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)

Freitags 10:00 Uhr
Treffpunkt: Bergles Apotheke

Termine Frühjahr/Sommer 2025

Mai	Juni	Juli
2.	6.	4.
9.	13.	11.
16.	20.	18.
23.	27.	
30.		

BEWEGTE 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

Bergles Apotheke
Werrenstraße 15, 76228 Karlsruhe
Ansprechpartnerin: Patricia Müller-Rang
E-Mail: pmr@bergles-apotheke.de
Telefon: 0721 94 73 620

SG Stupferich
Zum Sportzentrum 3, 76228 Karlsruhe
Ansprechpartnerin: Stephanie Weiler
Telefon 0721 947 45 55, Mobil 0176 23 27 59 16
E-Mail: info@sg-stupferich.de

Karlsruhe

Vereins-initiative Gesundheitssport