



KETSCH.



FIT IM ALTER

WWW.KETSCH.DE





Liebe Seniorinnen und Senioren,

schon der griechische Philosoph Heraklit wusste: *Panta rhei* – alles fließt! Auch und gerade für die ältere Generation gilt es, diese Maxime zu berücksichtigen und in Bewegung zu bleiben. Körperliche Aktivität wirkt gesundheitsfördernd. Wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, dass bereits 10 Minuten Bewegung am Tag eine um 3 Jahre gesteigerte Lebenserwartung bedingen. Ein Ziel, für das es sich lohnt, aktiv zu werden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen aufzeigen, welche Aktivitäten von den Ketscher Vereinen und Institutionen gezielt für Seniorinnen und Senioren angeboten werden und an wen Sie sich bezüglich einer Teilnahme wenden können. Wir möchten Sie animieren, in Bewegung zu bleiben. Suchen Sie die Gemeinschaft in bestehenden Bewegungsgruppen, in denen mit Spaß und Geselligkeit etwas für die Gesundheit getan wird.

Seien auch Sie „Fit im Alter“, denn man ist immer so jung, wie man sich fühlt. Die aktive Freizeitgestaltung leistet hierzu einen erheblichen Beitrag.

Ihr

Jürgen Kappenstein
Bürgermeister

Tipp: Bei Präventions- bzw. Rehasportangeboten besteht die Möglichkeit der Bezuschussung.

Kontaktieren Sie für nähere Informationen Ihren Arzt und Ihre Krankenkasse.

Angebot	Zeit	Ort	Kosten
Badestrand Hohwiese www.ketsch.de Ansprechperson: Armin Luksch: Tel. 06202/60679	Öffnungszeiten (Mai und September): Montag bis Freitag: 14:00 bis 20:00 Uhr Samstag, Sonn-/Feiertag: 10:00 bis 20:00 Uhr Öffnungszeiten (Juni, Juli, August): Montag bis Freitag: 10:00 bis 21:00 Uhr Samstag, Sonn-/Feiertag: 9:00 bis 21:00 Uhr		Eintritts- preis: 1,50 €
Freibad Ketsch www.ketsch.de Ansprechperson: Armin Luksch: Tel. 06202/60679	Öffnungszeiten (Mai bis September): Montag bis Freitag: 9:00 bis 20:00 Uhr Samstag, Sonn-/Feiertag: 8:00 bis 20:00 Uhr An Regentagen hat das Freibad nicht geöffnet, dafür jedoch das Hallenbad, dort darf dann bis 20:00 Uhr geschwommen werden (außer Montag und Samstag).		Eintritts- preis: 3,- €
Hallenbad Ketsch www.ketsch.de Ansprechperson: Armin Luksch: Tel. 06202/60679	Öffnungszeiten (Mai bis September): Dienstag bis Freitag, Samstag, Sonn-/Feier- tag: 8:00 bis 13:00 Uhr Montag und Samstag geschlossen	Öffnungszeiten (Oktober bis April): Di., Mi., Fr.: 10:00 bis 20:00 Uhr Donnerstag: 7:00 bis 22:00 Uhr Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr Sonntag: 8:00 bis 18.00 Uhr Feiertag: 8:00 bis 13:00 Uhr Montag geschlossen	im Ein- trittspreis (3,- €) enthalten
Wassergymnastik	Mi 18:30 bis 19:00 Uhr Do 9:00 bis 9:30 Uhr 10:30 bis 11:00 Uhr 19:00 bis 19:30 Uhr	Hallenbad Ketsch, Bruchgelände	im Ein- trittspreis
Warmbadetage	Mittwoch, Donnerstag	Hallenbad Ketsch, Bruchgelände	im Ein- trittspreis
abgetrennte Bahnen für Schwimmer	Dienstag, Freitag	Hallenbad Ketsch, Bruchgelände	im Ein- trittspreis
Ketscher Boule Club Ansprechperson: Karl Jantschke: Tel. 06202/692385			kostenlos
Boule für Hobby-Boule-Spieler	Di 9:30 bis 11:30 Uhr Fr 9:30 bis 11:30 Uhr	Boule-Bahn im alten Wasserwerkpark (gegenüber Avendi)	kostenlos

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SENIOREN

Angebot	Zeit	Ort	Kosten
Kath. + Ev. Kirchengemeinde Ketsch www.kath-bruehl-ketsch.de, www.eki-ketsch.de Ansprechperson: Helena Moser (Übungsleiterin Volkstanz): Tel. 06202/65333 Heide Marie Zielke (Übungsleiterin Sitztanz): Tel. 06202/61537 Annegret Witte (Übungsleiterin Gymnastik): Tel. 06202/63101			kostenlos (Spenden für Unkosten erwünscht)
Volkstanzgruppe (Kath. Seniorenwerk Ketsch)	Mo 15:30 bis 17:00 Uhr	Schulturnhalle, Ecke Schul-/Werderstraße	kostenlos
Sitztanzgruppe (Ev. Kirchengemeinde Ketsch)	14-tägig: Mo 13:45 bis 14:45 Uhr 15:00 bis 16:00 Uhr	Haus der Begegnung, Kolpingstraße 12	kostenlos
Gymnastikgruppe (Ev. Kirchengemeinde Ketsch)	Di 9:00 bis 10:00 Uhr	Ev. Gemeindehaus	kostenlos
Kraftsportverein 06 Ketsch e.V. www.ksvketsch.de Ansprechperson: Fred Brdlik: Tel. 06205/8305			Jahresbeitrag/ Rentner 30,- €
Gymnastik			
Männer	Fr 20:00 bis 21:30 Uhr	Neurothalle, Mannheimer Str., Gymnastikraum	im Beitrag
Frauen	Fr 18:30 bis 19:30 Uhr	Ferdinand Schmid Haus, Goethestr. 22	im Beitrag
Kurpfalzwanderer Ketsch www.kurpfalz-wanderer-ketsch.de Ansprechperson: Dr. Walter Uhrig: Tel. 06202/15549			Jahresbeitrag 12,- €
Buswanderungen (ca. 5 km Wandern, Ortsbesichtigung etc.)	1x im Monat		13,- € pro Fahrt
Volkswandertag (5/10/20 km Wandern, Verpflegung, Urkunde)	1. Advent		2,- € für Startkarte

Angebot	Zeit	Ort	Kosten
Naturfreunde Ketsch e.V. www.naturfreundeketsch.de Ansprechperson: Gerd Welker: Tel. 0172/9402288			Jahresbeitrag 45,- €
Wanderungen	1x im Monat	Naturfreundehaus, Am Weidenstück 2	im Beitrag
Seniorenbeirat Gemeinde Ketsch Ansprechperson: Anita Pohl: Tel. 06202/4095341			kostenlos
Gruppe Fahrradfahrer	Do ab 14:00 Uhr	Marktplatz	kostenlos
Gruppe Spaziergänger	Do ab 14:00 Uhr	Marktplatz	kostenlos
Tanzfreunde Ketsch e.V. www.tanzfreunde-ketsch.de Ansprechperson: Helga Klefenz: Tel. 06202/9565769, Mobil-Nr. 0176/80417751			Monatsbeitrag 13,50 €
Dienstag-Tanzkreis	19:30 bis 20:30 Uhr	„Goldenes Lamm“, Schwetzinger Str. 48 (großer Saal)	im Beitrag
Mittwoch-Tanzkreis	19:30 bis 21:00 Uhr	Ferdinand Schmid Haus, Goethestr. 22	im Beitrag
Donnerstag-Tanzkreis	19:30 bis 20:30 Uhr (Anfänger und Neueinsteiger) ab 20:30 Uhr (Tanzkreis Gesellschaftstanz)	Rheinhallengaststätte, Bruchgelände	im Beitrag
Linedance	Mi 20:00 bis 21:30 Uhr Fr 18:00 bis 19:30 Uhr 19:30 bis 21:00 Uhr	„Goldenes Lamm“, Schwettringer Str. 48 (großer Saal)	im Beitrag
Qigong (Chinesische Bewegungsform zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit Atemübungen, Meditation etc.)	Kurstermine bitte per Telefon erfragen	Haus der Begegnung, Kolpingstraße 12	10 Std. á 60 Min. 65,- €
Wirbelsäulengymnastik	Kurstermine bitte per Telefon erfragen	Haus der Begegnung, Kolpingstraße 12	10 Std. á 60 Min. 70,- €

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SENIOREN

Angebot	Zeit	Ort	Kosten
TSG Ketsch e.V. 1902 www.tsg-ketsch.de Ansprechperson: Geschäftsstelle: Tel. 06202/62525, info@tsg-ketsch.de			
Aquafitness (Reha)	Mo 13:00 bis 14:00 Uhr	Hallenbad Ketsch, Bruchgelände	auf Anfrage
Bewegung, Sport & Spiel (60+)			
Männer	Di 19:30 bis 21:00 Uhr Fr 20:30 bis 22:00 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Fitnessgymnastik (60+)			
Frauen	Di 9:15 bis 10:15 Uhr Di 10:30 bis 11:30 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Funktionsgymnastik (60+)			
Männer	Di 16:00 bis 17:00 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Frauen	Di 19:30 bis 20:30 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Gymnastik für Diabetiker (Reha)	Do 10:30 bis 11:30 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Osteoporose (Reha)	Di 9:00 bis 10:00 Uhr Fr 9:00 bis 10:00 Uhr	Schulturnhalle, Ecke Schul-/Werderstr. Hallenbad Ketsch, Bruchgelände	auf Anfrage
Seniorengymnastik (60+)			
Männer	Do 9:30 bis 10:30 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Frauen	Di 15:00 bis 16:00 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Männer und Frauen gemischt	Do 18:00 bis 19:00 Uhr	TSG-Halle, Walldorfer Str. 1	auf Anfrage
Wirbelsäulengymnastik (Reha)	Di 10:15 bis 11:15 Uhr	Schulturnhalle, Ecke Schul-/Werderstr.	auf Anfrage
	Fr 10:00 bis 11:00 Uhr	Hallenbad Ketsch, Bruchgelände	auf Anfrage

Angebot	Zeit	Ort	Kosten
Tennisclub Ketsch www.tennisclub-ketsch.de Ansprechperson: Norbert Urbanek: Tel. 0172/7123038			Jahresbeitrag 225,- €
kostenloses Schnuppertraining (4 Trainingseinheiten á 1 Stunde)	Kurstermine bitte per Telefon erfragen	Tennisanlage, Im Bruch 1	kostenlos
freies Spielen		Tennisanlage, Im Bruch 1	im Beitrag
Breitensportgruppe	Di 17:00 bis 19:00 Uhr Do 17:00 bis 19:00 Uhr	Tennisanlage, Im Bruch 1	zusätzlich 30,- € pro Monat
Trainerstunden auf Anfrage		Tennisanlage, Im Bruch 1	auf Anfrage
Tischtennisclub Ketsch www.ttcketsch.de Ansprechperson: Ellen Mutterer: Tel. 06202/692503			Jahresbeitrag 84,- €
Seniorengymnastik			
Männer	Do 9:30 bis 10:30 Uhr	Schulturnhalle, Ecke Schul-/Werderstr.	im Beitrag
Frauen	Do 10:30 bis 11:30 Uhr	Schulturnhalle, Ecke Schul-/Werderstr.	im Beitrag
Venice Beach Ketsch www.venicebeach-fitness.de Servicecenter: Tel. 06202/978380			je nach Vertrag
verschiedene Kurse (Reha, Wirbelsäulengymnastik usw.) Studio mit Kraft- und Ausdauerbereich, Sauna	Mo-Fr 7:00 bis 22:30 Uhr Sa, So 8:00 bis 21:30 Uhr	Durlacher Straße 12	

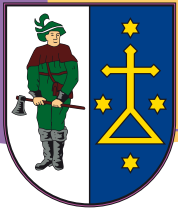
IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeindeverwaltung Ketsch
 Hockenheimer Straße 5 · 68775 Ketsch
 Tel. 06202 606-0 · Fax 06202 606-16
 info-ketsch@ketsch.de · www.ketsch.de

Gestaltung: Böker & Mundry Werbeagentur GmbH
 91522 Ansbach · www.boeker-mundry.de
Fotos: Gemeindeverwaltung Ketsch,
 Foto- und Filmclub Ketsch

Bei den Angaben können wir keine
 Gewähr auf Vollständigkeit übernehmen.
 Anregungen oder Ergänzungen
 für die nächste Auflage nimmt die
 Gemeindeverwaltung gerne entgegen.

Stand: Juli 2015



Gemeindeverwaltung Ketsch

Hockenheimer Straße 5
68775 Ketsch

Telefon 06202 606-0
Fax 06202 606-16

www.ketsch.de

