

## Bewegung in netter Gesellschaft

### Projekt „Bewegte Apotheke“ etabliert sich in weiteren Stadtteilen

Schon seit vielen Jahren organisiert die Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport in Kooperation mit Apotheken und Mitglieder-Sportvereinen das Projekt „Bewegte Apotheke“. Was einst in Durlach und Aue startete, hat sich mittlerweile zu einem Erfolgsmodell für die ganze Fächerstadt entwickelt. Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ findet an verschiedenen Wochentagen, in verschiedenen Karlsruher Stadtteilen ein kostenloser, begleiteter Spaziergang statt. Unter Anleitung professioneller Übungsleiter der INI- Sportvereine kommen hier vor allem ältere Menschen zusammen, um gemeinsam spazieren zu gehen und dabei Gleichgewicht, Muskeln, Koordination und Beweglichkeit ein wenig zu trainieren. Ohne Leistungsdruck, jeder so, wie er kann.

Zum Konzept gehört auch, soziale Kontakte zu stärken,

Austausch zu ermöglichen und Gelegenheit zu geben, neue Bekanntschaften zu schließen. Ziel der „Bewegten Apotheke“ ist es, Menschen, die bisher nur wenig Sport machen, mehr Freude an der Bewegung zu vermitteln. Denn wer sich regelmäßig bewegt, profitiert davon auch im Alltag.

Im September startet das Erfolgsmodell nach der Sommerpause in eine neue Runde – mit einem erweiterten Angebot.

- In Durlach und Aue startet die „Bewegte Apotheke“ am 18. September in den Herbst – mit folgenden Terminen - jeden Dienstag von 11 bis 12 Uhr Treffpunkt: direkt vor der Apotheke

Auerhahn Apotheke: 18.9., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11.  
Löwen Apotheke: 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11.

- Auch in Rüppurr gehtes weiter mit der „Bewegten Apotheke“: Jeden Donnerstag von 10 bis 11 Uhr Treffpunkt: direkt vor der Südsterne-Apotheke  
Südsterne-Apotheke: 20.9.,

27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.

Die „Bewegte Apotheke“ kommt ab September auch wieder in die Weststadt und nach Mühlburg: Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr Treffpunkt: direkt vor der Entenfang-Apotheke  
Entenfang-Apotheke: 19.9., 26.9., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.

Und auch Stupferich darf sich auf die „Bewegte Apotheke“ freuen: Jeden Freitag von 11 bis 12 Uhr Treffpunkt: direkt vor der Bergles-Apotheke  
Bergles-Apotheke: 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.

Die „Bewegte Apotheke“ ist kostenlos, der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Es bedarf keiner Anmeldung – einfach



Foto: INI / Schwitala

in bequemer Kleidung vorbeischauchen und mitlaufen. Informationen dazu gibt es im Internet

unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Aktuelles](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/Aktuelles)

## Sehen, staunen, ausprobieren, nachfragen: Tag der offenen Tür beim PSV Karlsruhe

Der Polzeisportverein lädt ein Mitmach-Angebote in Sport- fragen bei den Schützen - 13 bis

MITGLIED  
DEUTSCHE  
PILATES  
VEREINE



ngere  
Pilates  
en und  
training in  
herz- und  
s-  
en  
struktur. Für  
um  
Basis für  
en stellt der  
der  
in hier in  
natur  
der neue

se-karlsruhe.de