

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

Kooperationspartner:

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

„Bewegte Apotheke“ – Neues Projekt lädt ältere Menschen zur gemeinsamen Bewegung ein

Freitag, 22. Mai, 10.45 Uhr, Treffpunkt Auerhahn-Apotheke in Durlach-Aue

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

Unter professioneller Anleitung werden die Teilnehmer am Freitag, 22. Mai, um 11 Uhr nach einer Blutzuckermessung (10.45 bis 11 Uhr) von der Auerhahn-Apotheke (Leußlerstraße 4) starten und gemeinsam zur Turngemeinde Aue spazieren. Dort werden aktivierende Übungen für Gleichgewicht, Koordination oder Muskelkräftigung durchgeführt. Die Bewegungseinheiten werden dabei natürlich der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasst. Danach geht es gemeinsam zurück zur Auerhahn-Apotheke. Hier besteht dann nochmals die Möglichkeit den Blutzucker zu messen. Denn schon nach einer Stunde lässt sich nachweisen und auch spüren wie der Körper auf Aktivität reagiert, wie sich die Atmung verändert und wie Herz und Kreislauf in Schwung kommen. Ganz nebenbei wird dabei auch die Muskulatur gekräftigt.

Die „Bewegte Apotheke“ soll ein sanfter Einstieg für alle sein, die sich bisher kaum oder gar nicht regelmäßig bewegt haben. Denn gerade mit zunehmendem Alter bewegen sich die meisten Menschen zu wenig. Dabei können schon einfache Übungen dazu beitragen, dass man die Aufgaben des Alltags wie Einkaufen, Gartenarbeit, Putzen viel besser bewältigt. „Es freut mich, dass es uns gelungen ist für dieses Projekt die Auerhahn-Apotheke und die Turngemeinde Aue zu gewinnen. Unser Ziel ist es, Spaß an der Bewegung zu vermitteln und zu zeigen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für die Gesundheit ist“, erklärt Diana Marusic von der Vereinsinitiative Gesundheitsport.

Allgemeine Informationen

Der gemeinsame Spaziergang soll etwa eine Stunde dauern, Vorkenntnisse oder spezielle Sportkleidung sind nicht nötig. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Sollte es regnen, wird der Zwischenstopp in die TG-Halle verlegt (dann werden zusätzlich Wechselschuhe oder Rutschsocken benötigt). Gerne kann man sich vorab in der Apotheke anmelden, aber auch ohne Voranmeldung ist eine Teilnahme möglich. Ganz nach dem Motto KOMMEN.MITMACHEN. SPASS HABEN.