



**SPORTKALENDER**

**für ältere Menschen  
in Heidelberg**

**Stand Mai 2009**

## **Angebote für die Gesamtstadt**

### **Akademie für Ältere**

im Haus der Volkshochschule, Bergheimer Straße 76,

Tel. 97 50-0, Fax 97 50 97

Buslinie 35, Straßenbahnlinie 22: Haltestelle Volkshochschule

E-Mail: [afae@akademie-fuer-aeltere.de](mailto:afae@akademie-fuer-aeltere.de)

Internet: [www.akademie-fuer-aeltere.de](http://www.akademie-fuer-aeltere.de)

### **Angebote**

- Atemarbeit
- Autogenes Training
- Beweglichkeit und Lebendigkeit (Atemübungen)
- eintägige und mehrtägige Fahrradtouren
- Entspannungstraining (nach Jacobson)
- Feldenkrais
- gesellige Tänze
- Golf (Kooperation mit Buchenauer Hof)
- Gymnastik
- historische Tänze
- Internationale Folklore
- Meditation
- meditative und sakrale Tänze
- Nordic Walking
- Qi Gong
- Rhythmische Gymnastik
- Rückenschule
- Rudern (Kooperation RG Heidelberg)
- Schwimmtreff
- Skilanglauf (als Reiseveranstaltung)
- Sportspiele (Bogen, Boule, Tennis Volleyball)
- Squaredance
- Taijiquan (Anfänger- und Fortgeschritten-Kurse)
- Wahrnehmungstraining
- Wanderreisen
- Wanderungen
- Wassergymnastik

### **Tag und Uhrzeit der Angebote:**

Die Angebote finden in der Regel einmal wöchentlich statt, von Montag bis Freitag in der Zeit zwischen 09.00 und 17.00 Uhr. Dauer der Kurse zwischen 45 und 90 Minuten. Die mehrtägigen Fahrradtouren und Wanderreisen finden an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Jahreszeiten statt. Die Wandergruppen wandern wöchentlich oder 14tägig entweder einen halben oder ganzen Tag. Den Bewegungsangeboten liegt ein ganzheitliches Konzept mit verschiedenen Zielsetzungen zugrunde. Ein wichtiges Ziel ist die Selbständigkeit und die Freude an der Bewegung in der Gruppe zu unterstützen und zu fördern.

### **Aktivija e. V.**

Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter

Informationen erteilt: Frau Ziganek-Soehlke, Tel.: 7 78 38 66

E-Mail: [info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)

Schwerpunkt Sport und Bewegung bei neurologischen Erkrankungen

(z. B. nach Schlaganfall), Beckenbodengymnastik, Fit ab 60, Konditionstraining, Nordic Walking, Spinning, Yoga

Die Aktivitäten finden vorwiegend im Sportgarten, Bergheimer Str. 144, statt.

Buslinien: 33, 34, 35, Haltestelle Betriebshof

Straßenbahnlinie 21, 22, 24: Haltestelle Betriebshof

### **Bethanien-Krankenhaus Geriatisches Zentrum**

Rohrbacherstr. 149, Tel.: 319-0

Unterschiedliche Angebote von Ambulantom Rehabilitationssport

REGE-Rehabilitationssportverein e. V.

Das Angebot richtet sich zum einen an Personen gerade im höheren Alter, die ihre Kraft- und Balancefähigkeit und Gangsicherheit verbessern wollen. Zum anderen an Personen, die im Sinne einer Primärprävention möglichen Defiziten vorbeugen wollen. Die Betreuung erfolgt individuell in Kleingruppen durch ausgebildete Trainer.

Informationen erteilt: PD Dr. Klaus Hauer, Tel. 3 19 15 32 oder Zentrale 31 90

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

### **Deutscher Alpenverein**

**Geschäftsstelle Im Harbigweg 20, Tel.: 48 40 76**

E-mail: [alpenverein-heidelberg@t-online.de](mailto:alpenverein-heidelberg@t-online.de)

Wandern (genaue Termine und Orte bitte bei der Geschäftsstelle erfragen)

Öffnungszeiten: dienstags bis donnerstags 17.00 – 19.00 Uhr

Seniorenwandern jeden Freitag, Informationen erteilt Herr Rudmann Tel.:76 54 58

### **Seniorenfreizeitberatung**

Hier erhalten Sie Informationen über alle Aktivitäten im Stadtgebiet.

Ihre Ansprechpartner sind: Frau Manske und Frau Kehder unter der Tel.-Nr. 58 33 40

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

### **Tanzsportclub Couronne Heidelberg e. V.**

Informationen: Tel.: 06221-80 10 97

[www.tsc-couronne.de](http://www.tsc-couronne.de)

E-Mail: [Info@tsc-couronne.de](mailto:Info@tsc-couronne.de)

Angebote im Tanzsport:

Boogie-Woogie/Swing

Gesellschaftstänze (Standard/Latein)

Moderner Tanz für Frauen

Orientalischer Tanz

Rollstuhltanz

Tango Argentino

Da die Aktivitäten in verschiedenen Stadtteilen und Hallen stattfinden, bitte unter der o.g.

Telefonnummer erfragen.

### **Tanzsportclub Grün-Gold-Heidelberg e. V.**

Geschäftsstelle: Herr Marco Gropp, Tel.: 06203 8 40 05 61 oder 0700-826977678

[www.tanzsport-heidelberg.de](http://www.tanzsport-heidelberg.de)

Angebote im Tanzsport

Breitensportkreis

Freizeittanzkreis

Gesellschaftstänze

Turnierkreis (auch für Senioren)

Da die Aktivitäten in verschiedenen Stadtteilen und Hallen stattfinden, bitte unter der o.g. Telefonnummer erfragen.

## **ALTSTADT**

### **Anfängerschwimmen, Aquabike, Aquajogging und Kraulschwimmen für Erwachsene**

Kursangebote des Amts für Sport und Gesundheitsförderung Heidelberg

Information und Anmeldung unter: Tel. 5 13 44 01

E-mail: [Sportamt@heidelberg.de](mailto:Sportamt@heidelberg.de)

dienstags bis samstags

im Hallenbad Darmstädter-Hof-Centrum

Haltestelle Bismarckplatz

### **Gymnastik**

DRK Heidelberg,

Ansprechpartnerin: Frau Herold, Tel. 90 10 32 und Frau Schwarz, Tel. 31 43 81

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

montags 14.00 -15.00 Uhr

in der Providenzgemeinde, Karl-Ludwig-Straße 8 a

Buslinien: 12, 41, 42, Haltestelle Kongresshaus

Buslinien:11, 33, Haltestelle Peterskirche

### **Gymnastik für Frauen**

Polizeisportverein, Rohrbacherstr. 11

Ansprechpartnerin: Frau Gött, Tel. 83 34 40

Mail: [vorstand@psv-hd.de](mailto:vorstand@psv-hd.de)

dienstags 19.00- 20.00 Uhr

Plöck 105, Turnhalle Theodor–Heuss-Realschule

Haltestelle Bismarckplatz

### **Gymnastik für Frauen**

Heidelberger Turnverein,

Informationen unter: Tel.:2 49 36

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

montags 20.00 - 21.00 Uhr

Sporthalle des Höderlinggymnasiums (untere Halle), Plöck 40

Buslinien:11, 33, Haltestelle Peterskirche

### **Seniorengymnastik für Männer**

Heidelberger Turnverein,

Geschäftsstelle, Tel: 2 49 36

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

freitags 18.30 - 20.00 Uhr

Klingenteich Turnhalle, Klingenteichstraße 10/2

Buslinien: 11, 33, Haltestelle Peterskirche

Buslinien: 12, 42, 41, Haltestelle Universitätsplatz

### **Spiel, Rhythmik, Tanz (Bewegung mit Spaß)**

Seniorenzentrum Altstadt,

Informationen unter: Tel. 18 19 18

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

dienstags ab 17.00 – 18.00 Uhr

Marstallstraße 13,

Buslinien: 12, 35, 41, 42, Haltestelle Marstallstraße

### **Yoga ab 50**

Seniorenzentrum Altstadt,  
Informationen unter: Tel. 18 19 18  
E-Mail: [szaltstadt@ekihd.de](mailto:szaltstadt@ekihd.de)  
dienstags 9.30 – 10.30 Uhr (mit Stefanie Reppenhausen)  
freitags, 9.30 – 10.30 Uhr (mit Bärbel Meimbresse)  
Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstraße 13  
Buslinien: 12, 35, 41, 42, Haltestelle Marstallstraße

### **Schwimmen**

VSG Neugasse 5, 69214 Eppelheim  
Informationen unter: Tel. 75 81 38  
Mail: [ggg.hd@-online.de](mailto:ggg.hd@-online.de)  
montags, 18.00 – 19.30 Uhr  
DHC-Bad, Bismarckplatz  
Haltestelle Bismarckplatz

### **BERGHEIM**

#### **Alt-Herren Fußball**

Heidelberger Sportclub,  
Geschäftsstelle: 06221-167707  
E-Mail: [heidelbergersc@aol.com](mailto:heidelbergersc@aol.com)  
mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr  
Wilckensschule, VangerosträÙe 9  
Buslinie: 35, Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Volkshochschule

#### **Fit ab 70**

Aktivija e. V.  
Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter  
Ansprechpartnerin: Frau Soehlke, Tel: 7 78 38 66  
E-Mail: [info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)  
montags 10.00 – 11.00 Uhr  
Sportgarten, Bergheimer Str. 147  
Buslinien: 33, 34, 35, Haltestelle Betriebshof  
Straßenbahnlinien: 21, 22, 24, Haltestelle Betriebshof

#### **Fit for dance (Tanz- und Bewegungsbegeisterte ab, mit und ohne Handicaps)**

Aktivija e. V.  
Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter  
Ansprechpartnerin: Frau Soehlke, Tel: 7 78 38 66  
E-Mail: [info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)  
montags 11.15 – 12.15 Uhr  
Sportgarten, Bergheimer Str. 147  
Buslinien: 33, 34, 35, Haltestelle Betriebshof  
Straßenbahnlinien: 21, 22, 24, Haltestelle Betriebshof

#### **Gymnastik über 40**

Heidelberger Sportclub,  
Geschäftsstelle Tel. 16 77 07  
Ansprechpartner: Herr Werner Dais, Tel. 06202 - 27 09 78  
E-Mail: [heidelbergersc@aol.com](mailto:heidelbergersc@aol.com)  
dienstags 18.30 – 19.30 Uhr  
Sporthalle (oben) Wilckensschule, Vangerowstr. 9

Buslinie: 35, Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Volkshochschule

### **Sport in der Krebsnachsorge**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie,  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49  
dienstags 14.30 – 17.30 Uhr und  
freitags 10.00 – 13.00 Uhr  
Donnerstags 16.30 – 18.00 Uhr  
Volkshochschule, Bergheimer Straße  
Buslinie: 35, Straßenbahnlinie 22: Haltestelle Volkshochschule  
Buslinien: 33, Haltestelle Mittermaierstraße  
Straßenbahnlinien: 21, 24, Haltestelle: Betriebshof

### **Sport nach Schlaganfall**

Aktivija e. V. Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter  
Ansprechpartnerin: Frau Soehlke, Tel: 7 78 38 66  
E-Mail: [info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)  
freitags 10.00 – 11.00 Uhr  
Sportgarten, Bergheimer Str. 147  
Buslinien: 33, 34, 35, Haltestelle Betriebshof  
Straßenbahnlinien: 21, 22, 24

### **Wirbelsäulengymnastik**

Seniorenzentrum Bergheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Götz und Frau Bäcker, Tel. 18 24 28 oder 18 24 44  
E-Mail: [szbergheim@t-online.de](mailto:szbergheim@t-online.de)  
donnerstags 9.00 – 10.00 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Bergheim, Kirchstraße 16  
Buslinie: 35, Haltestelle Volkshochschule  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Volkshochschule

### **Yoga**

Aktivija e. V. Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter  
Ansprechpartnerin: Frau Soehlke, Tel: 7 78 38 66  
E-Mail: [info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)  
donnerstags 20.30 – 22.00 Uhr  
Sportgarten, Bergheimer Str. 147  
Buslinien: 33, 34, 35, Haltestelle Betriebshof  
Straßenbahnlinien: 21, 22, 24, Haltestelle Betriebshof

### **Tischtennis**

Heidelberger Sportclub,  
Geschäftsstelle Tel. 16 77 07  
E-Mail: [heidelbergersc@aol.com](mailto:heidelbergersc@aol.com)  
montags und mittwochs (Herren) 19.30 – 22.00 Uhr  
dienstags und freitags (Damen) 19.30 – 22.00 Uhr  
Sporthalle (oben) Wilckenschule, Vangerowstr. 9  
Buslinie: 35, Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Volkshochschule

### **Tischtennis**

VSG Neugasse 5, 69214 Eppelheim  
Information unter: Tel. 75 81 38  
Mail: [ggp.hd@t-online.de](mailto:ggp.hd@t-online.de)  
montags 17.00 – 19.45 Uhr  
Wilckenschule Vangerowstraße 9,  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Betriebshof und Römerstr.

## **EMMERTSGRUND/BOXBERG**

### **Gymnastik**

Deutsches Rotes Kreuz Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Herold, Tel. 90 10 32, und Frau Schwarz, Tel. 31 43 81  
E-Mail: [p.herold@drk-rn-heidelberg.de](mailto:p.herold@drk-rn-heidelberg.de)  
montags 15.00 -16.00 Uhr  
Bürgerhaus Emmertsgrund  
Buslinie: 31, Haltestelle Forum

### **Präventionsgymnastik für Frauen ab 60 Jahre**

Turnerbund 1889 Rohrbach  
Geschäftsstelle Tel. 30 07 87  
E-Mail: [tbr.schrumpf@t-online.de](mailto:tbr.schrumpf@t-online.de)  
mittwochs 16.45 – 18.00 Uhr  
Sporthalle Hotelfachschule Boxberg, Buchwaldweg 6  
Buslinie: 29, Haltestelle Louise-Ebert-Zentrum

### **Schach**

Schachclub Makkabi,  
Ansprechpartner: Herr Anatolij Jasym Emmertsgrund Tel: 35 12 62  
sonntags 17.00 – 21.00 Uhr  
Emmertsgrund, Passage Treff 22  
Straßenbahnlinien: 23, 24 bis Rorbach Süd.  
Buslinien: 29, 33, 27, Haltestelle Mombert Platz

### **Tischtennis für Senioren**

Seniorenfreizeitberatung der Stadt Heidelberg,  
Ansprechpartner: Frau Manske und Frau Kehder Tel: 5 83 83 30  
E-mail: [antje.kehder@heidelberg.de](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)  
montags und donnerstags, ab 09.30 Uhr  
Emmertsgrund Bürgerhaus, Forum 1  
Buslinie: 31, Haltestelle Forum

### **Wandern hält fit für Alt und Jung**

Turnerbund 1889 Rohrbach  
Geschäftsstelle Tel. 30 07 87  
E-Mail: [tbr.schrumpf@t-online.de](mailto:tbr.schrumpf@t-online.de)  
Treffen jeweils am 1. Donnerstag der geraden Monate Versammlung  
in der Turnerbund-Gaststätte Boxbergring 51, Beginn 19.00 Uhr.  
Buslinie: 29, Haltestelle Louise-Ebert-Haus

## **HANDSCHUHSHEIM**

### **Bewegungsparcours**

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5 ,  
Ansprechpartner: Herr Reichenbach Tel. 40 11 55  
E-Mail: [j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de](mailto:j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de)  
montags, 17.00 Uhr und freitags, 10.00 Uhr  
Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle OEG-Bahnhof

### **Boule**

Heidelberger Boulespieler e. V.,  
Information unter: Tel. 43 65 51

dienstags und donnerstags ab 21.30 Uhr  
samstags u. sonntags 15.00 Uhr  
Familienfreizeitanlage am Hellenbach  
Straßenbahnlinien: 21, 24, Haltestelle Endstation

### **Gedächtnistraining**

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5 ,  
Ansprechpartner: Herr Reichenbach, Tel. 40 11 55  
E-Mail: [j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de](mailto:j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de)  
dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr,  
mittwochs 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 bis 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle OEG-Bahnhof

### **Geselliges Tanzen**

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5,  
Ansprechpartner: Herr Reichenbach, Tel. 40 11 55  
E-Mail: [j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de](mailto:j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de)  
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr  
Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle OEG-Bahnhof

### **Gymnastik**

Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5 ,  
Ansprechpartner: Herr Reichenbach, Tel. 40 11 55  
E-Mail: [j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de](mailto:j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de)  
montags, 10.00 – 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Handschuhsheim, Obere Kirchgasse 5  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle OEG-Bahnhof

### **Gymnastik**

Seniorenzentrum Handschuhsheim Obere Kirchgasse 5,  
Ansprechpartner: Herr Reichenbach, Tel. 40 11 55  
E-Mail: [j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de](mailto:j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de)  
dienstags 14.00 - 15.00 Uhr  
Sporthalle Tiefburgschule  
Straßenbahnlinien: 23, 24 und OEG: Haltestelle  
Handschuhsheim, OEG-Bahnhof

### **Gymnastik für Frauen und Sportgruppe Frauen**

TSV Handschuhsheim,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 08 86  
E-Mail: [tsv1886@t-online.de](mailto:tsv1886@t-online.de)  
montags 19.30 - 21.30 Uhr  
Sportzentrum Nord, Tiergartenstraße 126  
Buslinie: 12, Haltestelle Sportzentrum Nord

### **Gymnastik für Frauen**

TSV Handschuhsheim,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 08 86  
E-Mail: [tsv1886@t-online.de](mailto:tsv1886@t-online.de)  
montags 19.00 - 20.00 Uhr und 20.00 – 21.00 Uhr  
Tiefburgschule, (An der Tiefburg)  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle: HD-Handschuhsheim, OEG-Bahnhof

## **Gymnastik und Spiele für Jedermann**

TSV Handschuhsheim,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 08 86  
E-Mail: [tsv1886@t-online.de](mailto:tsv1886@t-online.de)  
freitags 20.00 - 22.00 Uhr  
Sportzentrum Nord, Halle II, Tiergartenstraße 126  
Buslinie: 12, Haltestelle Sportzentrum Nord

## **Tanz**

Seniorenfreizeitberatung der Stadt Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Manske, Tel. 58 38 330  
E-Mail: [christa.manske@heidelberg.de](mailto:christa.manske@heidelberg.de)  
mittwochs ab 16.00 Uhr  
Altes Rathaus Handschuhsheim  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Handschuhsheim OEG Bahnhof

## **Tennis für Senioren**

TSV Handschuhsheim,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 08 86  
Ansprechpartner: Herr Geißler, Tel. 86 05 77  
E-Mail: [tsv1886@t-online.de](mailto:tsv1886@t-online.de)  
Tennisanlage des TSV  
Buslinien: 12, Haltestelle Sportzentrum Nord

## **Wandergruppe**

TSV Handschuhsheim,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 08 86  
Ansprechpartner, Herr Peter Apfel, Tel. 48 00 60  
Stellvertreter, Günter Friedlich, Tel. 16 58 31  
E-Mail: [tsv1886@t-online.de](mailto:tsv1886@t-online.de),

## **KIRCHHEIM**

### **Alt-Herren Fußball**

ASC Neuenheim,  
Ansprechpartner: Herrn Dr. Werner Rupp, Tel. 06220-74 77  
E-Mail: [asc@asc-neuenheim.de](mailto:asc@asc-neuenheim.de)  
[www.asc-neuenheim.de](http://www.asc-neuenheim.de)  
freitags 20.00 - 22.00 Uhr  
Sportzentrum Süd, Kirchheim, Harbigweg 11  
Buslinie: 11, Haltestelle Carl-Diem-Straße

### **Atmen, Bewegen, Entspannen**

#### **Yoga für Senioren im sitzen**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
Freitag 11.00 Uhr  
Robert-Koch-Schule, Eingang Breslauer Straße  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Begehung des Parcours**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)

Jeden Tag 14.30 Uhr  
Robert-Koch-Schule, Eingang Breslauer Straße  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Begehung des Parcours**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
Jeden 2. und 4. dienstags 10.00 Uhr  
Turnhalle Geschwister-Scholl-Schule, Königsberger Str. 2a  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Bewegung trotz Osteoporose und Arthrose**

Präventions- und Rehabilitations-Sportgemeinschaft  
P.u.R. e.V.  
Information unter Tel. 06224/ 76 94 39  
E-Mail: [sport-pur.sm@t-online.de](mailto:sport-pur.sm@t-online.de)  
montags 14.30 - 15.45 Uhr  
Turnhalle Kurpfalzgrundschule, Lochheimerstr.  
Buslinie:11, Haltestelle Königsbergerstraße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Gedächtnistraining**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
Jeden Tag 14.00 Uhr  
Robert-Koch-Schule, Eingang Breslauer Straße  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Gesellschaftstanz**

Seniorenfreizeitberatung der Stadt Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Manske und Frau Kehder, Tel. 58 38 340  
E-Mail: [antje.kehder@heidelberg.de](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)  
donnerstags ab 14.15 Uhr  
mit der Tanzschule Nutzinger  
Haus am Harbigweg, Kirchheim  
Buslinie: 11, Haltestelle Harbigweg

### **Gymnastik**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr  
Kurpfalzschule Eingang Lochheimerstr. 22

### **Gymnastik**

Mathilde-Vogt-Haus,  
Information unter: Tel. 7 87 50  
dienstags 10.00 Uhr  
Gartenhalle im Mathilde-Vogt-Haus, Schwarzwaldstraße 22  
Buslinien: 11, 42, Haltestelle Mathilde-Vogt-Haus

### **Gymnastik und Entspannungstraining**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
dienstags 14.00 Uhr und 14.40 Uhr  
Alstaterstr. 29  
Buslinie: 41, Haltestelle Alstaterstraße

### **Gymnastik und Geräteturnen für Ältere**

SG HD Kirchheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Krambs, Tel. 78 50 64  
dienstags und mittwochs, 20.00 Uhr  
Sporthalle Kurpfalzschule  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Kegeln**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
14.00 – 16.30 jeden 3. Montag im Monat  
Robert-Koch-Schule, Eingang Breslauer Straße  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Koronarsport und Sport für Diabetiker**

Präventions- und Rehabilitations-Sportgemeinschaft  
P.u.R. e.V.  
Information unter: Tel. 06224/ 76 94 39  
E-Mail: [sport-pur.sm@t-online.de](mailto:sport-pur.sm@t-online.de)  
mittwochs 18.45 - 20.00 Uhr  
Gymnastikraum Sportzentrum Süd, Kirchheim, Harbigweg 11  
Buslinie: 11, Haltestelle Carl-Diem-Straße

### **Nordic – Walking – Lauffreife**

Präventions- und Rehabilitations-Sportgemeinschaft  
P.u.R. e.V.  
Information unter: Tel. 06224/ 76 94 39  
E-Mail: [sport-pur.sm@t-online.de](mailto:sport-pur.sm@t-online.de)  
montags 18.45 – ca. 20.15 Uhr  
Kirchheimer Spinne  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Radwandern**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
Tageswanderung am 1. Donnerstag im Monat  
Radwandern am 3. Mittwoch im Monat  
genaue Termine und Treffpunkte auf Anfrage

### **Schach**

SG Kirchheim,  
Ansprechpartner: Herr Thomas Simmendinger, Tel. 61 64 01  
E-Mail: [www.sgk-sport.de/schach](http://www.sgk-sport.de/schach)

freitags 20.00 Uhr  
Clubhaus SG Kirchheim, Carl-Diem-Straße 1  
Buslinie: 11, Haltestelle Carl-Diem-Straße

### **Sturzprophylaxe jeweils 7 Kurseinheiten**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
10.30 Uhr  
Turnhalle Geschwister-Scholl-Schule, Königsberger Str. 2a  
Buslinie: 11, Haltestelle Königsberger Straße  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Tennis**

Heidelberger Sportclub,  
Geschäftsstelle: Tel. 16 77 07  
Ansprechpartner: Herr Reiner Lehmann, Tel: 78 14 35  
Spielmöglichkeiten auf Anfrage  
mittwochs, 18.00 Uhr, donnerstags und freitags, 17.15 Uhr  
E-Mail: [heidelbergersc@aol.com](mailto:heidelbergersc@aol.com)  
Anlage HSC, Harbigweg 10,  
Buslinie: 11, Haltestelle Carl-Diem-Straße

### **Wassergymnastik**

Hallenbad Hasenleiser  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4 in Kooperation mit DRK  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
Jeden Tag 15.00 Uhr  
Baden-Badener Str. 14  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Walking / Nordic Walking**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie,  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49  
Geschäftszeiten: Di. und Fr. 9.30 – 12.30 Uhr  
dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr  
IGH Baden-Badener-Str. 14  
Buslinie: 11, Straßenbahnlinie: 26, Haltestelle Erlenweg  
Straßenbahnlinien: 24, 23, Haltestelle Ortenauerstraße

### **Wassergymnastik im Hallenbad Hasenleiser**

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr.4 in Kooperation mit DRK  
Ansprechpartnerin: Frau Lass-Schweiger, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbh.de)  
um 15.00 Uhr  
Baden-Badener-Str. 14  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Kirchheim Nord

### **Wirbelsäulengymnastik**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie,  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49  
Geschäftszeiten: Di. und Fr. 9.30 – 12.30 Uhr  
dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
IGH Baden-Badener-Str. 14

Buslinie: 11, Straßenbahnlinie: 26, Haltestelle Erlenweg  
Straßenbahnlinien: 24, 23, Haltestelle Ortenauerstraße

### **Wirbelsäulengymnastik**

Präventions- und Rehabilitations-Sportgemeinschaft  
P.u.R. e.V.

Geschäftszeiten: Mo. + Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Information unter: Tel. 06224/ 76 94 39

E-Mail: [sport-pur.sm@t-online.de](mailto:sport-pur.sm@t-online.de)

mittwochs 20.00 - 22.00 Uhr

Gymnastikraum Sportzentrum Süd, Kirchheim, Harbigweg 11

Buslinie: 11, Haltestelle Carl-Diem-Straße

### **KOHLHOF**

#### **Diabetes und Adipositasgruppe**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie,

Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49

Geschäftszeiten: Di. und Fr. 9.30 – 12.30 Uhr

mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr

Rehaklinik Kohlhof

Buslinie: 29, Haltestelle Kohlhof

### **NEUENHEIM**

#### **Ausgleichsgymnastik**

TSG 78 Heidelberg,

Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19

E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)

[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)

freitags, 17.00 – 18.00 Uhr

Mönchhofschule, (untere Turnhalle), Mönchhofstr./Ecke Keplerstr.

Buslinie: 31, Haltestelle Mönchhofschule

#### **Beckenbodentraining**

TSG 78 Heidelberg,

Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19

E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)

[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)

freitags, 18.00 – 19.00 Uhr

Mönchhofschule, (untere Turnhalle), Mönchhofstr./Ecke Keplerstr.

Buslinie: 31, Haltestelle Mönchhofschule

#### **Gedächtnistraining**

Seniorenzentrum Neuenheim,

Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00

E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)

donnerstags 11.00 - 12.00 Uhr

Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12

Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder

Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

#### **Gesundheitssport**

Polizeisportverein, Rohrbacherstr. 11

Information unter: Tel. 99 18m40

Ansprechpartner: Herr Rust Tel. 5 58 17  
Mail: [vorstand@psv-hd.de](mailto:vorstand@psv-hd.de)  
mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr  
Tiergartenstraße 9  
Buslinien: 31/32 oder 37 Haltestelle Mönchhofschule

### **GriBs (Gedächtnistraining durch u. mit Bewegungsschulung)**

Aktivija e. V.  
Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter  
Ansprechpartnerin: Frau Soehlke, Tel: 7 78 38 66  
Mail: [info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)  
mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Gymnastik**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
dienstags 09.30 - 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Gymnastik für Patienten mit künstlichem Hüftgelenk (TEP)**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49  
freitags 10.00 – 13.00 Uhr  
mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr  
Sportzentrum Nord, Halle II, Tiergartenstraße 126  
Buslinien: 12, 33, Haltestelle Sportzentrum Nord

### **Harzsportgruppe**

Gesundheit durch Bewegung am Institut für Sport und Sportwissenschaft e.V.  
Im Neuenheimer Feld 700  
Information unter: Tel. 54 42 10  
Email: [gdb@issw.uni-heidelberg.de](mailto:gdb@issw.uni-heidelberg.de)  
montags 18.00 – 19.00 Uhr  
Medizinische Uni-Klinik, Im Neuenheimer Feld 410  
Buslinien: 31, 32, Bushaltestelle Medizinische Klinik

### **Herztransplantations-Sportgruppe**

Gesundheit durch Bewegung am Institut für Sport und Sportwissenschaft e.V.  
Im Neuenheimer Feld 700  
Information unter: Tel. 54 42 10  
Email: [gdb@issw.uni-heidelberg.de](mailto:gdb@issw.uni-heidelberg.de)  
montags 16.30 – 17.30 Uhr  
Medizinische Uni-Klinik, Im Neuenheimer Feld 410  
Buslinie: 31, 32, Bushaltestelle Medizinische Klinik

### **Koronarsport**

Ludens-Club e.V.  
Ansprechpartnerin: Frau Egner, Tel. 43 68 03  
E-Mail: [hj.egner@arcor.de](mailto:hj.egner@arcor.de) und [hans.Zoerb@gmx.de](mailto:hans.Zoerb@gmx.de)

freitags 16.00 - 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr  
Bundesleistungszentrum, Tiergartenstraße  
Buslinien: 12, 33, Haltestelle Bundesleistungszentrum

### **Koronarsport**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
Anmeldung über Herrn Dr. M. Natour  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinie: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Lachrunde**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00,  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr  
(an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat)  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie 12: Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinie: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Läufergruppe 50+**

TSG 78 Heidelberg,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19  
E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)  
[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)  
dienstags ab 18.00 Uhr  
donnerstags ab 18.00 Uhr  
TSG 78 Sportpark, Tiergartenstr. 9  
Buslinie: 12, Haltestelle Studentenwohnheim  
Buslinie: 32, Haltestelle Jugendherberge

### **Leichtathletik**

TSG 78 Heidelberg,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19  
E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)  
[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)  
dienstags ab 18.00 Uhr, (Sportabzeichenvorbereitung)  
donnerstags ab 18.00 Uhr, (Freizeitsport)  
samstags ab 9.30 Uhr, (Walking)  
TSG 78 Sportpark, Tiergartenstr. 9  
Buslinie: 12, Haltestelle Studentenwohnheim  
Buslinie: 32, Haltestelle Jugendherberge

### **Leichtathletik (Wettkampfsport)**

TSG 78 Heidelberg,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19  
E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)  
[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)  
dienstags ab 18.30 Uhr (Stadion Dossenheim)  
donnerstags ab 18.30 Uhr (TSG 78 - Sportpark)  
TSG 78 – Sportpark Tiergartenstr. 9  
Buslinie: 32, Haltestelle Jugendherberge

## **Nordic Walking**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

## **Pilates**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
freitags 10.00 – 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

## **Pilates**

TSG 78 Heidelberg,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19  
E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)  
[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)  
freitags 16.00 – 17 Uhr, untere Turnhalle  
Mönchhofschule, (untere Turnhalle), Mönchhofstr./Ecke Keplerstr.  
Buslinie: 31, Haltestelle Mönchhofschule

## **Qi Gong**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
donnerstags 16.15 bis 17.15 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

## **Rückengymnastik**

TSG 78 Heidelberg,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19  
E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)  
[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)  
dienstags ab 18.30 – 19.30 Uhr, obere Turnhalle  
Mönchhofschule, (obere Turnhalle), Mönchhofstr./Ecke Keplerstr.  
Buslinie: 12, Haltestelle Mönchhofschule

## **Seniorengymnastik**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie,  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49  
Di und Fr 09.30 – 12.30 Uhr  
mittwochs 9.00 – 10.30 Uhr  
Sportzentrum Nord, Halle II, Tiergartenstraße 126  
Buslinie: 12, 33, Haltestelle Sportzentrum Nord

## **Skat**

Seniorenzentrum Neuenheim,

Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
montags 14.00 – 16.30 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Sturzprophylaxe**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
dienstags 14.45 – 15.45 Uhr  
donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Stegreiftheater**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Yoga**

Seniorenzentrum Neuenheim,  
Ansprechpartnerin: Frau Metzger und Frau Vaneker, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [seniorenzentrum@paritaet-hd.de](mailto:seniorenzentrum@paritaet-hd.de)  
mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12  
Buslinie: 12, Haltestelle Schröderstraße oder  
Straßenbahnlinien: 21, 23, Haltestelle Schröderstraße

### **Yoga**

TSG 78 Heidelberg,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19  
E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)  
[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)  
montags 17.30 – 19.00 Uhr,  
Mönchhofschule, (untere Turnhalle), Mönchhofstr./Ecke Keplerstr.  
Buslinie: 31, Haltestelle Mönchhofschule

### **Wassergymnastik & Knie - TEP / Aquafit**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49  
dienstags 14.00 – 15.00 Uhr  
freitags 12.15 – 13.15 Uhr  
Schwimmbad im ISSW, Im Neuenheimer Feld 710  
Buslinien: 12, 33, Haltestelle Bundesleistungszentrum

### **Thai Chi**

TSG 78 Heidelberg,  
Geschäftsstelle, Tel. 41 28 19

E-Mail: [info@tsg78-heidelberg.de](mailto:info@tsg78-heidelberg.de)  
[www.tsg78-heidelberg.de](http://www.tsg78-heidelberg.de)  
donnerstags 20.10 – 21.40 Uhr,  
Mönchhofschule, (untere Turnhalle), Mönchhofstr./Ecke Keplerstr.  
Buslinie: 31, Haltestelle Mönchhofschule

### **Thai- Chi**

Polizeisportverein, Rohrbacherstr. 11  
Information unter: Tel. 99 18 40  
Ansprechpartner: Herr Backfisch, Tel. 86 90 08  
Mail: [vorstand@psv-hd.de](mailto:vorstand@psv-hd.de)  
mittwochs 17.15 – 18.30 Uhr  
Tiergartenstraße 9  
Buslinie: 31/32 oder 37, Haltestelle Tiergartenschwimmbad

### **PFAFFENGRUND**

#### **Bewegung mit Spaß für Alle**

Seniorenzentrum Pfaffengrund,  
Ansprechpartnerin: Frau Kirchdörfer, Tel. 70 05 55  
E-Mail: [szpfaffengrund@ekihd.de](mailto:szpfaffengrund@ekihd.de)  
dienstags 10.00 Uhr  
Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2  
Buslinien: 26, 27, Haltestelle Schützenstraße oder  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Stotz

#### **Bewegungsparcours**

Seniorenzentrum Pfaffengrund,  
Ansprechpartnerin: Frau Kirchdörfer, Tel. 70 05 55  
E-Mail: [szpfaffengrund@ekihd.de](mailto:szpfaffengrund@ekihd.de)  
dienstags 09.00 Uhr  
Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2  
Buslinien: 26, 27, Haltestelle Schützenstraße oder  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Stotz

#### **Gymnastik und Sportspiele für Männer**

TSV 1949 Pfaffengrund,  
Ansprechpartner: Herr Koch, Tel. 73 44 32  
E-Mail: [tsv-pfaffengrund@t-online.de](mailto:tsv-pfaffengrund@t-online.de)  
mittwochs 20.00 - 22.00 Uhr  
Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule, Schwanenweg 3  
Buslinien: 26, 27, Haltestelle Schützenstraße oder  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Stotz

#### **Gymnastik und Tanz für Senioren**

TSV 1949 Pfaffengrund,  
Ansprechpartner: Frau Adler, Tel. 77 63 23  
E-Mail: [tsv-pfaffengrund@t-online.de](mailto:tsv-pfaffengrund@t-online.de)  
donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr  
Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule, Schwanenweg 3  
Buslinien: 26, 27, Haltestelle Schützenstraße oder  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Stotz

#### **Gesundheitskurs „Körperliche Fitness“**

ESV „Rot-Weiß“

Ansprechpartner: Herr Heinz Manser Tel. 2 08 86  
Mail: [mail@heinzmanser.de](mailto:mail@heinzmanser.de)  
Nur im Winterhalbjahr, freitags 19.00 – 20.00 Uhr  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Eisenbahner-Sportplatz

### **Osteoporosegymnastik**

Seniorenzentrum Pfaffengrund,  
Ansprechpartnerin: Frau Kirchdörfer, Tel. 70 05 55  
E-Mail: [szpfaffengrund@ekihd.de](mailto:szpfaffengrund@ekihd.de)  
donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2  
Buslinien: 26, 27, Haltestelle Schützenstraße oder  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Stotz

### **Rücken und Wirbelsäulengymnastik**

TSV 1949 Pfaffengrund,  
Ansprechpartnerin: Frau Treiber, Tel. 76 79 36  
E-Mail: [tsv-pfaffengrund@t-online.de](mailto:tsv-pfaffengrund@t-online.de)  
mittwochs 19.00. 20.00 und 20.00 - 21.00 Uhr  
Sporthalle Graf-von-Galen-Schule, Schwalbenweg 1 B  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle Henkel Teroson Straße

### **Wirbelsäulengymnastik**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie,  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49  
Geschäftszeiten: Di. und Fr. 9.30 – 12.30 Uhr  
mittwochs 16.30 - 17.30 Uhr (für Einsteiger) und 17.30 - 19.00 Uhr (für Fortgeschrittene)  
Graf-von-Galen-Schule, Schwalbenweg 1B  
Buslinien: 26, 27, Haltestelle Im Buschgewann

### **Wassergymnastik**

DRK Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Herold, Tel. 90 10 32 und Frau Schwarz, Tel. 31 43 81  
E-Mail: [p.herold@drk-rn-heidelberg.de](mailto:p.herold@drk-rn-heidelberg.de)  
freitags, 13.15 – 14.00 Uhr  
14.00 – 14.45 Uhr  
14.45 – 15.30 Uhr  
Lehrbecken der Graf-von-Galen-Schule  
Straßenbahnlinie: 22, Marktstraße  
Buslinien: 34, Im Buschgewann

## **ROHRBACH**

### **Aquajogging, Kraulschwimmen und Schwimmtraining**

Kursangebote des Amts für Sport und Gesundheitsförderung Heidelberg  
Information und Anmeldung unter Tel. 5 13 44 01  
E-mail: [Sportamt@heidelberg.de](mailto:Sportamt@heidelberg.de)  
montags ab 18.20 Uhr, freitags ab 17.30 Uhr  
Hallenbad Hasenleiser, Baden-Badener-Straße 14  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Boule 50 plus-Treff**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)

www.FITROPOLIS.de  
dienstags 14.00 – 16.00 Uhr  
Sportanlage TSG, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Club Vital Entspannung FiTROPOLIS**

TSG Rohrbach,  
Information: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
www.FITROPOLIS.de  
mittwochs 16.15 – 17.00 Uhr  
FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

### **Club Vital Gerätetraining FiTROPOLIS**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
www.FITROPOLIS.de  
mittwochs und freitags 14.00 – 16.00 Uhr  
FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

### **Club Vital Sensitiv Cycling FiTROPOLIS**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
www.FITROPOLIS.de  
freitags 16.15 – 17.00 Uhr  
FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

### **Fit for ever Gymnastik für Ältere ab 50 Jahre**

Turnerbund 1889 Rohrbach  
Geschäftsstelle, Tel. 300787  
E-Mail: [tbr.schrumpf@t-online.de](mailto:tbr.schrumpf@t-online.de)  
montags 20.00 – 21.30 Uhr  
Eichendorffhalle Rohrbach, Heidelberger Str. 61  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach Markt

### **Fit in den Tag**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
www.FITROPOLIS.de  
freitags 09.00 – 10.00 Uhr  
Turn FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

### **Fitnessgymnastik für Sie**

TSG Rohrbach,

Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Fitness mit Musik 50 plus**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
montags 19.30 - 20.30 Uhr und  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Fitness mit Musik 50 plus**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
donnerstags 20.00 – 21.15 Uhr  
Sporthalle der Hotelfachschule  
Buchwaldweg 6 (Boxberg)  
Buslinie: 29, Haltestelle Louise-Ebert-Zentrum

### **Fitness-Training 55 plus**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
freitags 19.00 - 20.00 Uhr  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Fitness mit Musik 60 plus**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
donnerstags 08.30 – 09.30 Uhr, 09.30 – 10.30 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **„Fitnessgruppe Gehen“**

Seniorenzentrum Rohrbach Baden-Badener-Str.11  
Information unter: Tel. 33 45 40  
E-Mail: [szrohrbach@ekihd.de](mailto:szrohrbach@ekihd.de)  
montags, mittwochs und freitags jeweils um 10.30 Uhr

Die Gruppe läuft einen 3 km langen Parcours (Dauer ca. ¾ Stunde)  
Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener-Str. 11  
Buslinie: 28, Haltestelle Erlenweg

### **Frauengymnastik**

VSG Neugasse 5, 69214 Eppelheim  
Information unter: Tel. 75 81 38  
E-Mail: [ggp.hd@t-online.de](mailto:ggp.hd@t-online.de)  
dienstags 18.00 – 19.00 Uhr  
IGH, Baden-Badener Straße 14, HD-Rohrbach  
Buslinien: 28, 33, Haltestelle Rastatter Str.

### **Gesellige Tänze aller Art**

Seniorenzentrum Rohrbach Baden-Badenerstr.11,  
Ansprechpartnerin: Frau Riedke-Dschangaei, Tel.: 33 45 40  
E-Mail: [szrohrbach@ekihd.de](mailto:szrohrbach@ekihd.de)  
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14.30 – 16.30 Uhr  
Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener-Str. 11  
Buslinie: 28, Haltestelle Erlenweg

### **Gymnastik**

Seniorenzentrum Rohrbach Baden-Badener-Str.11,  
Information unter: Tel.: 33 45 40  
E-Mail: [szrohrbach@ekihd.de](mailto:szrohrbach@ekihd.de)  
mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr (außer Schulferien)  
(in Zus.arbeit mit DRK)  
Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener-Str. 11  
Buslinie 28: Haltestelle Erlenweg

### **Gymnastik**

DRK Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Herold, Tel. 90 10 32 und Frau Schwarz, Tel. 31 43 81  
E-Mail: [p.herold@drk-rn-heidelberg.de](mailto:p.herold@drk-rn-heidelberg.de)  
mittwochs 9.30 – 10.30 Uhr  
in Seniorenzentrum Rohrbach , Baden–Baden-Str. 11  
Buslinie: 11, Haltestelle: Erlenweg

### **Gedächtnistraining (Gehirnjogging)**

Seniorenzentrum Rohrbach Baden-Badener-Str.11,  
Information unter Tel.: 33 45 40  
E-Mail: [szrohrbach@ekihd.de](mailto:szrohrbach@ekihd.de)  
donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr (außer Schulferien)  
Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badener-Str. 11  
Buslinie: 28, Haltestelle Erlenweg

### **Gymnastik für Patienten mit künstlichem Hüftgelenk (TEP)**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49 Di. und Fr. 9.30 – 12.30 Uhr,  
dienstags 16.00 - 17.00 Uhr  
Gymnastikraum IGH, Baden-Badener-Straße 14  
Buslinie: 11, 40, Haltestelle Erlenweg

### **Gymnastik und Spiel**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50

Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FiTROPOLIS.de](http://www.FiTROPOLIS.de)  
mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr  
IGH-Sporthalle mit Tribüne  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Herzgruppe für Infarktpatienten**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FiTROPOLIS.de](http://www.FiTROPOLIS.de)  
montags 18.00 – 19.30 Uhr  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Herz – Kreislauf – Training**

TSG Rohrbach  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FiTROPOLIS.de](http://www.FiTROPOLIS.de)  
donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr  
Sporthalle der Hotelfachschule  
Buchwaldweg 6 (Boxberg)  
Buslinie: 29, Haltestelle Louise-Ebert-Zentrum

### **Nordic Walking mit Parkinson**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FiTROPOLIS.de](http://www.FiTROPOLIS.de)  
montags 09.30 – 10.30 Uhr  
Sportanlage TSG, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Osteoporose-Gymnastik**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49, Di 14.30 – 17.30 Uhr und Fr 10.00 – 13.00 Uhr  
dienstags 17.00 - 18.00 Uhr  
Gymnastikraum IGH, Baden-Badener-Straße 14  
Buslinie: 40, Haltestelle Erlenweg

### **Osteoporosevorbeugung FiTROPOLIS**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FiTROPOLIS.de](http://www.FiTROPOLIS.de)  
mittwochs 15.00 – 16.00 Uhr  
FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinie: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

## **Pilates**

TSG Rohrbach,  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
donnerstags 20.00 – 21.15 Uhr  
Turn FITROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

## **Rückengymnastik**

Turnerbund 1889 Rohrbach  
Geschäftsstelle, Tel. 300787  
E-Mail: [tbr.schrumpf@t-online.de](mailto:tbr.schrumpf@t-online.de)  
donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr  
Eichendorffhalle Rohrbach, Heidelberger Str. 61  
Straßenbahnlinie: 23, 24, Haltestelle Rohrbach Markt

## **Seniorenswimmen**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
freitags 15.00 – 16.00 Uhr  
Hallenbad Hasenleiser, Baden-Badener-Straße 14  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

## **Sitzgymnastik für Ältere**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
dienstags 10.00 – 11.00 Uhr  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

## **Sport bei Wirbelsäulenschäden FITROPOLIS**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr  
FITROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

## **Sportspiele für Männer ab 40**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: [Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de](mailto:Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de)  
[www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
dienstags 20.00 – 21.30 Uhr  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg

Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Sport mit Parkinson-Betroffenen**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de  
www.FITROPOLIS.de  
freitags 09.30 – 10.30 Uhr  
Turnhalle im Erlenweg, Erlenweg  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Sport mit Parkinson-Betroffenen**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de  
www.FITROPOLIS.de  
mittwochs 09.00 – 10.00 Uhr  
Turn FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

### **Volleyball für Ältere**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de  
www.FITROPOLIS.de  
freitags 19.30 – 22.00 Uhr  
IGH-Sporthalle mit Tribüne  
Buslinie: 11, Haltestelle Erlenweg

### **Yoga für den Rücken**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de  
www.FITROPOLIS.de  
donnerstags 09.00 – 10.15 Uhr  
Turn FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

### **Wirbelsäulengymnastik**

TSG Rohrbach,  
Information unter: Tel. 37 03 50  
Ansprechpartner: Herr Brandenburger  
E-Mail: Sascha.Brandenburger@tsgrohrbach.de  
www.FITROPOLIS.de  
dienstags 10.00 – 11.00 Uhr  
Turn FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rohrbach-Markt

### **Wassergymnastik**

DRK Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Herold, Tel. 90 10 32 und Frau Schwarz, Tel. 31 43 81

E-Mail: p.herold@drk-rn-heidelberg.de  
donnerstags, 15.00 – 15.45 Uhr und 15.45 – 16.30 Uhr  
Hallenbad Hasenleiser  
Buslinien: 11, 40, Haltestelle: Erlenweg

## **Schlierbach**

### **Frauengymnastik**

Turnverein 1888 Schlierbach,  
Ansprechpartnerin: Frau Friedel, Tel. 80 07 11  
E-Mail: tv-schlierbach@web.de  
mittwochs 20.30.- 21.30 Uhr  
Turnhalle der Schlierbachschule, Schlierbacher Landstraße  
Buslinien: 33, 35, Haltestelle Jägerhaus

### **Gymnastik und Rückenschule**

Stadtteilverein Schlierbach,  
Information unter: Tel. 80 48 20  
montags 9.15 Uhr  
Bürgerhaus Schlierbach, Schlierbacher Landstraße 130  
Buslinien: 33, 35, Haltestelle Rombachweg

### **Jedermann Gymnastik**

Turnverein 1888 Schlierbach,  
Ansprechpartnerin: Frau Friedel Tel. 80 07 11  
E-Mail: tv-schlierbach@web.de  
freitags 19.00 - 20.00 Uhr  
Turnhalle der Schlierbachschule, Schlierbacher Landstraße  
Buslinien: 33, 35, Haltestelle Jägerhaus

### **Kegeln**

Seniorentreff Schlierbach,  
Information unter Tel.: 89 24 86 und 80 20 09  
dienstags und donnerstags alle 14 Tage, 14.30 – 16.30 Uhr  
Kleingemünd Gasthaus zur Krone, Bergstraße1  
Buslinie: 735, BRN Haltestelle Kleingemünd Ort

### **Mann bleib stark**

Kraft, Fitness und Beweglichkeit für Männer in der zweiten Lebenshälfte  
Kooperation mit dem Fitnesspoint Schlierbach,  
Ansprechpartnerin: Frau Eberhardt, Tel. 80 84 35  
Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)  
Termine auf Anfrage  
Fitnesspoint Schlierbach  
Im Hofert 28  
Buslinie: 36, Haltestelle Orthopädische Klinik

### **Wandergruppe für gemütliche Geher**

Seniorenzentrum Ziegelhausen & Senioren Schlierbach,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de](mailto:sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de)  
Termine und Treffpunkte auf Anfrage

## **SÜDSTADT**

### **Basketball**

Heidelberger Sportclub,  
Geschäftsstelle, Tel. 167707  
Ansprechpartner: Dr. Ulrich Hoffmann-Remy, Tel. 83 16 96  
E-Mail: [heidelbergersc@aol.com](mailto:heidelbergersc@aol.com)  
donnerstags 16.00 – 18.30 Uhr  
Sporthalle Helmoltzgynasium, Rohrbacherstr. 102  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Rheinstraße

### **Gymnastik**

DRK Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Herold, Tel. 90 10 32 und Frau Schwarz, Tel. 31 43 81  
E-Mail: [p.herold@drk-rn-heidelberg.de](mailto:p.herold@drk-rn-heidelberg.de)  
montags 16.45 -17.45 Uhr  
Evangelisches Gemeindezentrum (Markusgemeinde), Veith-Stoss-Straße 5  
Buslinie 29: Haltestelle Nansenstraße  
Straßenbahn: 23, 24, Haltestelle Rheinstraße

### **Gymnastik**

Seniorenfreizeitberatung der Stadt Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Wehrmann, Tel. 58 38 360  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)  
montags 09.30 – 10.30 Uhr  
dienstags 09.45 – 10.45 Uhr  
Evangelisches Gemeindezentrum (Markusgemeinde), Veith-Stoss-Straße 5  
Buslinie: 29, Haltestelle Nansenstraße  
Straßenbahnlinie: 23, 24, Haltestelle: Rheinstraße

### **Kegeln**

Seniorenfreizeitberatung der Stadt Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Kehder, Tel. 58 38 340  
E-Mail: [antje.kehder@heidelberg.de](mailto:antje.kehder@heidelberg.de)  
dienstags, ab 14.00 Uhr montags und freitags, ab 14.30 Uhr  
Bundeskegelhalle, Gottlieb-Daimler-Str. 16  
Buslinien: 11, 41, 42, Haltestelle Carl-Benz-Straße

### **Wirbelsäulengymnastik**

Seniorenfreizeitberatung der Stadt Heidelberg,  
Ansprechpartnerin: Frau Wehrmann, Tel. 58 38 360  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)  
montags 10.45 – 11.30 Uhr  
Evangelisches Gemeindezentrum (Markusgemeinde), Veith-Stoss-Straße 5  
Buslinie 29: Haltestelle Nansenstraße  
Straßenbahnlinie: 23, 24, Haltestelle Rheinstraße

## **WESTSTADT**

### **Bewegungsparcours**

Seniorenzentrum Weststadt,  
Ansprechpartnerin: Frau Wehrmann, Tel. 58 38 360  
Mit Günter Hochmuth  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)  
montags 14.30 Uhr

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestraße 7  
Buslinie: 21, Haltestelle Alois-Link-Platz  
Straßenbahnlinie: 23, 24, Haltestelle Franz-Knauff-Straße

### **Fröhlicher Tanzkreis**

Seniorenzentrum Weststadt,  
Ansprechpartnerin: Frau Wehrmann, Tel. 58 38 360  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)  
dienstags 14.00 - 16.00 Uhr  
Seniorenzentrum Weststadt, Dantestraße 7  
Buslinie: 21, Haltestelle Alois-Link-Platz  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Franz-Knauff-Straße

### **Gymnastik**

Seniorenzentrum Weststadt,  
Ansprechpartnerin: Frau Wehrmann, Tel. 58 38 360  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)  
montags 13.00 - 14.00 Uhr  
Sporthalle der Landhausschule, Landhausstraße 20  
Straßenbahnlinien: 21, 23  
Buslinien: 41, 42, Haltestelle Poststraße

### **Gymnastik für Frauen**

Heidelberger Turnverein,  
Geschäftsstelle, Tel. 2 49 36  
E-Mail: [geschaefsstelle@heidelberg-tv.de](mailto:geschaefsstelle@heidelberg-tv.de)  
montags und donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr  
Sporthalle der Landhausschule, Landhausstraße 20  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Römerkreis Süd (Blumenstrasse)  
Buslinie: 29, Haltestelle Kaiserstraße

### **Osteoporosegymnastik**

Heidelberger Turnverein,  
Geschäftsstelle, Tel. 24 9 36  
E-Mail: [geschaefsstelle@heidelberg-tv.de](mailto:geschaefsstelle@heidelberg-tv.de)  
dienstags 16.00 – 17.30 Uhr  
Sporthalle der Landhausschule, Landhausstraße 20  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Römerkreis Süd (Blumenstrasse)  
Buslinie: 29, Haltestelle Kaiserstraße

### **Thai Chi für Fortgeschrittene und Thai Chi für Einsteiger**

Seniorenzentrum Weststadt,  
Ansprechpartner: Frau Wehrmann, Tel. 58 38 360  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)  
Für Fortgeschrittene montags 10.00 – 11.00 Uhr  
Für Einsteiger montags 11.15 – 12.15 Uhr  
Seniorenzentrum Weststadt, Dantestraße 7  
Buslinie: 21, Haltestelle Alois-Link-Platz  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Franz-Knauff-Straße

### **Wandern**

Seniorenfreizeitberatung der Stadt Heidelberg,  
Ansprechpartner: Frau Träschütz, Tel. 58 38 330  
E-Mail: [christa.manske@heidelberg.de](mailto:christa.manske@heidelberg.de)  
mittwochs wechselnde Ziele, Wanderplan bitte erfragen

Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr.7  
Buslinie: 21, Haltestelle Alois-Link-Platz  
Straßenbahnlinien: 23, 24, Haltestelle Franz-Knauff-Straße

### **Wassergymnastik**

Seniorenzentrum Weststadt,  
Ansprechpartnerin: Frau Wehrmann, Tel. 58 38 360  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)  
Jeden Tag: 09.30 – 10.15 Uhr  
Thermalbad Vangerowstraße  
(im Juli und August)  
Buslinie: 35, Haltestelle VHS  
Straßenbahnlinie: 22, Haltestelle VHS

### **WIEBLINGEN**

#### **SRH Campus Sports**

Ansprechpartner: Herr Bernd Frey und Frau Christa Trietsch, Tel. 88 22 88 / 26 66  
E-Mail: [info@campus-sports.srh.de](mailto:info@campus-sports.srh.de)  
[www.campus-sports.de](http://www.campus-sports.de)  
Präventions- und Rehabilitationsangebote auf Basis einer Mitgliedschaft  
Aqua-Jogging, Ausgleichsgymnastik, Med. Muskelaufbautraining, Nordic Walking,  
Rückenfitness, Spinning, Wirbelsäulengymnastik, Yoga  
SRH Campus Sports e.V.,  
Bonhoefferstr. 4/1  
Buslinien: 34, 35, OEG Haltestelle Ochsenkopf

#### **Bewegung mit Spaß**

Seniorenzentrum Wieblingen,  
Ansprechpartnerin: Frau Blum, Tel. 83 04 21  
E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)  
mittwochs 09.15 und 10.15 Uhr  
Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Straße 267  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Evangelische Kirche

#### **Herzsport und Atemwegserkrankungen**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie, Geschäftsstelle,  
Information unter: Tel. 54 43 49, Di. und Fr. 9.30 – 12.30 Uhr  
mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr & 19.30 – 21.00 Uhr  
donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr & 19.30 – 21.00 Uhr  
Thadden-Schule, Klostersgasse 2-4  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Thadden Platz

#### **Feldenkrais**

Seniorenzentrum Wieblingen,  
Ansprechpartner: Frau Blum, Tel. 83 04 21,  
E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)  
freitags 09.00 Uhr  
Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Straße 267  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Evangelische Kirche

#### **Fitness für Männer**

Turn- und Sportverein 1887 Heidelberg-Wieblingen,  
Information unter: Tel. 83 33 88  
E-Mail: [Info@tsv-wieblingen.de](mailto:Info@tsv-wieblingen.de)

Internet: [www.tsv-wieblingen.de](http://www.tsv-wieblingen.de)  
donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr (60 plus)  
donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr (50 plus)  
Sportzentrum West, Hinterer Entenpfuhl 1  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Bonhoeffer Straße  
OEG: Haltestelle Sportzentrum West

### **Gymnastik für Sehgeschädigte**

VSG Neugasse 5, 69214 Eppelheim  
Information unter: Tel. 75 81 38  
E-Mail: [ggp.hd@t-online.de](mailto:ggp.hd@t-online.de)  
freitags 16.30 – 17.30 Uhr  
SRH Campus Sports e.V. Bonhoefferstr. 4/1  
Buslinien: 34, 35, OEG Haltestelle Ochsenkopf

### **Gymnastik für Seniorinnen**

Turn- und Sportverein 1887 Heidelberg-Wieblingen,  
Information unter: Tel. 83 33 88  
E-Mail: [info@tsv-wieblingen.de](mailto:info@tsv-wieblingen.de)  
Internet: [www.tsv-wieblingen.de](http://www.tsv-wieblingen.de)  
mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr (60 plus)  
mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr (50 plus)  
Turnhalle Fröbelschule, Mannheimer Str. 217  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Thaddenplatz

### **Gesundheitssport für Frauen und Männer**

Turn- und Sportverein 1887 Heidelberg-Wieblingen,  
Information unter: Tel. 83 33 88  
E-Mail: [info@tsv-wieblingen.de](mailto:info@tsv-wieblingen.de)  
Internet: [www.tsv-wieblingen.de](http://www.tsv-wieblingen.de)  
dienstags 19.15 – 20.30 Uhr  
Sportzentrum West, Hinterer Entenpfuhl 1  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Bonhoeffer Straße  
OEG: Haltestelle Sportzentrum West

### **Venentraining und PAVK**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49, Di. und Fr. 09.30 – 12.30 Uhr  
dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr  
Thaddenschule, Klostersgasse 2-4  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Thadden Platz

### **Rücken- und Wirbelsäulengymnastik**

Seniorenzentrum Wieblingen,  
Ansprechpartnerin: Frau Blum, Tel. 83 04 21  
E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)  
donnerstags 18.30 Uhr  
Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Straße 267  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Evangelische Kirche

### **Schwimmen**

VSG Neugasse 5, 69214 Eppelheim  
Informationen unter: Tel. 75 81 38  
Mail: [ggp.hd@t-online.de](mailto:ggp.hd@t-online.de)  
freitags 18.00 – 19.00 Uhr

SRH Campussport, Wieblingen  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Bonhoefferstr.

### **Tanztreff**

Seniorenzentrum Wieblingen,  
Ansprechpartnerin: Frau Blum, Tel. 83 04 21  
E-Mail: [szwieblingen@awo-heidelberg.de](mailto:szwieblingen@awo-heidelberg.de)  
freitags 16.00 Uhr (14 tägig)  
neue Mittänzer herzlich willkommen  
Seniorenzentrum Wieblingen, Mannheimer Straße 267  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Evangelische Kirche

### **Walking und Funktionsgymnastik**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49, Di. und Fr. 09.30 – 12.30 Uhr  
dienstags 19.00 - 20.00 Uhr  
Thaddenschule, Klostersgasse 2 -4  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Thadden Platz

### **Wirbelsäulengymnastik**

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie,  
Geschäftsstelle, Tel. 54 43 49, Di 14.30 – 17.30 Uhr  
dienstags 19.00 – 20.00 Uhr  
Thaddenschule, Klostersgasse 2 - 4  
Buslinien: 34, 35, Haltestelle Thadden Platz

## **ZIEGELHAUSEN**

### **Alt-Herren-Fußball**

DJK/FC Ziegelhausen-Peterstal 1926 e. V.  
Ansprechpartner: Herr Bischoff, Tel. 80 94 86  
E-Mail: [vorstand@djk-fc.de](mailto:vorstand@djk-fc.de)  
[www.djk-fc.de](http://www.djk-fc.de)  
montags und mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr  
Sportplatz Peterstal  
Buslinie: 34, Haltestelle Goldener Löwe

### **Aquajogging, Anfängerschwimmen und Kraulschwimmen**

Kursangebote des Amts für Sport und Gesundheitsförderung Heidelberg  
Information und Anmeldung unter Tel. 513 44 01  
E-mail: [Sportamt@heidelberg.de](mailto:Sportamt@heidelberg.de)  
montags ab 19.00 Uhr  
dienstags ab 18.20 Uhr  
mittwochs ab 09.40 und 19.00 Uhr  
donnerstags ab 17.30 Uhr im Hallenbad Köpfel  
Buslinie: 33, Haltestelle Freizeitzentrum Köpfel

### **Beckenbodentraining**

TSG Ziegelhausen, Geschäftsstelle,  
Information unter: Tel. 80 48 00  
dienstags 18.15 - 19.45 Uhr  
Steinbachhalle, Am Fürstenweiher  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm

### **Fitness-und Funktionsgymnastik**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
dienstags 20.00 – 21.00 Uhr  
Steinbachhalle, Am Fürstenweiher  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm

### **Fitnesstreff**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr  
Steinbachhalle, Am Fürstenweiher  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm

### **Geistig Fit**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
Termine auf Anfrage  
Seniorenzentrum Ziegelhausen, Brahmsstr. 6  
Buslinie: 33, Haltestelle Brahmsstraße  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm  
S-Bahnlinie: 1, 2, Haltestelle Bahnhof Schlierbach/Ziegelhausen

### **Gesundheitssport/Seniorengymnastik**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr  
Steinbachhalle, Am Fürstenweiher  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm

### **Gymnastik für Frauen**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
montags 20.00 - 21.00 Uhr  
Sporthalle Köpfel, Stiftweg  
Buslinie: 33, Haltestelle Freizeitzentrum Köpfel

### **Nichtraucherkurs**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
Professionelle Tabakentwöhnung  
Termine auf Anfrage  
Seniorenzentrum Ziegelhausen, Brahmsstr. 6  
Buslinie: 33, Haltestelle „Brahmsstraße“  
Buslinie: 36, Haltestelle „Kirche 2“  
S-Bahn Linie 1, 2: Haltestelle „Schlierbach – Ziegelhausen“

### **Prellball/Gymnastik**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
mittwochs 20.00 - 22.00 Uhr  
Steinbachhalle, Am Fürstenweiher  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm

## **QiGong**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
montags 09.30 – 10.45 Uhr und donnerstags 10.15 Uhr  
Seniorenzentrum Ziegelhausen, Brahmsstr. 6  
Buslinie: 33, Haltestelle Brahmsstraße  
S-Bahnlinie: 1, 2, Haltestelle Bahnhof Schlierbach/Ziegelhausen

## **Rücken-Fit-Kurse**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr  
Steinbachhalle, Am Fürstenweiher  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm

## **Seniorengymnastik**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
montags 16.45 Uhr  
Seniorenzentrum Ziegelhausen, Brahmsstr. 6  
Buslinie: 33, Haltestelle Brahmsstraße  
S-Bahnlinie: 1, 2 Haltestelle Bahnhof Schlierbach/Ziegelhausen

## **Seniorengymnastik Peterstal**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
montags 16.45 Uhr  
Bürgerbegegnungsstätte Peterstal  
Buslinie: 34, Haltestelle Goldener Löwe

## **Schach – Ein Spiel nicht nur für Könige**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
Termine auf Anfrage  
Seniorenzentrum Ziegelhausen, Brahmsstr. 6  
Buslinie: 33, Haltestelle „Brahmsstraße“  
Buslinie: 36, Haltestelle „Kirche 2“  
S-Bahn Linie: 1, 2, Haltestelle „Schlierbach – Ziegelhausen“

## **Thai-Chi**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr  
Steinbachhalle, Am Fürstenweiher  
Buslinien: 33, 34, Haltestelle Fürstendamm

## **Walking**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
mittwochs 10.45 Uhr  
Treffpunkt: Köpfel, Buswendeplatz

Buslinie: 33, Haltestelle Freizeitzentrum Köpfel

### **Wandern**

TSG Ziegelhausen,  
Geschäftsstelle, Tel. 80 48 00  
Jeden 2. Dienstag im Monat, Termin und Treffpunkt unter Tel. 80 01 92

### **Wandergruppe für gemütliche Geher**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
Termine und Treffpunkte auf Anfrage  
Seniorenzentrum Ziegelhausen, Brahmsstr. 6  
Buslinie: 33, Haltestelle „Brahmsstraße“  
Buslinie: 36, Haltestelle „Kirche 2“  
S-Bahn Linie 1, 2, Haltestelle „Schlierbach – Ziegelhausen“

### **Wandern**

DJK/FC Ziegelhausen-Peterstal 1926 e. V.  
Ansprechpartner: Herr Dieter Endrich, Tel. 80 23 45  
E-Mail: [vorstand@djk-fc.de](mailto:vorstand@djk-fc.de)  
dienstags, (wöchentlich)  
Treffpunkt „Kuchenblech“ Ziegelhausen

### **Wandern**

DJK/FC Ziegelhausen-Peterstal 1926 e. V.  
Ansprechpartner Frau Käthe Ehrhard, Tel. 80 03 14  
E-Mail: [vorstand@djk-fc.de](mailto:vorstand@djk-fc.de)  
Erster Freitag im Monat (monatlich)  
Treffpunkt nach Ankündigung

### **Wirbelsäulengymnastik**

Seniorenzentrum Ziegelhausen,  
Ansprechpartnerin: Frau Lemme, Tel. 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)  
dienstags 17.00 Uhr  
Seniorenzentrum Ziegelhausen, Brahmsstr. 6  
Buslinie: 33, Haltestelle „Brahmsstraße“  
Buslinie: 36, Haltestelle „Kirche 2“  
S-Bahn Linie 1, 2, Haltestelle „Schlierbach – Ziegelhausen“

## **Schwimmbäder der Stadtwerke Heidelberg**

### **Tiergarten Freizeit-Bad, Tel. 513 44 22**

Tiergartenstraße 13

Buslinien: 12, 33, Haltestelle Schwimmbad

### **Freischwimmbad Thermalbad, Tel. 513 28 77**

Vangerowstraße 4

Straßenbahnlinien: 22 und Buslinien: 35, Haltestelle Volkshochschule oder Straßenbahnlinien: 21,24  
und Buslinien: 33, Haltestelle Mittermeierstraße

### **Hallenbad Hasenleiser, Tel. 513 28 71**

Baden-Badener Straße 14

Buslinie: 40, Haltestelle Erlenweg

### **Hallenbad Köpfel, Tel. 513 28 80**

Stiftweg

Buslinie: 33, Haltestelle Freizeitzentrum Köpfel

### **Hallenbad im Darmstädter-Hof-Centrum, Tel. 513 28 73**

Haltestelle Bismarckplatz

## STICHWORTVERZEICHNIS

### Angebote für die Gesamtstadt Akademie für Ältere Angebote

- Beweglichkeit und Lebendigkeit(Atemübungen)
- Entspannungstraining (nach Jacobson)
- Feldenkrais
- Folklore
- gesellige Tänze
- Golf (Kooperation mit Buchenauer Hof)
- Gymnastik
- historische Tänze
- meditative und sakrale Tänze
- eintägige und mehrtägige Fahrradtouren
- Qi Gong
- Rhythmische Gymnastik
- Rudern (Kooperation RG Heidelberg)
- Rückenschule
- Skilanglauf (als Reiseveranstaltung)
- Sportspiele (Boule, Tennis, Volleyball)
- Squaredance
- Taijiquan
- Walking (Kurssystem, zweimal pro Jahr)
- Wanderreisen
- Wanderungen
- Wassergymnastik

### **Aktivija e. V.**

Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter  
Schwerpunkt Sport und Bewegung bei neurologischen Erkrankungen  
(z. B. nach Schlaganfall)

Beckenbodengymnastik

Fit ab 60

Konditionstraining

Nordic Walking

Spinning

Yoga

### **Bethanien-Krankenhaus Geriatrisches Zentrum**

Unterschiedliche Angebote von ambulantem Rehabilitationssport

### **Deutscher Alpenverein**

Wandern

### **Seniorenfreizeitberatung**

Hier erhalten Sie Informationen über alle Aktivitäten im Stadtgebiet.

Ihre Ansprechpartner sind: Frau Manske und Frau Kehder unter der Tel.-Nr. 58 383 40

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

### **Tanzsportclub Couronne Heidelberg e. V.**

Angebote im Tanzsport  
Boogie-Woogie/Swing  
Gesellschaftstänze (Standard/Latein)  
Moderner Tanz für Frauen  
Orientalischer Tanz  
Rollstuhltanz  
Tango Argentino

### **Tanzsportclub Grün-Gold-Heidelberg e. V.**

Angebote im Tanzsport  
Breitensportkreis  
Freizeittanzkreis  
Gesellschaftstänze  
Turnierkreis (auch für Senioren)

### **ALTSTADT**

Anfängerschwimmen für Erwachsene  
Kraulschwimmen für Erwachsene  
Aquajogging  
Gymnastik  
Gymnastik  
Gymnastik für Frauen  
Krebsnachsorge für Frauen  
Schach  
Seniorengymnastik für Männer  
Spiel, Rhythmik, Tanz  
Sport für Diabetiker  
Wassergymnastik  
Yoga ab 40

### **BERGHEIM**

Fit ab 60  
Fit mit Fun für Frau und Mann  
Gesundheitsgymnastik  
Gymnastik für Ältere  
Krebsnachsorge  
Nordic Walking  
Osteoporosegymnastik  
Rudern  
Spinning (Konditionstraining)55 Plus  
Wirbelsäulengymnastik  
Yoga

### **EMMERTSGRUND/BOXBERG**

Fitnessgymnastik mit Musik (50 plus)  
Gymnastik  
Herzgruppe für Infarktpatienten  
Präventionsgymnastik  
Seniorengymnastik  
Tischtennis für Senioren  
Tischtennis für Senioren  
Volkswandern

### **HANDSCHUHSHEIM**

Bodyfit

Boule  
Funktionelle Gymnastik  
Gedächtnistraining  
Geselliges Tanzen  
Gymnastik  
Gymnastik  
Gymnastik  
Gymnastik für Frauen und Sportgruppe Frauen  
Gymnastik für Frauen  
Gymnastik und Spiele für Jedermann  
Nordic-Walking  
Sport für Diabetiker  
Rückengymnastik  
Schach  
Tai Chi  
Tanz  
Tennis für Senioren  
Wandergruppe

### **KIRCHHEIM**

Alt-Herren Fußball  
Alt-Herren Fußball  
Bewegung trotz Osteoporose und Arthrose  
Entspannungstraining und Selbstberuhigung  
Gesellschaftstanz  
Gymnastik  
Gymnastik  
Gymnastik und Entspannungstraining  
Gymnastik und Geräteturnen für Ältere  
Kegeln  
Koronarsport und Sport für Diabetiker  
Nordic Walking Treff  
Schach  
Tennis  
Wandern und Radwandern  
Wirbelsäulengymnastik

### **NEUENHEIM**

Funktionsgymnastik  
Gedächtnistraining  
Gesellige Tänze  
Gymnastik  
Gymnastik in der Halle  
Gymnastik für Patienten mit künstlichem Hüftgelenk (TEP)  
Herz-Kreislauf-Sport (mit ärztlicher Betreuung)  
Koronarsport  
Leichtathletik  
Qi Gong  
Rückengymnastik  
Wassergymnastik für Senioren  
Yoga  
Yoga

### **PFAFFENGRUND**

Bewegung mit Spaß

Entspannungstraining  
Gymnastik und Sportspiele für Männer  
Gymnastik und Tanz für Seniorinnen  
Osteoporosegymnastik  
Rücken und Wirbelsäulengymnastik  
Seniorenkegeln  
Tanz (mit Life-Musik)  
Wirbelsäulengymnastik

## **ROHRBACH**

Aerobic-Mix  
Aquajogging  
Kraulschwimmen  
Schwimmtraining  
Boule 50 plus-Treff  
Club Vital Entspannung FITROPOLIS  
Club Vital Gerätetraining FITROPOLIS  
Club Vital Sensitiv Cycling FITROPOLIS  
Fit Forever  
Fitnessgymnastik mit Musik für Sie  
Fitnessgymnastik mit Musik 50 plus  
Fitness für Kindergartenmütter und Senioren  
Fitnesstraining 55 plus  
Fitness mit Musik 60 plus  
Fitness mit Musik 60plus  
Gesellige Tänze aller Art  
Gymnastik  
Gymnastik Damen und Herren  
Gymnastik für Patienten mit künstlichem Hüftgelenk (TEP)  
Gymnastik und Spiel  
Herzgruppe für Infarktpatienten  
Osteoporose-Gymnastik  
Osteoporosevorbeugung FITROPOLIS  
Rückengymnastik  
Schach  
Seniorenswimmen  
Sitzgymnastik für Ältere  
Sport bei Wirbelsäulenschäden FITROPOLIS  
Sportspiele für Männer ab 40  
Sport mit Parkinson-Betroffenen  
Tanz  
Wassergymnastik

## **Schlierbach**

Frauengymnastik  
Gymnastik und Rückenschule  
Jedermann Gymnastik  
Kegeln

## **SÜDSTADT**

Basketball  
Gymnastik  
Gymnastik  
Kegeln  
Wirbelsäulengymnastik

## **WESTSTADT**

Fröhlicher Tanzkreis  
Gymnastik  
Gymnastik für Frauen  
Osteoporosegymnastik  
Schach  
Wandern  
Wassergymnastik für Ältere

## **WIEBLINGEN**

### **SRH Campus Sports**

Ansprechpartner Herr Bernd Frey und Frau Christa Trietsch  
Tel. 88-22 88/26 66  
E-Mail: [info@campus-sports.srh.de](mailto:info@campus-sports.srh.de) und [www.campus-sports.de](http://www.campus-sports.de)  
Präventions- und Rehabilitationsangebote auf Basis einer Mitgliedschaft

Aqua-Jogging  
Ausgleichsgymnastik  
Med. Muskelaufbautraining  
Nordic Walking  
Rückenfitness  
Spinning  
Wirbelsäulengymnastik  
Yoga

### **Weitere Anbieter:**

Bewegung mit Spaß  
Bewegung trotz Atemwegserkrankungen  
Diabetikersport  
Fitness für Männer  
Fitness mit Musik  
Gymnastik für Seniorinnen  
Herz-Sport-Übungsgruppe  
Radlertreff  
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik  
Tanztreff  
Venentraining und arterielle Verschlusskrankheit (AVK)  
Walking und Funktionsgymnastik  
Wandergruppe für Ältere  
Wirbelsäulengymnastik  
Yoga

## **ZIEGELHAUSEN**

Alt-Herren-Fußball  
Aqua jogging  
Anfängerschwimmen  
Kraulschwimmen  
Beckenbodentraining  
Bleib fit und gesund  
Bewegung nach Schlaganfall  
Fitness- und Funktionsgymnastik  
Fitnesstreff  
Gedächtnistraining nach Sigma  
Gesundheitssport/Seniorengymnastik

Gymnastik für Frauen  
Gymnastik und Bodyshaping  
Prellball/Gymnastik  
Qi Gong  
Rücken-Fit Kurse  
Seniorengymnastik  
Seniorengymnastik  
Thai-Chi  
Walking  
Wandern  
Wandergruppe 55 plus  
Wirbelsäulengymnastik

**Kennen SIE!! noch ein Sport oder Bewegungsangebot, speziell für Ältere, das nicht im Sportkalender enthalten ist?? Informieren Sie uns unter der Telefonnummer Heidelberg 513 44 01 oder senden Sie ein Fax an die Nummer 40 22 63 oder eine E-Mail an: [sportamt@heidelberg.de](mailto:sportamt@heidelberg.de).**

**Vielen Dank Ihr Sportamt**