

## **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**

Montags, 17.00 – 18.00 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

### **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

### **Boule auf dem Krahenplatz**

Mittwochs, 10.30 – 11.30 Uhr  
Auf dem Krahenplatz bei gutem Wetter  
Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18  
E-Mail: [szaltstadt@dwhd.de](mailto:szaltstadt@dwhd.de)  
Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

### **Qi Gong**

Donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr  
Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstr. 13, Tel. 18 19 18  
E-Mail: [szaltstadt@dwhd.de](mailto:szaltstadt@dwhd.de)  
Buslinien: 30, 31, 32 und 35 Haltestelle Marstallstraße

## **Fit von den Füßen bis zum Kopf**

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

## **Yoga**

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

## **Bergheim**

### **Gymnastik für Alle**

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

### **Wandergruppe**

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

### **Boule am Schwanenteich**

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

### **Bewegungstreff am Schwanenteich**

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

## **In Bewegung bleiben – Gymnastik für alle**

Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr

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

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

Buslinie: 35 Haltestelle Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Volkshochschule

## **Emmertsgrund**

### **Tischtennis**

Montags, 8.00 – 12.00 Uhr

Grundschule, Emmertsgrund, Sporthalle 3, ehemaliges Hallenbad

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

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

Buslinien: 27 und 33 Haltestelle Forum

### **Gymnastik Gruppe I**

Montags, 9.45 – 10.30 Uhr

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

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

Buslinie: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

### **Gymnastik Gruppe II**

Montags, 10.45 – 11.30 Uhr

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

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

Buslinie: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

### **Fitness für Männer**

Montags, 13.45 – 14.45 Uhr

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

E-Mail: [sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de](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, Emmertsgrundpassage 1, Tel. 33 03 40

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**

Dienstags, 14.30 – 16.30 Uhr

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

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

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

## **Tischtennis**

Mittwochs, 8.00 – 12.00 Uhr

Grundschule Emmertsgrund, Sporthalle 3, ehemaliges Hallenbad

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

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

Buslinien: 27 und 33 Haltestelle Forum

## **Rückenschule in Kooperation mit der Stadt Heidelberg**

Donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr

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

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

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

## **Boule**

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

Spielort im Seniorenzentrum erfragen

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

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

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

## **Tischtennis**

Freitags, 8.00 – 12.00 Uhr

Grundschule Emmertsgrund, Sporthalle 3, ehemaliges Hallenbad

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

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

Buslinien: 27 und 33 Haltestelle Forum

## **Mental Balance - Gleichgewichtstraining**

Freitags, 14.00 – 15.00 Uhr

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

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

Buslinien: 27, 29 und 33 Haltestelle Mombertplatz

## **Handschuhsheim**

### **Gymnastik**

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr

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

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

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

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

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

## **Gymnastik**

Montags, 10.30 – 11.30 Uhr

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

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

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

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

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

## **Autogenes Training**

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

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

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

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

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

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

## **Gymnastik in der Tiefburgschule**

Dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr

Sporthalle Tiefburgschule, Kriegsstr. 14

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

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

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

Buslinie: 38 Haltestelle Tiefburg

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

## **Tanzen**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr

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

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

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

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

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

## **Bewegungstreff im Grahampark**

Freitags, 9.30 – 10.00 Uhr

Grahampark

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

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

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

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

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

## **Bewegungsparcours**

Freitags, 10.00 Uhr

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

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

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

Buslinie: 38 Haltestelle Erich-Hübner-Platz

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

## **Kirchheim**

### **Boule**

Montags 10.00 Uhr

Bouleplatz am Freiheitsweg

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

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

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Begehung des Bewegungsparcours**

Dienstags 10.00 Uhr

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

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

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Bewegungstreff Festplatz**

Dienstags 10.00 – 10.30 Uhr

Festplatz

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

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

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Steppen 55+**

Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

Bürgerhaus Kirchheim, Hegenichstr. 2

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

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

Buslinie: 720 Haltestelle Rathaus

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Rathaus

### **Stuhlgymnastik**

Dienstags 14.00 – 15.00 Uhr

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

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

Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Boule am Freiheitsweg**

Dienstags 14.00 Uhr  
Boule am Freiheitsweg  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Flamenco 55+**

Mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr  
Bürgerhaus Kirchheim, Hegenichstr. 2  
Aktive Senioren der Stadt Heidelberg, Tel. 58 38 340 oder 58 38 330  
E-Mail: [antje.kehder@heidelberg.de](mailto:antje.kehder@heidelberg.de) und [glenda.fein@heidelberg.de](mailto:glenda.fein@heidelberg.de)  
Buslinie: 720 Haltestelle Rathaus  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Rathaus

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

Mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Messplatz  
Buslinie: 33 Haltestelle Gregor-Mendel-Schule

### **Balance und Kräftigungstraining Gruppe 1**

Mittwochs 10.30 – 11.30 Uhr  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Radwandertreff (kleine Radtouren in die Umgebung)**

Jeden 3. Mittwoch im Monat 11.00 Uhr  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Balance und Kräftigungstraining Gruppe 2**

Mittwochs 11.30 – 12.30 Uhr  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat  
Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, Tel. 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-gggmbh.de](mailto:szkirchheim@psd-gggmbh.de)  
Straßenbahnlinie: 26 Haltestelle Odenwaldstraße

### **Gesellschafts-Tanz**

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

### **Gymnastik in der Kurpfalzschule**

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

### **Begehung des Bewegungsparcours**

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

### **Wassergymnastik im Hallenbad Hasenleiser**

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

### **Rückenschule**

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

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

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



## **Neuenheim**

### **Lotus Gesundheitsyoga**

Montags 19.00 – 20.00 Uhr

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

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

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

### **Gymnastik**

Dienstags 9.15 - 10.45 Uhr

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

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

### **Sanftes Pilates**

Dienstags 14.30 - 15.30 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

### **Bewegungstreff auf der Neckarwiese**

Mittwochs 10.00 - 10.30 Uhr

Neckarwiese in der Höhe des Seniorenzentrums

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

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

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

### **Bewegungsparcours**

Donnerstags 11.00 Uhr

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

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

Buslinie: 31 Haltestelle Brückenstraße

Straßenbahnlinien: 5 und 23 Haltestelle Brückenstraße

## **Pilates**

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

## **Qi Gong**

Donnerstags 16.15 - 17.15 Uhr  
Seniorenzentrum Neuenheim, Uferstr. 12, Tel. 43 77 00  
E-Mail: [szneuenheim@psd-gggmbh.de](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) und [glenda.fein@heidelberg.de](mailto:glenda.fein@heidelberg.de)  
Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Kranichweg

### **Lauftreff für flotte Läufer**

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

### **Lauftreff (gemütlicher Spaziergang)**

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

## **Qi Gong**

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

### **Yoga (Bitte um Voranmeldung)**

Mittwochs 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55

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

Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

### **Osteoporosegymnastik**

Donnerstags 10.00 Uhr

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, Tel. 70 05 55

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

Buslinie: 34 Haltestelle Schützenstraße

Straßenbahnlinie: 22 Haltestelle Stotz

## **Rohrbach**

### **Fitnessgruppe Gehen (3 km)**

Montags 9.30 – 10.15 Uhr

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

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

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Yoga**

Montags 10.00 – 11.30 Uhr

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

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

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Wanderung (Termin bitte im Seniorenzentrum erfragen)**

Bitte den Termin, Treffpunkt und Uhrzeit im Seniorenzentrum erfragen.

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

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

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

### **Bewegungstreff**

Dienstags 11.30 – 12.00 Uhr

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

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

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

## **Gymnastik**

Mittwochs 9.30 – 10.30 Uhr

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

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

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

Buslinien: 28 und 33 Haltestelle Erlenweg

## **Fitnessgruppe Gehen (3 km)**

Mittwochs 9.30 – 10.15 Uhr

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

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

## **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

## **Heilsames Atmen**

Freitags 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

## Schlierbach

### Kegeln

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

## Südstadt

### Bewegungstreff – Gymnastik Spielplatz Turnerstraße

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

## Weststadt

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

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr  
Seniorenzentrum Weststadt, Dantestr. 7, Tel. 58 38 360  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](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 Fortgeschrittene

Montags, 10.00 – 11.00 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

## **Tai Chi für Einsteiger**

Montags, 11.15 – 12.15 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

## **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

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, 17.00 – 19.00 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

## **Yoga**

Mittwochs, 9.30 – 11.00 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

### **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

### **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

### **Duft Qi Gong**

Freitags, 10.00 – 10.45 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

## **Wieblingen**

### **Yoga für Späteinsteiger**

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

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

Dienstags unterschiedliche Abfahrtszeiten

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Bewegung mit Spaß I**

Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Bewegung mit Spaß II**

Mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Tänze im Sitzen**

Mittwochs, 13.00 – 13.20 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Yoga ab 60**

Mittwochs, 15.30 – 16.30 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Qi Gong**

Mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Rücken - Fit**

Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Ü 60 Party monatlich**

Freitags, 19.00 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche

### **Tanztreff monatlich**

Freitags, 16.00 Uhr

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

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

Buslinien: 34 und 35 Haltestelle evang. Kirche



## **Ziegelhausen**

### **Qi Gong**

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

### **Leichte Gymnastik**

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

### **Fit im Alltag**

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

### **Wirbelsäulengymnastik im Seniorenzentrum**

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

### **Tai Chi**

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

### **Rückenschule**

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

### **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr

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

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

Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

### **In Bewegung bleiben – Nordic-Walking**

Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt Seniorenzentrum

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

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

Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

### **Wir spielen Boule**

Mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Sportanlage Im Hofert 24

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

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

Buslinien 36 Haltestelle Im Hofert

### **Tanzen im Sitzen und Stehen**

Mittwochs, 13.30 – 14.30 Uhr

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

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

Buslinien 33 Haltestelle Brahmstraße und 36 Haltestelle Kirche

S-Bahnlinien: 1 und 2 Haltestelle Schlierbach/Ziegelhausen

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Seniorenzentrum und auf [www.seniorenzentren-hd.de](http://www.seniorenzentren-hd.de)  
Alle Angaben ohne Gewähr.

Herausgeber: Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und Senioren

Stand April 2018