

# Frühsport am Schloss

BNN – Noch bis 31. August läuft am Karlsruher Schloss der kostenlose Frühsport. Montags gibt es von 7 bis 8 Uhr Qigong, mittwochs von 7 bis 8 Pilates, danach eine Stunde Zumba und La Gym. Freitag stehen dann von 7 bis 8 Uhr Yoga und ab 8 Uhr Funktionsgymnastik an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Matte sollte jedoch mitgebracht werden. Bei Regen fallen die Kurse aus. Verantwortlich für sie ist die Vereinsinitiative Gesundheitsport, ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben aus der Region.

Wer sich nach dem Frühsport für eines der Angebote dauerhaft interessiert, wird vom jeweiligen Übungsleiter über die diversen Angebote dazu informiert, heißt es.