

## Vorwort

### **Aktivität und körperliches Training für mehr Gesundheit und Lebensfreude im Alter**

Auch und gerade im Alter ist körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Lebensfreude.

Körperliche Aktivität hat erwiesenermaßen einen **positiven Einfluss** im Hinblick auf die Vermeidung und Linderung vieler Krankheiten wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Osteoporose. Sie stärkt das Immunsystem, hilft, dementiellen Erkrankungen vorzubeugen, und reduziert das Sturzrisiko. Sie trägt außerdem dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten, um ein eigenständiges Leben führen zu können, sowie mobil zu bleiben, um soziale Kontakte zu pflegen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Körperliche Aktivität wirkt sich schließlich auch förderlich auf das psychische Wohlbefinden, auf Selbstvertrauen und Lebenslust aus.

Dabei gilt: Sich überhaupt körperlich zu betätigen, ist in jedem Fall besser als passiv zu bleiben. Selbst wenn wissenschaftliche Empfehlungen zum angemessenen Trainingsumfang nicht eingehalten werden können, haben körperliche Aktivitäten einen gesundheitlichen Nutzen. Bereits einfach **den Alltag ein wenig aktiver zu gestalten** – die Treppe statt den Aufzug zu nutzen, Einkäufe zu Fuß zu erledigen oder langes Sitzen durch viele kleine Bewegungspausen zu unterbrechen -, bringt viel für das körperliche Wohlbefinden und den Gesundheitszustand.

Wer darüber hinaus durch **gezieltes Training und die Nutzung von Bewegungsangeboten** etwas für Fitness und Gesundheit tun möchte, kann sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zur körperlichen Aktivität von älteren Menschen orientieren. Laut WHO sollten Senior\*innen im **Ausdauer-Bereich** wöchentlich

- mindestens 150 – 300 Minuten körperliche Aktivität von moderater Intensität
  - oder mindestens 75 – 150 Minuten körperliche Aktivität von hoher Intensität
- ausüben.

Einen zusätzlichen gesundheitlichen Gewinn bringt es, wenn

- an mindestens 2 Tagen pro Woche Übungen zur **Kräftigung aller wichtigen Muskelpartien** durchgeführt und/oder

- an mindestens 3 Tagen pro Woche ein Bewegungsprogramm, das **Gleichgewicht, Krafttraining und Koordination** umfasst, ausgeübt wird.

Es gibt viele **Bewegungsformen**, die für ältere Menschen sehr geeignet sind. Dazu gehören Wandern, Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Auch Gymnastik und Tai Chi – im Stehen oder Sitzen – sind eine sehr gute Möglichkeit für Senior\*innen, etwas für das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit zu tun.

Wem ein regelmäßiges Training in einer Gruppen leichter fällt, der/die findet in den **Heidelberger Seniorenzentren** zahlreiche Bewegungsangebote, um gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung aktiv zu sein. Hier gibt es Bewegungsgruppen sowohl für Senior\*innen, die sich noch sehr fit fühlen, als auch für ältere Menschen, die zunehmend mehr mit Einschränkungen zu kämpfen haben. Denn wichtig ist, dass das Bewegungsprogramm gut an das jeweilige Fitnessniveau der Teilnehmer\*innen angepasst ist.

Die **Mitarbeiter\*innen** in den Seniorenzentren informieren interessierte Senior\*innen gerne über ihre Bewegungsprogramme und es besteht zumeist die Möglichkeit, probeweise teilzunehmen, um das für die eigenen Bedarfe und Fähigkeiten geeignete Angebot zu identifizieren.

Verschaffen Sie sich in unserem **Heft „Aktivität und Vitalität“** einen ersten Überblick.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Nutzung der Trainingsmaßnahmen und viele positive Effekte für ihr körperliches und mentales Wohlergehen.

Ihr Amt für Soziales und Senioren  
Stadt Heidelberg

Heidelberg, 20.09.2024

## **Altstadt**

### **Reha-Sport**

Montags 9.30 – 10.30 Uhr

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

E-Mail: [szaltstadt@dwhd.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:szaltstadt@dwhd.de)

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

### **Gedächtnistraining**

Donnerstags 14.00 Uhr einmal im Monat, Termin erfragen

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

E-Mail: [szaltstadt@dwhd.de](mailto:szaltstadt@dwhd.de)

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

### **Yoga**

Freitags 14.00 – 15.00 Uhr

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

E-Mail: [szaltstadt@dwhd.de](mailto:szaltstadt@dwhd.de)

Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

## **Bergheim**

### **Mach mit – bleib fit! Gymnastik für alle**

Montags 11.00 – 12.00 Uhr

Raum des Stadtteilvereins, Kirchstr. 2

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

E-Mail: [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Buslinie: 36 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Volkshochschule

### **Wandergruppe**

Dienstags 13.30 Uhr, i.d.R. am 1. und 3. Dienstag im Monat

Treffpunkt individuell

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

E-Mail: [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Buslinie: 36 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Volkshochschule

### **Hatha-Yoga**

Mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr

Raum des Stadtteilvereins, Kirchstr. 2

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

E-Mail: [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Buslinie: 36 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Volkshochschule

### **Boule am Schwanenteich**

Mittwochs 10.00 – 11.30 Uhr

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

E-Mail: [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Buslinien: 5, 21, 23, 26, 33 und 34 Haltestelle Stadtbücherei

### **Gedächtnistraining**

Mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

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

E-Mail: [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Buslinie: 36 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Volkshochschule

## **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](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)

Buslinien: 5, 21, 23, 26, 33 und 34 Haltestelle Stadtbücherei

## **In Bewegung bleiben – Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein**

Freitags 11.00 – 12.00 Uhr

Raum des Stadtteilvereins, Kirchstr. 2

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

E-Mail: [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Buslinie: 36 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Volkshochschule

## **Duft-Qigong**

Freitags 11.30 – 12.00 Uhr

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

E-Mail: [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Buslinie: 36 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Volkshochschule

## **Boxberg**

### **Boule**

Freitags 10.00 – 11.30 Uhr

Spielort: Boxbergring 101 (Hinter der Kirche)

Buslinie 29, Haltestelle Boxbergring

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund,

Alexander-Mitscherlich-Platz 1, Tel. 33 03 41

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de)

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

## **Emmertsgrund**

### **Gymnastik für Frauen**

Montags 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund,  
Alexander-Mitscherlich-Platz 1, Tel. 33 03 41

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](mailto: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,  
Alexander-Mitscherlich-Platz 1, Tel. 33 03 41

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de)

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

### **Bleib fit – Tanz mit (Gruppen- und Standardtänze)**

Dienstags 14.30 – 16.30 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund,  
Alexander-Mitscherlich-Platz 1, Tel. 33 03 41

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de)

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

### **Tänze aus aller Welt – in Stehen und Sitzen**

Donnerstags 11.00 – 12.00 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund,  
Alexander-Mitscherlich-Platz 1, Tel. 33 03 41

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de)

Buslinie: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

### **Boule**

Donnerstags 14.00 – 15.30 Uhr

Spielort: Sommer: Oasenplatz, vor Emmertsgrundpassage 22

Bei Regen und im Winter: Im Seniorenzentrum

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund,  
Alexander-Mitscherlich-Platz 1, Tel. 33 03 41

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de)

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

## **Yoga für Jeden**

Freitags 11.00 – 12.00 Uhr

Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund,  
Alexander-Mitscherlich-Platz 1, Tel. 33 03 41

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de)

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

## **Tischtennis**

Freitags 16.00 -18.00 Uhr und Samstag/Sonntag 10.00 – 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](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)

Buslinien: 27 und 33 Haltestelle Forum

## **Handschuhsheim**

### **Gymnastik**

Montags 10.00 – 11.00 Uhr

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

E-Mail: [szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de)

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim

OEG-Bahnhof

### **Gedächtnistraining**

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

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

E-Mail: [szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de)

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim

OEG-Bahnhof

## **Gymnastik in der Tiefburgschule**

Montags 15.00 – 16.00 Uhr

Sporthalle Tiefburgschule, Kriegsstr. 14

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

E-Mail: [szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:szhandschuhsheim@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: [szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:szhandschuhsheim@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: [szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de)

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim

OEG-Bahnhof

## **Yoga**

Freitags 9.30 – 10.30 Uhr

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

E-Mail: [szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:szhandschuhsheim@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: [szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:szhandschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de)

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

Straßenbahnlinien: 5, 23 und 24 Haltestelle Handschuhsheim

OEG-Bahnhof

## **Kirchheim**

### **E-Bike-/Fahrrad-Treff**

Termine nach Vereinbarung Kontakt über

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Wandertreff (Wanderungen ca. 7 km im S-Bahn Bereich)**

Termine nach Vereinbarung

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Fitnessgruppe auf der Alla-Hopp-Anlage**

Montags 10.00 – 11.00 Uhr

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Messplatz

Buslinie: 33 Haltestelle Gregor-Mendel-Schule

## **Boule**

Montags 10.00 – 11.00 Uhr

Bouleplatz am Freiheitsweg

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

## **Gesellschafts-Tanz**

Montags 13.00 Uhr mit Diana Reinig-Desch  
Bürgerhaus Kirchheim, Hegenichstr. 2  
Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330  
E-Mail: [antje.kehder@heidelberg.de](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)  
Buslinie: 720 Haltestelle Rathaus  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Rathaus

## **Stuhlgymnastik**

Dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

## **Bewegungstreff Festplatz**

Dienstags 10.00 – 10.30 Uhr  
Festplatz  
Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330  
E-Mail: [antje.kehder@heidelberg.de](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)  
Buslinie: 720 Haltestelle Rathaus  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Rathaus

## **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](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)  
Buslinie: 720 Haltestelle Rathaus  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Rathaus

## **Badminton**

Dienstags, 10.30 – 12.00 Uhr  
Soccarena Heidelberg, Harbigweg 8  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Gymnastik in der Kurpfalzschule**

Dienstag 14.30 – 15.30 Uhr

Kurpfalzschule, Eingang Lochheimer Straße

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Feldenkreis - leichter bewegen im Alltag**

Dienstags 14.30 – 15.30 Uhr

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **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](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Messplatz

Buslinie: 33 Haltestelle Gregor-Mendel-Schule

### **Rehasport im Sitzen am Erlenweg**

Mittwochs 12.00 Uhr

Treff: Sportanlage Erlenweg TSG Rohrbach, Erlenweg 24-48

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Stuhlgymnastik**

Donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Spielend Fit Gymnastik**

Donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

## **Nordic-Walking**

Donnerstags 14.00 Uhr ca. 1 Stunde

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

## **Atmen, Bewegen, Entspannen – Yoga auf dem Stuhl**

Freitags 10.45 – 11.45 Uhr

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

## **Tanzabend**

Letzter Freitag im Monat, ab 19.00 Uhr

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

E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

## **Neuenheim**

### **Line Dance Anfänger**

Montags 09.15 – 10.15 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00

E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](mailto:szneuenheim@psd-gggmbh.de)

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

### **Line Dance Fortgeschrittene**

Montags 10.30 – 11.30 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00

E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](mailto:szneuenheim@psd-gggmbh.de)

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

## **Gymnastik**

Dienstags 9.30 - 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00

E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](mailto: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](mailto:szneuenheim@psd-gggmbh.de)

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

## **Gedächtnistraining**

Dienstags 14.15 - 15.15 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00

E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](mailto:szneuenheim@psd-gggmbh.de)

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

## **Lotus Gong**

Donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00

E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](mailto:szneuenheim@psd-gggmbh.de)

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

## **Qi Gong**

Donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00

E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](mailto:szneuenheim@psd-gggmbh.de)

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

## **Yoga auf dem Stuhl**

Freitags 9.45 - 10.45 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00

E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](mailto: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](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Kranichweg

### **Yoga mit dem Stuhl**

Dienstags 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55

E-Mail: [szpfaffengrund@dwhd.de](mailto:szpfaffengrund@dwhd.de)

Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

### **Osteoporosegymnastik**

Donnerstags 10.15 Uhr

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55

E-Mail: [szpfaffengrund@dwhd.de](mailto:szpfaffengrund@dwhd.de)

Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

### **Yoga**

Freitag 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55

E-Mail: [szpfaffengrund@dwhd.de](mailto:szpfaffengrund@dwhd.de)

Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

## **Rohrbach**

### **Zumba Gold**

Montags 17.15 – 18.00 Uhr

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Yoga**

Dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Bewegungstreff**

Dienstags 11.00 – 11.30 Uhr

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Boule (auch mit Einführung für Einsteiger)**

Dienstags 13.30 – ca. 15.30 Uhr

Bouleanlage Emmendinger Weg; Boulekugeln können im SZR ausgeliehen werden

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Gymnastik**

Mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz Heidelberg

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Tischtennis**

Mittwochs 14.30 – 16.00 Uhr

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto: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](mailto: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](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Gedächtnistraining**

Donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Spaziergänge**

Mittwochs, Treffpunkt und Uhrzeit bitte im Seniorenzentrum erfragen.

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Rehasport mit Sturzprophylaxe**

Donnerstags 15.00 – 16.00 Uhr

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

E-Mail: [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg



## **Südstadt**

### **Bewegungstreff – Gymnastik Spielplatz Turnerstraße**

Mittwochs 10.00 – 10.30 Uhr

Spielplatz zwischen Turnerstraße und Kirschgartenstraße, Turnerstr. 34

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

E-Mail: [antje.kehder@heidelberg.de](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Saarstraße

Straßenbahnlinien: S 23 und 24 Haltestelle Markscheide

S-Bahnlinien: Haltestelle West-/Südstadt

## **Weststadt**

### **Tai Chi für Fortgeschrittene**

Montags 10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360 (im Winter in der Landhausschule, im Sommer im Garten des Seniorenzentrums)

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto: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 (im Winter in der Landhausschule, im Sommer im Garten des Seniorenzentrums)

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto: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](mailto: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 (im Sommer 15.45 Uhr)

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

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Franz-Knauff-Straße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

## **Gehirntraining**

Dienstags 10.00 – 11.30 Uhr

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

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto: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 15.00 Uhr (Winter), 16.00 Uhr (Sommer)

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

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

## **Yoga**

Mittwochs 9.45 – 10.45 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360 (im Winter in St. Hildegard, Hildastr. 6, im Sommer im Garten des Seniorenzentrums)

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto: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](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

## **Gehirntraining für Neueinsteiger**

Mittwochs 10.00 – 11.30 Uhr

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

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Franz-Knauff-Straße

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](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

## **Darts**

Donnerstags 17.00 Uhr

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

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Franz-Knauff-Straße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

## **Tango Argentino**

Freitags 15.00 Uhr

St. Hildegard, Hildastr. 6

E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

Buslinie: 29 Haltestelle Kaiserstraße

Straßenbahnlinien: 23 und 24 Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

S-Bahnlinien: Haltestelle Heidelberg West-/Südstadt

## **Wieblingen**

### **Yoga am Montag**

Montags 9.30 – 10.30 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Str. 267, Tel. 83 04 21

E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)

Buslinien: 35 und 36 Haltestelle evang. Kirche

### **Tänze im Sitzen**

Mittwochs 13.00 – 13.30 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Str. 267, Tel. 83 04 21

E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)

Buslinien: 35 und 36 Haltestelle evang. Kirche

### **Yoga am Mittwoch**

Mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Str. 267, Tel. 83 04 21

E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)

Buslinien: 35 und 36 Haltestelle evang. Kirche

### **Rücken - Fit**

Donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Str. 267, Tel. 83 04 21

E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)

Buslinien: 35 und 36 Haltestelle evang. Kirche

## **Gedächtnistraining**

Freitags 10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Str. 267, Tel. 83 04 21

E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)

Buslinien: 35 und 36 Haltestelle evang. Kirche

## **Ü 60 Party**

Freitags 19.00 Uhr – 21.00 Uhr Termine siehe Aushang und Homepage

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Str. 267, Tel. 83 04 21

E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)

Buslinien: 35 und 36 Haltestelle evang. Kirche

## **Radlertreff**

Siehe Aushang und Homepage

Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Str. 267, Tel. 83 04 21

E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)

Buslinien: 35 und 36 Haltestelle evang. Kirche

## **Ziegelhausen**

### **Qi Gong**

Montags 10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,

Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

### **Ganzheitliche Gymnastik**

Montags 14.00 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,

Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

## **Fit im Alltag**

Montags 15.30 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,  
Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

## **Tai Chi**

Dienstags 8.50 – 9.50 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,  
Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

## **Wir spielen Boule in Kooperation mit Leichtathletik und Ausdauersportverein Ziegelhausen e.V.**

Dienstags 9.30 Uhr pausiert

Treffpunkt Sportanlage Im Hofert 24

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,  
Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 36 Haltestelle Im Hofert

## **Tai Chi**

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,  
Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

## **Bewegungstreff**

Dienstags 10.00 – 10.30 Uhr

Kuchenblech

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,

Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

## **Leichtes Fitnessstraining**

Dienstags 11.30 – 12.15 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,

Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

## **Yoga**

Mittwochs 9.00 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,

Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

## **Mobilitätstraining mit Musik**

Freitags 10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach, Brahmsstr. 6,

Tel. 33 03 60

E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)

Buslinien 33 Haltestelle Brahmsstraße 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](http://www.seniorenzentren-hd.de)  
Alle Angaben ohne Gewähr.

Herausgeber: Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und Senioren

Stand September 2024