

SOMMERKURSE 2026



QIGONG (4 Termine)

Einsteiger und Fortgeschrittene

Di | 10:00 - 11:00 | Carola Daetz | SSC-Zentrum/Turmtreff oder im Freien
Fortgeschrittene

Di | 17:25 - 18:10 | Carola Daetz | SSC-Zentrum/Turmtreff oder im Freien
Termine: 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.2026

QIGONG UND TAI CHI (4 Termine)

Einsteiger

Di | 19:40 - 20:40 | Carola Daetz | SSC-Zentrum/Turmtreff oder im Freien
Termine: 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.2026

TAI CHI (4 Termine)

Fortgeschrittene

Di | 18:30 - 19:30 | Carola Daetz | SSC-Zentrum/Turmtreff oder im Freien
Termine: 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.2026

CHAKRA YOGA - Von der Erde in die Kraft (3 Termine)

(Wurzel-, Sakral- und Solarplexuschakra)

Mi | 18:00 - 19:30 | Anne Wörner | SSC-Kita/Raum oben
Termine: 15.07., 22.07., 29.07.2026

CHAKRA YOGA - Ins Licht (4 Termine)

(Herz-, Kehl-, Stirn- und Kronenchakra)

Mi | 18:00 - 19:30 | Anne Wörner | SSC-Kita/Raum oben
Termine: 19.08., 26.08., 02.09., 09.09.2026



ANMELDUNG
online buchen auf
ssc-karlsruhe.de



SOMMER-WORKSHOPS 2026



APRIL

Achtsamkeitsworkshop

So, 26.04. | 10:00 - 14:00 | Alexandra Maxyer | SSC-Kita/Raum oben
Online buchen unter: ssc-karlsruhe.de/Sportarten/Achtsamkeitstraining/

MAI

Meditation einüben

Sa, 09.05. | 09:00 - 11:00 | Hildegard Seng | SSC-Kita/Raum oben
Online buchen unter: ssc-karlsruhe.de/Sportarten/Meditationeinueben/

Yoga-Workshop: Kraft im Alltag & für Yoga - Übungen für die Balance

Sa, 09.05. | 10:00 - 11:30 | Christina Schindler | SSC-Kita/Halle unten
Online buchen unter: ssc-karlsruhe.de/Sportarten/Yoga/

JUNI

Yoga-Workshop für die Körpermitte für mehr Aufrichtung - Rücken, Bauch und Hüftbeuger

Sa, 06.06. | 10:00 - 11:30 | Corinna Schimpf | SSC-Kita/Raum oben
Online buchen unter: ssc-karlsruhe.de/Sportarten/Yoga/

Yoga-Workshop: Kraft im Alltag & für Yoga - Starke Schultern, entspannter Nacken

Sa, 13.06. | 10:00 - 11:30 | Christina Schindler | SSC-Kita/Raum oben
Online buchen unter: ssc-karlsruhe.de/Sportarten/Yoga/

JULI

Yoga-Workshop: Sonne und Mond - Erlebe den Sonnen- und den Mondgruß

Sa, 18.07. | 09:30 - 11:30 | Osina Jung | SSC-Kita/Raum oben
Online buchen unter: ssc-karlsruhe.de/Sportarten/Yoga/



ANMELDUNG
online buchen auf
ssc-karlsruhe.de

