

Allgemeine Prävention



Allgemeine Präventionsangebote – also Bewegungsformen zur Vorbeugung von Beschwerden – sind die „Allrounder“ unter den Bewegungsstunden. Sie beinhalten immer Trainingselemente zur Erhaltung oder Verbesserung der Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- sowie der Entspannungsfähigkeit. Die Übungselemente sind vielfältig, umfassend und abwechslungsreich.

Beiertheim

SVK Beiertheim



FIT UND GESUND

Do, 20.00 - 21.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

Grundschule Beiertheim, Marie-Alexandra-Str. 51

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Beiertheim

SVK Beiertheim



FIT VOR ACHT - BAUCH-BEINE-PO

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min ganzjährig

Grundschule Beiertheim, Marie-Alexandra-Str. 51

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach

PSV

SENIORENGYMNASTIK 50+

Do, 09.30 - 11.00 Uhr

90 min ganzjährig

Halle 3, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach

PSV

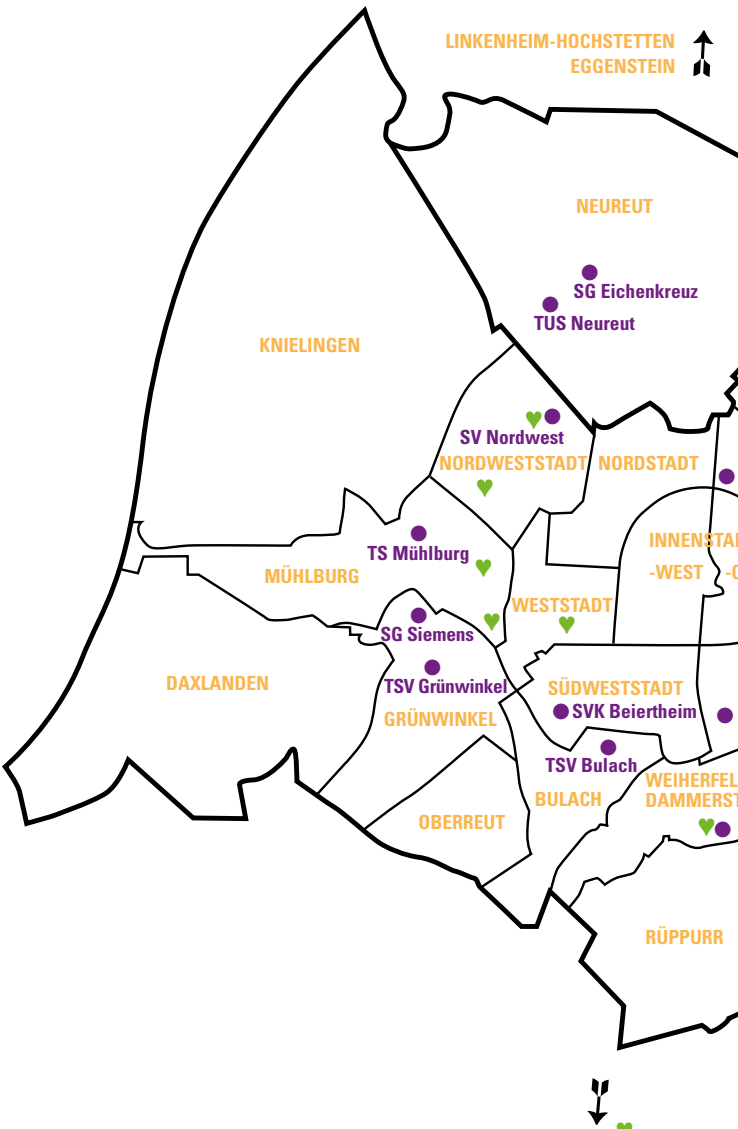
SENIORENGYMNASTIK 60+

Mo, 16.45 - 17.45 Uhr

60 min ganzjährig

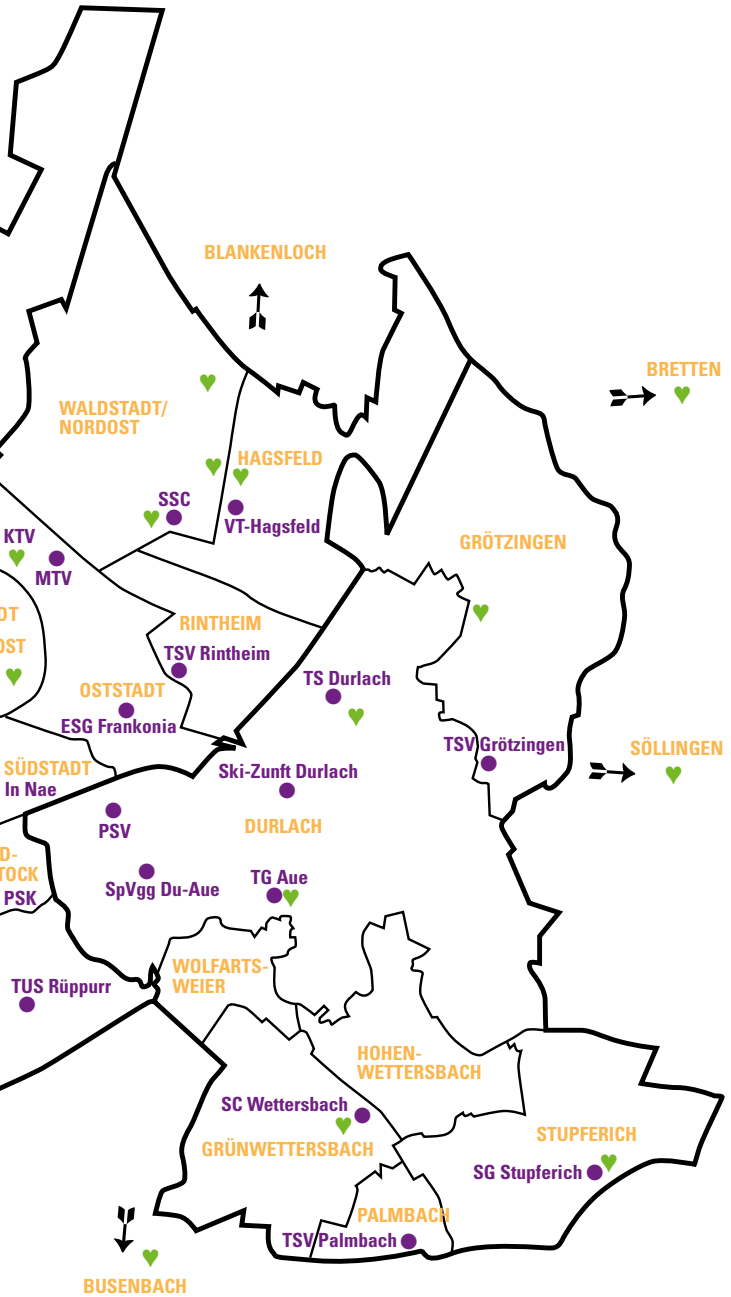
Halle 1/C, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €



- Sitz des Vereins
- ♥ Herzsport / Veranstaltungsort

2 km



Allgemeine Prävention

Durlach Ski-Zunft Durlach

FITNESSTRAINING

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

Okt - März

Markgrafengymnasium, Gymnasiumstr. 1-3

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 30 €

Durlach SpVgg Durlach-Aue

BODYFIT SIE UND ER

Mo, 09.15 - 10.15 Uhr

60 min

ganztjährig

SpVgg, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Durlach SpVgg Durlach-Aue

FIT-MIX

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganztjährig

SpVgg, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Durlach SpVgg Durlach-Aue

FRAUENFITNESS

Mo, 10.25 - 11.25 Uhr

60 min

ganztjährig

SpVgg, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Durlach SpVgg Durlach-Aue

STRETCH + RELAX

Di, 20.00 - 20.30 Uhr

30 min

ganztjährig

SpVgg, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 40 €

Durlach TG Aue

FIT AB 60 SIE+ER

Mo, 09.30 - 10.30 Uhr

60 min

ganztjährig

TG Aue, Sporthalle, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Kontaktdaten der Vereine ab Seite 8



Allgemeine Prävention

Durlach

TG Aue



FRAUENGYMNASTIK

Di, 20.00 - 21.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Weiherhofhalle, Weiherhof 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach

TG Aue



RICHTIG FIT AB 50 SIE UND ER

Do, 14.00 - 15.00 Uhr

60 min

ganzjährig

TG Aue, Sporthalle, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach

TG Aue



STUHLGYMNASTIK SIE UND ER

Mo, 15.45 - 16.45 Uhr

60 min

ganzjährig

TG Aue, Sporthalle, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach

TG Aue



„VIA“ VITAL IM ALTER

Mo, 10.30 - 11.30 Uhr

60 min

ganzjährig

TG Aue, Sporthalle, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach

TS Durlach

FIT UND AKTIV

Mi, 17.30 - 18.30 Uhr

60 min

ganzjährig

Friedrichrealschule, Pfinztalstr. 78

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Grünwettersbach

SC Wettersbach



KRAFT UND BALANCE

Mi, 09.45 - 10.45 Uhr

10 x 60 min

ganzjährig

Seniorenresidenz am Wetterbach, Am Wiesenacker 29

Kosten: Mitglied frei, Gast 4 € pro Einheit

Allgemeine Prävention

Grünwettersbach

SC Wettersbach



SITZGYMNASTIK

Mi, 10.45 - 11.45 Uhr

10 x 60 min

ganzjährig

Seniorenresidenz am Wetterbach, Am Wiesenacker 29

Kosten: Mitglied frei, Gast 4 € pro Einheit

Grünwettersbach

SC Wettersbach



STURZPRÄVENTION

Mi, 08.30 - 09.30 Uhr

10 x 60 min

ganzjährig

SCW, Mehrzweckraum, Balinger Str. 2

Kosten: Mitglied frei, Gast 4 € pro Einheit

Hagsfeld

VT Hagsfeld



AROHA

Do, 20.00 - 21.00 Uhr

12 x 60 min

ganzjährig

VTH-Sporthalle, Schäferstr. 26

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 60 €

Hagsfeld

VT Hagsfeld



FIT UND GESUND

Di, 09.30 - 11.00 Uhr

12 x 90 min

ganzjährig

VTH-Sporthalle, Schäferstr. 26

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 60 €

Knielingen

SG Siemens

BODYBALANCE

Do, 17.00 - 18.00 Uhr

10 x 60 min

ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Mühlburg

TS Mühlburg



BEWEGUNG FÜR (WIEDER-) EINSTEIGER U. DIABETESPRÄV.

Di, 16.00 - 17.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 3 € pro h

Allgemeine Prävention

Mühlburg

TS Mühlburg



FIT IN BALANCE

Mo, 10.15 - 11.15 Uhr

60 min

ganzjährig

Fitness-Studio, Halle 1, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Mühlburg

TS Mühlburg



FRAUEN FIT AB 50

Mo, 16.00 - 17.30 Uhr

90 min

ganzjährig

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: nur Mitglieder

Mühlburg

TS Mühlburg



FUNKTIONELLE FITNESS-GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr

90 min

ganzjährig

Drais-Realschule, Tristanstr. 1

Kosten: nur Mitglieder

Mühlburg

TS Mühlburg



FUNKTIONELLE FITNESS-GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Fr, 19.30 - 20.30 Uhr

60 min

ganzjährig

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: nur Mitglieder

Mühlburg

TS Mühlburg



FUNKTIONELLE FITNESS-GYMNASTIK Ü30

Do, 20.00 - 21.30 Uhr

90 min

ganzjährig

Drais-Realschule, Tristanstr. 3

Kosten: Mitglied frei, Gast 3 € pro h

Mühlburg

TS Mühlburg



FUNKTIONELLES FITNESSTRaining FÜR DEN WINTER

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

Okt - März

Tennishalle, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 3 € pro h

Allgemeine Prävention

Mühlburg TS Mühlburg



SENIORENGYMNASTIK Ü65

Do, 16.00 - 17.00 Uhr

60 min ganzjährig

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 3 € pro h

Neureut TUS Neureut



FIT UND GESUND

Di, 20.00 - 21.15 Uhr

10 x 75 min Jan

TUS, Gymnastiksaal, Rechts der Langen Richtstatt 4

Kosten: Mitglied 10 €, Gast 55 €

Nordweststadt SV Nordwest

FITNESSGYMNASTIK AB 40

Mo, 20.00 - 21.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

Siemensschule, Kurt-Schumacher-Str. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 25 €

Nordweststadt SV Nordwest

FITNESSGYMNASTIK AB 65

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

Siemensschule, Kurt-Schumacher-Str. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 25 €

Nordweststadt SV Nordwest

GYMNASTIK IM SITZEN

Mi, 15.30 - 16.30 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

Wilhelmine-Luebke-Haus, Trierer Str. 2

Kosten: Mitglied frei, Gast 25 €

Nordweststadt TS Mühlburg



FUNKTIONELLE FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN Ü60

Di, 19.00 - 20.30 Uhr

90 min ganzjährig

Humboldtgymnasium, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Kosten: nur Mitglieder

Allgemeine Prävention

Oststadt MTV

EIN LEBEN LANG IN SCHWUNG BLEIBEN – Training für KGS

Di, 10.00 - 11.30 Uhr

10 x 90 min Jan / Okt

MTV-Halle, Kanalweg 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 80 €

Oststadt MTV

FIT UND GESUND

Mi, 18.50 - 19.50 Uhr

60 min ganzjährig

MTV-Halle, Kanalweg 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 85 €

Oststadt SG Eichenkreuz

FITNESSTRAINING IM FREIEN 60+

Mi, 08.30 - 09.30 Uhr

60 min ganzjährig

KTV Platzanlage, Linkenheimer Allee 8

Kosten: Mitglied frei, Gast 5 € pro Einheit

Palmbach TSV Palmbach



TIEFENMUSKELTRAINING

Di, 10.00 - 11.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TSV-Turnhalle, Waldbronnerstr. 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Rüppurr PSK



BAUCH-BEINE-PO

Mo, 18.00 - 18.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK

BAUCH-BEINE-PO

Di, 20.00 - 20.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Allgemeine Prävention

Rüppurr PSK



BAUCH-BEINE-PO

Do, 17.30 - 18.25 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK



BODYPOWER

Do, 20.30 - 21.25 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK

BODYSHAPE

Mi, 10.00 - 10.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK

BODYSTYLING

Do, 18.30 - 19.25 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Stupferich SG Stupferich

FIT UND GESUND

Do, 20.00 - 21.30 Uhr

90 min ganzjährig

Gymnastikraum, Zum Sportzentrum 3

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Stupferich SG Stupferich

FUNKTIONELLE FITNESGYMNASTIK

Mo, 20.00 - 21.00 Uhr

60 min ganzjährig

Sporthalle, Zum Sportzentrum 3

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Allgemeine Prävention

Stupferich SG Stupferich

FUNKTIONELLE FITNESGYMNASTIK

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr

60 min ganzjährig

Gymnastikraum, Zum Sportzentrum 3

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Südstadt MTV

SENIORENGYMNASTIK I

Di, 09.00 - 10.00 Uhr

10 x 60 min Jan / Mai / Sep

Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Str.10

Kosten: Mitglied 16 €, Gast 25 €

Südstadt MTV

SENIORENGYMNASTIK II

Di, 10.00 - 11.00 Uhr

10 x 60 min Jan / Mai / Sep

Bürgerzentrum Südstadt, Henriette-Obermüller-Str.10

Kosten: Mitglied 16 €, Gast 25 €

Südweststadt KTV



FIT UND GESUND

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

Goethe-Gymnasium, Renckstr. 2

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Südweststadt KTV



FIT UND GESUND

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

Goethe-Gymnasium, Renckstr. 2

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Südweststadt SVK Beiertheim



FIT BIS INS HOHE ALTER

Mo, 10.00 - 11.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

Hermann-Jung-Haus, Graf-Rhena-Str. 20a

Kosten: Mitglied 10 €, Gast 55 €

Allgemeine Prävention

Südweststadt

SVK Beiertheim



FIT BIS INS HOHE ALTER

Mo, 11.00 - 12.00 Uhr

10 x 60 min

Jan / April / Sep

Hermann-Jung-Haus, Graf-Rhena-Str. 20a

Kosten: Mitglied 10 €, Gast 55 €

Südweststadt

SVK Beiertheim



GYMNASTIK SENIOREN 50+

Mi, 15.45 - 16.45 Uhr

60 min

ganzjährig

Kimmelmansschule, Graf-Rhena-Str. 18

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Waldstadt

SSC



FITNESSGYMNASTIK

Mi, 09.00 - 09.55 Uhr

10 x 55 min

Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Saal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Waldstadt

SSC



FITNESSGYMNASTIK

Do, 09.00 - 09.55 Uhr

10 x 55 min

Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Saal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Allgemeine Prävention

Vereine in der Region

Blankenloch TSG Blankenloch

FITNESSSPORT - MÄNNER

Fr, 20.30 - 22.00 Uhr

90 min ganzjährig

Pestalozzi-Schule, Sporthalle, Hauptstr. 100

Kosten: nur für Mitglieder

Blankenloch TSG Blankenloch

PRÄVENTIVE SENIORENGYMNASTIK

Mo, 14.30 - 15.30 Uhr

60 min ganzjährig

TSG-Sporthalle, Mühlenweg 4a

Kosten: nur für Mitglieder

Busenbach TV Busenbach

FITNESSGYMNASTIK

Mi, 09.00 - 10.00 Uhr

60 min ganzjährig

TVB-Halle, Schulstr. 17

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 40 €

Busenbach TV Busenbach



RUNDUM FIT FÜR FRAUEN

Di, 19.00 - 20.15 Uhr

75 min ganzjährig

TVB-Halle, Schulstr. 17

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 40 €

Busenbach TV Busenbach

SENIOREN-FIT

Mi, 10.00 - 11.00 Uhr

60 min ganzjährig

TVB-Halle, Schulstr. 17

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 40 €

Allgemeine Prävention

Eggenstein TG Eggenstein



AKTIV SEIN - FIT UND GESUND BLEIBEN

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Turnhalle, Fisperweg 2

Kosten: nur für Mitglieder

Eggenstein TG Eggenstein



AKTIV UND FIT - MÄNNER 60+

Do, 15.00 - 16.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Turnhalle, Fisperweg 2

Kosten: nur für Mitglieder

Hochstetten TV Hochstetten

FIT BIS INS HOHE ALTER

Di, 09.00 - 10.00 Uhr

10 x 60 min

ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

Hochstetten TV Hochstetten



FIT UND GESUND

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganzjährig

TVH, TVH-Halle, Am Nebenbruch 5

Kosten: nur für Mitglieder