

Bewegte Apotheke

Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen

Kommen. Mitmachen. Spaß haben.

Sie wollen gemeinsam mit anderen an der frischen Luft in Bewegung kommen? Dann machen Sie mit und bleiben Sie fit im Alltag!

Kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter!
(keine Sportkleidung nötig)

Jeden Dienstag von 11 bis 12 Uhr
Treffpunkt: direkt vor der Apotheke

Termine Frühjahr 2018

17.04. Auerhahn Apotheke
08.05. Auerhahn Apotheke
22.05. Auerhahn Apotheke
05.06. Auerhahn Apotheke
19.06. Auerhahn Apotheke

24.04. Löwen Apotheke
15.05. Löwen Apotheke
29.05. Löwen Apotheke
12.06. Löwen Apotheke
26.06. Löwen Apotheke



Zielgruppe

Freude an Bewegung will das Projekt „Bewegte Apotheke“ vermitteln. Das Angebot richtet sich vor allem an ältere und junggebliebene Menschen, die sich bisher eher wenig bewegen und dies nun in einer Gruppe regelmäßig gemeinsam tun wollen.

Wir spazieren gemeinsam und führen unterwegs aktivierende Übungen für Gleichgewicht, Koordination oder Muskelkräftigung durch.

Schon einfache Übungen können dazu beitragen, dass man Aufgaben des Alltags wie Einkaufen, Gartenarbeit, Putzen viel besser bewältigt.

Kontakt

Auerhahn Apotheke, Leußlerstraße 4, 76227 Karlsruhe

Löwen Apotheke, Pfinztalstraße 32, 76227 Karlsruhe

Ansprechpartner: Conny Rösner

E-Mail: service@rundumgesund-apotheken.de

Turngemeinde Aue, Brühlstraße 36 a, 76227 Karlsruhe

Ansprechpartner: Diana Marušić

E-Mail: senioren@turngemeinde-aue.de

