

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

„Bewegte Apotheke“ – Spaziergang und sportliche Übungen in der Gruppe

Kostenloses, wohnortnahes Bewegungsangebot für ältere Menschen in Durlach und Aue

Freude an der Bewegung will das Projekt „Bewegte Apotheke“ der Vereinsinitiative Gesundheitssport vermitteln. Das Angebot geht nun bei der TG Aue in eine neue Runde. Es richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich bisher eher wenig bewegen und dies nun in einer Gruppe regelmäßig gemeinsam tun wollen.

Treffpunkt für die Gruppe, die gemeinsam etwa eine Stunde lang spazieren geht und dabei unterwegs Übungen für Gleichgewicht, Koordination oder Muskelkräftigung durchführt, ist immer eine Apotheke, da diese für viele ältere Menschen ohnehin eine bekannte und regelmäßige Anlaufstelle ist.

Gerade mit zunehmendem Alter bewegen sich die meisten Menschen immer weniger und oft zu wenig. Die „Bewegte Apotheke“ soll deshalb ein Angebot für alle sein, die bisher kaum oder gar nicht regelmäßig Sport gemacht haben. Denn schon einfache Übungen können dazu beitragen, dass man die Aufgaben des Alltags viel besser bewältigt. Ziel ist es zudem, Spaß an der Bewegung zu vermitteln und zu zeigen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für die Gesundheit ist. Begleitet werden die Spaziergänge von den Übungsleitern der TG Aue.

Anmeldung, Vorkenntnisse oder spezielle Sportkleidung sind nicht nötig – jeder Teilnehmer kann sich nach den individuellen Fähigkeiten an den Übungen beteiligen. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

- Jeden Dienstag von 11 bis 12 Uhr veranstaltet die TG Aue die „Bewegte Apotheke“ – immer im Wechsel mit der Auerhahn Apotheke in Aue (Leußler Straße 4) und der Löwen-Apotheke in Durlach (Pfinztalstr. 32)
- **Termine:** 27.09. - Start: Löwen Apotheke, 04.10. - Start: Auerhahn Apotheke, 11.10. - Start: Löwen Apotheke, 18.10. - Start: Auerhahn Apotheke, 25.10. - Start: Löwen Apotheke, 08.11. - Start: Auerhahn Apotheke, 15.11. - Start: Löwen Apotheke
- **Kontakt:**
Apotheken: Conny Rösner, service@rundumgesund-apotheken.de
Turngemeinde Aue: Diana Marušić, senioren@turngemeinde-aue.de