fr 10:00 - 11:00	Gunther Zemann	SSC-Sport 21/Halle B (2)

(1: Gymnastik, 2: Ballspiele)

ER

Di 10:00 - 10:55	Alwina Möricke	SSC-Sport 21/Halle A
------------------	----------------	----------------------

BASKETBALL

Für Ältere, Junggebliebene und Anfänger.

Mi 20:30 - 21:30	Ralf Westholt	Ernst-Reuter-Schule
------------------	---------------	---------------------

Ralf Westholt, Tel. 0177 / 1 84 98 10

BECKENBODENGYMNASTIK

Wahrnehmungs- und sanfte Kräftigungsübungen mit Entspannungsangeboten.

Einsteiger (2 Einheiten, geht dann über in den Fortgeschrittenenkurs mit weiteren 8 Einheiten) (18:20 - 19:15)		
Mo 19:20 - 20:20	Osina Jung	SSC-Zentrum/Turmtreff
Fortgeschrittene (10 Einheiten)		
Mo 18:20 - 19:15	Osina Jung	SSC-Zentrum/Turmtreff

ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN

Inhalte aus den Bereichen Entspannung, Wahrnehmung, Faszientraining, Atem- und Dehnübungen.

Mi 20:00 - 21:00	Petra Doehl	SSC-Kita/Halle unten
------------------	-------------	----------------------

FELDENKRAIS-METHODE

In einer Feldenkrais-Lektion liegen die Teilnehmer in der Regel auf Matten. Der Lehrer beschreibt kleine Bewegungen und die Teilnehmer führen diese ohne Anstrengung und Leistungsgedanken nach ihren eigenen Möglichkeiten aus. Er stellt Fragen zum Nachspüren, die die Teilnehmer für sich beantworten können. Es entsteht ein Umfeld für unser Nervensystem Neues zu lernen.

Mi 18:00 - 19:00	Gunnar Kronis	SSC-Zentrum/Turmtreff
------------------	---------------	-----------------------

PILATES

Zentrierung der Körpermitte vorwiegend zur Wahrnehmung und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Einsteiger

Mo 18:50 - 19:45	Alwina Möricke	SSC-Kita/Raum oben
Di 17:00 - 17:55	Alwina Möricke	SSC-Kita/Raum oben

Fortgeschrittene

Mo 10:00 - 10:55	Petra Doehl	SSC-Kita/Raum oben
Mo 19:50 - 20:45	Alwina Möricke	SSC-Kita/Raum oben
Di 18:00 - 18:55	Alwina Möricke	SSC-Kita/Halle unten
Mi 18:00 - 18:55	Petra Doehl	SSC-Kita/Halle unten

QI GONG

Langsame, sanfte und geschmeidige Übungen:

Qi=Lebenskraft, Energie, Vitalität / Gong=Arbeit, beharrliches Üben

Qi Gong am Vormittag

Mi 10:00 - 11:00	Anne Witke	SSC-Zentrum/Spiegelsaal
------------------	------------	-------------------------

Einsteiger

Di 19:00 - 19:55	Carola Dätz	SSC-Zentrum/Turmtreff
------------------	-------------	-----------------------

Fortgeschrittene

Di 18:00 - 18:55	Carola Dätz	SSC-Zentrum/Turmtreff
------------------	-------------	-----------------------

YOGA

Ruhepunkt im Alltagsstress, Übungen verhelfen zur innerer Balance und zu erhöhtem Konzentrationsvermögen.

Di 18:15 - 19:45	Christine Ehrhardt	SSC-Kita/Raum oben
Di 20:00 - 21:30	Renate Möck	SSC-Kita/Raum oben
Mi 08:00 - 09:00	Hildegard Seng	SSC-Kita/Raum oben
Mi 09:00 - 10:30	Hildegard Seng ☀	SSC-Kita/Raum oben
Mi 18:00 - 19:30	Hildegard Seng ☀	SSC-Kita/Raum oben
Mi 19:45 - 21:15	Petra Lichtenwald ☀	SSC-Kita/Raum oben
Do 08:30 - 09:30	Osina Jung	SSC-Kita/Raum oben
Do 18:00 - 19:30	Hansjörg Seng ☀	SSC-Kita/Raum oben
Do 18:00 - 19:30	Jeroen van den Bos ☀	SSC-Zentrum/Turmtreff
Do 19:45 - 21:15	Petra Lichtenwald ☀	SSC-Kita/Raum oben

YOGA AUF DEM STUHL

Yogaübungen ausschließlich im Stehen und Sitzen, geeignet bei Einschränkungen.

Mi 10:45 - 11:45	Hildegard Seng	SSC-Kita/Raum oben
------------------	----------------	--------------------

SENIOREN-TREFFS

KEGEL-TREFF

Gesellige Nachmittage beim Kegeln mit Helmut Hübler.

Mi 14:00 - 17:00	SSC-Kegelbahnen
------------------	-----------------

BOULE-TREFF

Geräte werden gestellt, Anleitungen werden gegeben, Gruppen werden zusammengestellt.

Rainer Jurisch	0721/68 16 67
----------------	---------------

Do ab 16:00 **SSC-Boule-Anlage (Frühjahr-Herbst)**

WALKING-TREFF/NORDIC WALKING-TREFF

Im Hardtwald gibt es für jeden die geeignete Strecke in unterschiedlichen Gruppen.

Sonntag ganzjährig 10:00 (Gymnastik ab 09:50) ab Parkplatz Waldstadt-Trimmpfad Theodor-Heuss-Allee gegenüber Königsberger Straße

Uschi Görtler	0721/68 13 11
---------------	---------------

Marianne Kuttner	0721/67 71 63
------------------	---------------

Dienstag **Sommer 18:00 Winter 16:00** ab Trimm-Pfad Stutenseer Allee

Uschi Holzleiter	0721/68 85 74
------------------	---------------



Diese Angebote sind zertifiziert bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention und können von den Krankenkassen bezuschusst werden.



Dieses Angebot ist zertifiziert mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT des Deutschen Turnerbundes für qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Sportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Es zeichnet herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport aus und steht für die qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote.