

aktivija e.V. Kursplan Januar – April 2024

Änderungen vorbehalten

Wann?	Was?	Wie und wo?
MONTAG -		
09:30 - 10:30	StuBS & KGriBS – Bewegungssicherheit – mehr Spaß am Leben (RehaVO)	Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, 69 117 HD
11:00 - 12:00	Fit ab 60/70/80 – Fit leben + bleiben lebenslang (RehaVo)	SwingStep, Kurfürsten-Anlage 58, 69 115 HD
15:30 – 16:30	StuBS & KGriBS = + Bewegungssicherheit bis 100 +	Seniorenheim "Haus Stephanus", Platanenweg 2- 4, 69221 Dossenheim. Immer am letzten Montag im Monat
DIENSTAG -		
10:30 – 11:30	StuBS & KGriBS = + Bewegungssicherheit bis 100 +	Woge „Mark Twain“, Rheinstr. 4, 69126 HD
12:00 – 13:00	Rückenstärkung und Balance (RehaVo)	SwingStep, Kurfürsten-Anlage 58, 69 115 HD
16:00 – 17:15	Atmung, Haltung, BeckenBoden Gym (Kompaktkurs) 3 Termine →	Ab 06.02.2024 → Alte Eppelheimerstr.40, 69115 HD
15:30 – 16:30	Atemgymnastik (AOK) 8 Termine →	Ab 05.03.2024 → Alte Eppelheimerstr.40, 69115 HD
MITTWOCHE - MITTWOCH -		
15:00 – 16:15	Gut zu Fuß (Kompaktkurs) 3 Termine →	Ab 07.02.2024 → Alte Eppelheimerstr.40, 69115 HD
15:00 – 16:30	SicherGehen - fast so wie früher (AOK) 6 Termine →	Ab 06.03.2024 → Alte Eppelheimerstr.40, 69115 HD
16:30 – 17:30	WS-Yoga - Rückenstärkung (RehaVo)	Alte Eppelheimerstr. 40, 69115 HD
18:00 – 19:00	WS-Yoga/ HTV – Rückenstärkung (RehaVo)	Landhausschule, Weststadt, 69115 HD
DONNERSTAG -		
10:00 - 11:00	SpaS, StuBS & KGriBS Bewegung hilft v.a. bei neurologischen Handicaps, steigert Spaß am Leben (RehaVo)	Swing-Step, Kurfürsten-Anlage 58, 69115 HD
15:00 - 16:00	StuBS & KGriBS – Bewegungssicherheit – mehr Spaß am Leben (RehaVo)	Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badenerstr.11, 69126 HD
16:15 - 17:15	Haltungs- u. BeckenBodenTraining - ganz nebenbei, 4 Termine →	Seniorenzentrum Rohrbach, Baden-Badenerstr. 11, 69126 HD Ab ???... Termin kommt noch!

aktivija e.V. Kursplan Januar – April 2024

Änderungen vorbehalten

AOK Kurse nur für Mitglieder der AOK

Atmung, Haltung, BeckenBoden Gym. Kompaktkurs: alle drei beeinflussen sich gegenseitig, drum kann man sie gut gemeinsam trainieren. **Und das tun wir.**

Gut zu Fuß Kompaktkurs (3x) Fußgymnastik bei Fußproblemen, wie: Halux Valgus, Senk-, Spreiz- und Plattfuß, Polyneuropathie, nach Verletzungen.

Haltungs – und BeckenBodenTraining, Kompaktkurs= präventive Übungen, ohne großen Aufwand, so ganz nebenbei. Braucht aber genaue Anleitung und viel Geduld

HTV Heidelberger Turn Verein 1846 e.V. Fitness- und Gesundheitssport, Kontakt & **Info: Marco Fehringer**, tel. 06221 - 6 56 22 00, Büro: Carl-Boschstr. 10, 69 115 HD, Email, <https://heidelberger-tv.de/>

KGriBS Konzentrations – und Gedächtnistraining durch und mit Bewegung und Spaß

Kompaktkurs kurz (3- 5 Termine) und bündig, aber intensiv, bestimmte Themen, mit Skript.

Kosten siehe RehaVo oder Mitgliedsbeitrag oder 10er Karte (100€) oder jede Stunde einzeln bezahlen (15 €)

„Luft holen“ Kompaktkurs (3x): Atemgymnastik für den Alltag, bei Atemproblemen, -störungen. Auch bei OCPD geeignet. Derzeit nicht im Programm.

RehaVo viele Kassen übernehmen bei ärztlicher Verordnung (Muster 56) die Kosten der Teilnahme.

SwingStep Barriere frei, ebenerdiger Raum, Tanzschule/ Club Swing Station und Lindy Hop (in einem größeren Gebäude mit Werkstätten und Büros), Kurfürsten Anlage 58, (Eingang seitlich) 69115 HD

SpaS Sport nach Schlaganfall und bei anderen neurologischen Erkrankungen, wie M.Parkinson, Schädel-Hirntrauma, Covid, Multiple Sklerose

StuBS Sturzprophylaxe durch Bewegung und Spaß für mehr Bewegungssicherheit, weniger Stürze, glimpflichere Landung im Fall des Falles und raschere Regeneration nach dem Fall

SZA Senioren Zentrum Altstadt, Marstallstr.13, 69115 HD Tel +49 (0) 6221 - 18 19 18, gerlinde.kratz@dwhd.de / szaltstadt@dwhd.de / www.seniorenzentren-heidelberg.de

SZR Senioren Zentrum Rohrbach, Baden-Badener Str. 11, 69216 HD, Tel. +49 (0) 6221 - 33 45 40 /Fax +49 (0) 6221 / 33 45 41, szrohrbach@dwhd.de, gabriele.riedke-dschangaei@dwhd.de, www.seniorenzentren-hd.de

Teilnahme Bedingungen: Jede/r kann mitmachen. RehaVo ist keine Voraussetzung. Mitgliedschaft gerne gesehen.

WS Yoga = Rückenschule in der Art von Yogaübungen und anderen Therapie- und Trainingsrichtungen. Durchlaufend. Einstieg jederzeit möglich.