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)

Mittwochs 10:00 Uhr
Treffpunkt: Entenfang-Apotheke

Termine Frühjahr/Sommer 2025

April	Mai	Juni	Juli
30.	7.	4.	2.
	14.	11.	
	21.	18.	
	28.	25.	

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

Entenfang Apotheke
Rheinstraße 59, 76185 Karlsruhe
Bei Fragen sprechen Sie uns (oder die Mitarbeiter der Apotheke) einfach an
Telefon: 0721 55 27 80

Turnerschaft Mühlburg
Am Mühlburger Bahnhof 12 76189 Karlsruhe
Ansprechpartnerinnen: Susanne Mesloh, Dr. Beatrice Arker-Maertin
E-Mail: info@turnerschaft-muehlburg.de

Karlsruhe

Vereins-initiative Gesundheitssport