

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 11:00 Uhr
Treffpunkt: Südsterne-Apotheke

Termine Frühjahr/Sommer 2025

Mai	Juni	Juli	
2.	6.	4.	
9.	13.		
16.	20.		
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

Südstern-Apotheke

Am Rüppurrer Schloss 5, 76199 Karlsruhe
Ansprechpartnerin: Frau Schmelzeisen
Telefon: 0721 88 25 40

Post Südstadt Karlsruhe e.V.

Ettlinger Allee, 76199 Karlsruhe
Ansprechpartnerin: Dorothea Kitowski
Telefon: 0721 -88 74 44 Fax: 0721 -88 33 04
E-Mail: dorothea.kitowski@post-suedstadt-ka.de

