

Altstadt

Reha-Sport

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18

E-Mail: szaltstadt@dwhd.de

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Yoga

Montags, 17.00 – 18.00 Uhr

Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18

E-Mail: szaltstadt@dwhd.de

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Yoga

Dienstags, 9.30 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18

E-Mail: szaltstadt@dwhd.de

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Wanderung 1x im Monat

Dienstags, 9.00 Uhr. Bitte die Termine im Seniorenzentrum erfragen.

Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18

E-Mail: szaltstadt@dwhd.de

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Osteoporose-Gymnastik

Mittwochs, 10.30 – 11.30 Uhr

Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18

E-Mail: szaltstadt@dwhd.de

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Boule auf dem Krahenplatz

Mittwochs, 10.30 – 11.30 Uhr

Auf dem Krahenplatz bei gutem Wetter

Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18

E-Mail: szaltstadt@dwhd.de

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Qi Gong

Donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18

E-Mail: szaltstadt@dwhd.de

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Fit von den Füßen bis zum Kopf

Freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Providenzgemeindehaus, Hauptstr. 90a
In Kooperation mit der Providenzgemeinde
Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18
E-Mail: szaltstadt@dwhd.de
Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Kongresshaus

Yoga

Freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18
E-Mail: szaltstadt@dwhd.de
Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

Bergheim

Gymnastik für Alle

Montags, 11.00 – 12.00 Uhr
Seniorenzentrum Bergheim, Kirchstr. 16, Tel. 97 03 68
E-Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de
Buslinie: 35 Haltestelle Volkshochschule
Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Volkshochschule

Wandergruppe

Dienstags, 14.00 Uhr, immer am 1. und 3. Dienstag im Monat
Treffpunkt Seniorenzentrum Bergheim
Seniorenzentrum Bergheim, Kirchstr. 16, Tel. 97 03 68
E-Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de
Buslinie: 35 Haltestelle Gneisenaustraße

Boule am Schwanenteich

Mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr
Seniorenzentrum Bergheim, Kirchstr. 16, Tel. 97 03 68
E-Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de
Buslinien: 5, 21, 23, 26, 33 und 34 Haltestelle Stadtbücherei

Bewegungstreff am Schwanenteich

Donnerstags, 10.00 – 10.30 Uhr
Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330
E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de
Buslinien: 5, 21, 23, 26, 33 und 34 Haltestelle Stadtbücherei

In Bewegung bleiben – Gymnastik für alle

Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr

Seniorenzentrum Bergheim, Kirchstr. 16, Tel. 97 03 68

E-Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de

Buslinie: 35 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Volkshochschule

Emmertsgrund

Tischtennis

Montags, 8.00 – 12.00 Uhr

Grundschule, Emmertsgrund, Sporthalle 3, ehemaliges Hallenbad

Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330

E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de

Buslinien: 27 und 33 Haltestelle Forum

Gymnastik Gruppe I

Montags, 9.45 – 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinie: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Gymnastik Gruppe II

Montags, 10.45 – 11.30 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinie: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Fitness für Männer

Montags, 13.45 – 14.45 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinie: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Gymnastik in Kooperation mit dem DRK

Montags, 15.00 – 16.00 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Bleib fit – Tanz mit

Dienstags, 14.30 – 16.30 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Tischtennis

Mittwochs, 8.00 – 12.00 Uhr

Grundschule Emmertsgrund, Sporthalle 3, ehemaliges Hallenbad

Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330

E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de

Buslinien: 27 und 33 Haltestelle Forum

Rückenschule in Kooperation mit der Stadt Heidelberg

Donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Boule

Donnerstags, 14.00 – 15.30 Uhr (Winter) 15.00 – 16.30 Uhr (Sommer)

Spielort im Seniorenzentrum erfragen

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Tischtennis

Freitags, 8.00 – 12.00 Uhr

Grundschule Emmertsgrund, Sporthalle 3, ehemaliges Hallenbad

Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330

E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de

Buslinien: 27 und 33 Haltestelle Forum

Mental Balance - Gleichgewichtstraining

Freitags, 14.00 – 15.00 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

E-Mail: sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

Handschuhsheim

Gymnastik

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5, Tel. 40 11 55

E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

E-Mail: f.clement@drk-rn-heidelberg.de

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim OEG-Bahnhof

Gymnastik

Montags, 10.30 – 11.30 Uhr

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5, Tel. 40 11 55

E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

E-Mail: f.clement@drk-rn-heidelberg.de

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim OEG-Bahnhof

Autogenes Training

Montags, 13.00 – 14.00 Uhr (in der Regel zweimal monatlich, genaue Termine im Seniorenzentrum erfragen)

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5, Tel. 40 11 55

E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

E-Mail: f.clement@drk-rn-heidelberg.de

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim OEG-Bahnhof

Gymnastik in der Tiefburgschule

Dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr

Sporthalle Tiefburgschule, Kriegsstr. 14

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5, Tel. 40 11 55

E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

E-Mail: f.clement@drk-rn-heidelberg.de

Buslinie: 38 Haltestelle Tiefburg

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim OEG-Bahnhof

Tanzen

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5, Tel. 40 11 55

E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

E-Mail: f.clement@drk-rn-heidelberg.de

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim OEG-Bahnhof

Bewegungstreff im Grahampark

Freitags, 9.30 – 10.00 Uhr

Grahampark

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5, Tel. 40 11 55

E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

E-Mail: f.clement@drk-rn-heidelberg.de

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim OEG-Bahnhof

Bewegungsparcours

Freitags, 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5, Tel. 40 11 55

E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

E-Mail: f.clement@drk-rn-heidelberg.de

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim OEG-Bahnhof

Kirchheim

Boule

Montags 10.00 Uhr

Bouleplatz am Freiheitsweg

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Begehung des Bewegungsparcours

Dienstags 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Bewegungstreff Festplatz

Dienstags 10.00 – 10.30 Uhr

Festplatz

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Steppen 55+

Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

Bürgerhaus Kirchheim, Hegenichstr. 2

Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330

E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de

Buslinie: 720 Haltestelle Rathaus

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Rathaus

Stuhlgymnastik

Dienstags 14.00 – 15.00 Uhr

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Boule am Freiheitsweg

Dienstags 14.00 Uhr

Boule am Freiheitsweg

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Flamenco 55+

Mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr

Bürgerhaus Kirchheim, Hegenichstr. 2

Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330

E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de

Buslinie: 720 Haltestelle Rathaus

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Rathaus

Bewegungstreff auf der Alla-Hopp-Anlage

Mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Messplatz

Buslinie: 33 Haltestelle Gregor-Mendel-Schule

Balance und Kräftigungstraining Gruppe 1

Mittwochs 10.30 – 11.30 Uhr

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Radwandertreff (kleine Radtouren in die Umgebung)

Jeden 3. Mittwoch im Monat 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Balance und Kräftigungstraining Gruppe 2

Mittwochs 11.30 – 12.30 Uhr

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Wandertreff (Wanderungen ca. 12 km im S-Bahn Bereich)

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22

E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Gesellschafts-Tanz

Donnerstags, 14.15 Uhr mit Tanzschule Nuzinger
Haus am Harbigweg, Harbigweg 5
Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330
E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de
Buslinie: 33 Haltestelle Harbigweg
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Messplatz

Gymnastik in der Kurpfalzschule

Donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr
Kurpfalzschule, Eingang Lochheimer Straße
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22
E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße???

Begehung des Bewegungsparcours

Donnerstags 14.30 Uhr
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22
E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Wassergymnastik im Hallenbad Hasenleiser

Donnerstags 15.00 Uhr, 15.45 Uhr und 16.30 Uhr
Hallenbad Hasenleiser, Baden-Badener-Str. 14
In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22
E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de
Buslinien: 27 und 28 Haltestelle Erlenweg

Rückenschule

Freitags 9.00 – 10.00 Uhr
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22
E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Atem, Bewegen, Entspannen – Yoga auf dem Stuhl

Freitags 11.00 – 12.00 Uhr
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22
E-Mail: szkirchheim@psd-gggmbh.de
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

Neuenheim

Lotus Gesundheitsyoga

Montags 19.00 – 20.00 Uhr
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Gymnastik

Dienstags 9.15 - 10.45 Uhr
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Sanfte Gymnastik

Dienstags 10.45 - 11.45 Uhr
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Sanftes Pilates

Dienstags 14.30 - 15.30 Uhr
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Bewegungstreff auf der Neckarwiese

Mittwochs 10.00 - 10.30 Uhr
Neckarwiese in der Höhe des Seniorenzentrums
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Bewegungsparcours

Donnerstags 11.00 Uhr
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Pilates

Donnerstags 14.15 - 15.15 Uhr
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Qi Gong

Donnerstags 16.15 - 17.15 Uhr
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00
E-Mail: szneuenheim@psd-gggmbh.de
Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße
Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

Pfaffengrund

Gymnastik in der Albert-Schweizer-Schule

Montags 15.30 Uhr
Albert-Schweizer-Schule, Schwanenweg 3
Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330
E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de
Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Kranichweg

Lauftreff für flotte Läufer

Dienstags 9.15 Uhr
Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55
E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de
Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße
Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

Lauftreff (gemütlicher Spaziergang)

Dienstags 10.15 Uhr
Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55
E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de
Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße
Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

Qi Gong

Dienstags 15.00 Uhr
Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55
E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de
Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße
Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

Yoga (Bitte um Voranmeldung)

Mittwochs 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55

E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

Osteoporosegymnastik

Donnerstags 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55

E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

Rohrbach

Fitnessgruppe Gehen (3 km)

Montags 9.30 – 10.15 Uhr

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Yoga

Montags 10.00 – 11.30 Uhr

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Wanderung (Termin bitte im Seniorenzentrum erfragen)

Bitte den Termin, Treffpunkt und Uhrzeit im Seniorenzentrum erfragen.

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Bewegungstreff

Dienstags 11.30 – 12.00 Uhr

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Gymnastik

Mittwochs 9.30 – 10.30 Uhr

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Fitnessgruppe Gehen (3 km)

Mittwochs 9.30 – 10.15 Uhr

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Gesellige Tänze aller Art

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 14.30 - 16.30 Uhr

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Yoga auf dem Stuhl

Donnerstags 11.00 – 12.00 Uhr

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Sturzprophylaxe

Donnerstags 15.00 – 16.00 Uhr

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Heilsames Atmen

Freitags 15.00 – 16.00 Uhr

Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener- Straße 11, Tel. 33 45 40

E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

Schlierbach

Kegeln

Dienstags, 14.30 Uhr 14 tägig
Gasthaus Krone Kleingemund, Bergstr. 10, 69151 Neckargemünd
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27
E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Buslinie: 735 Haltestelle Kleingemund Ort

Südstadt

Bewegungstreff – Gymnastik Spielplatz Turnerstraße

Mittwochs, 10.00 – 10.30 Uhr
Spielplatz zwischen Turnerstraße und Kirschgartenstrae, Turnerstr. 34
Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330
E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de und glenda.fein@heidelberg.de
Buslinie: 29 Haltestelle Saarstraße
Straßenbahnlinien: S 23 und 24 Haltestelle Markscheide
S-Bahnlinien: Haltestelle West-/Südstadt

Weststadt

Tanzen macht Spaß – Sitztanze und mehr...

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr
Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360
E-Mail: szweststadt@heidelberg.de
Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße
Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt
S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Tai Chi für Fortgeschrittene

Montags, 10.00 – 11.00 Uhr
Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360
E-Mail: szweststadt@heidelberg.de
Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße
Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt
S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Tai Chi für Einsteiger

Montags, 11.15 – 12.15 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Gymnastik

Montags, 13.00 – 14.00 Uhr

Landhausschule, Landhausstr. 20

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Montagswanderer

Montags, 13.45 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Franz-Knauff-Straße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Boule am Pestalozziplatz

Dienstags, 17.00 – 19.00 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Yoga

Mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Bewegungstreff – Gymnastik auf dem „Willi“

Mittwochs, 10.00 – 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Tai Chi im Sitzen

Donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Duft Qi Gong

Freitags, 10.00 – 10.45 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360

E-Mail: szweststadt@heidelberg.de

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

Wieblingen

Yoga für Späteinsteiger

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Freizeitclub für Unternehmenslustige: Wanderungen 5 – 8 km in unterschiedliche Regionen

Dienstags unterschiedliche Abfahrtszeiten

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Bewegung mit Spaß I

Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Bewegung mit Spaß II

Mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Tänze im Sitzen

Mittwochs, 13.00 – 13.20 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Yoga ab 60

Mittwochs, 15.30 – 16.30 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Qi Gong

Mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Rücken - Fit

Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Ü 60 Party monatlich

Freitags, 19.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Tanztreff monatlich

Freitags, 16.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimerstr.267, Tel. 83 04 21

E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

Ziegelhausen

Qi Gong

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27
E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche
S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Leichte Gymnastik

Montags, 14.00 – 15.00 Uhr
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27
E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche
S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Fit im Alltag

Montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27
E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche
S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Wirbelsäulengymnastik im Seniorenzentrum

Montags, 18.15 – 19.15 Uhr
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27
E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche
S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Tai Chi

Dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr
Bürgerbegegnungsstätte Peterstal, Wilhelmsfelder Str. 107
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27
E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche
S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Rückenschule

Dienstags, 10.45 – 11.45 Uhr
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27
E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche
S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27

E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

In Bewegung bleiben – Nordic-Walking

Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt Seniorenzentrum

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27

E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Wir spielen Boule

Mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Sportanlage Im Hofert 24

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27

E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

Buslinien 36 Haltestelle Im Hofert

Tanzen im Sitzen und Stehen

Mittwochs, 13.30 – 14.30 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmstr. 6, Tel. 80 44 27

E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Seniorenzentrum und auf www.seniorenzentren-hd.de
Alle Angaben ohne Gewähr.

Herausgeber: Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und Senioren

Stand April 2018