

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 Mittwoch von 15.30 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: direkt vor der Apotheke

Termine Frühjahr 2018

- 02.05. Hauptpost-Apotheke
- 09.05. Hauptpost-Apotheke
- 16.05. Hauptpost-Apotheke
- 23.05. Hauptpost-Apotheke
- 30.05. Hauptpost-Apotheke
- 06.06. Hauptpost-Apotheke
- 13.06. Hauptpost-Apotheke
- 20.06. Hauptpost-Apotheke
- 27.06. Hauptpost-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

Hauptpost-Apotheke, Kaiserstraße 156,
76133 Karlsruhe

Ansprechpartner: Dr./VAK. Moskau Dimitry Lisovoy
Telefon: 0721 / 28 603

Karlsruher Turnverein e.V., Linkenheimer Allee 8,
76131 Karlsruhe

Ansprechpartner: Karin Schnaubelt-Seiter
E-Mail: schnaubelt-seiter@t-online.de

