



FIT FÜR DEN ALLTAG MACHEN: Die begleiteten Spaziergänge in netter Gesellschaft fördern die Gesundheit. Fotos (2): Fränkle

Bewegte Apotheke

Spaziergänge mit aktivierenden Übungen in Durlach

Freude an der Bewegung will das gemeinsame Projekt der Vereinsinitiative Gesundheitssport, der „Rundum-Gesund-Apotheken“ und der Stadt vermitteln. Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ treffen sich Bewegungsfreudige jeweils dienstags im Wechsel an der Durlacher Auerhahn- und Löwen-Apotheke, um unter Anleitung einer professionellen Übungsleiterin der Turngemeinde Aue bei einem einstündigen Spaziergang Übungen für ein besseres Gleichgewicht, stärkere Muskeln und eine gute Koordination zu machen. Die regelmäßigen Bewegungseinheiten sollen helfen, den Alltag mit Einkaufen, Gartenarbeit oder Putzen besser zu bewältigen. „Bewegung ist nicht nur für den Körper gut, sondern auch für den Geist“, betonte Bürger-

meister Klaus Stapf beim Spaziergang in der vergangenen Woche. Denn Ziel des Konzeptes sei es unter anderem auch, soziale Kontakte zu stärken, einen Austausch zu ermöglichen und Gelegenheiten zu bieten, um neue Bekanntschaften zu schließen, erklärte der Umweltdezernent. Wer Interesse an den begleiteten Gesundheitsspaziergängen hat, kann zwanglos und ohne Anmeldung mitmachen, eine spezielle Sportkleidung ist nicht notwendig. Die „Bewegte Apotheke“ findet jeweils von 11 bis 12 Uhr zu folgenden Terminen statt: Am 6. und 20. Juni starten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Auerhahn Apotheke (Leußlerstraße). Am 30. Mai sowie am 13. und 27. Juni ist Treffpunkt für den Spaziergang die Löwen Apotheke, Pfnztalstraße. -cri-