

# 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)

**Donnerstags 12:00 Uhr**

**Treffpunkt: Apotheke im Scheck-In Center**

Termine Frühjahr/Sommer 2025

Mai	Juni	Juli
8.	5.	3.
22.	12.	10.
	26.	17.
		24.
		31.



# 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

### Apotheke im Scheck-In Center

Rüppurrer Straße 1  
76137 Karlsruhe

Ansprechpartner: Herr Faruk Hazir  
E-Mail: [service@scheck-in-apotheke.de](mailto:service@scheck-in-apotheke.de)  
Telefon: 0721 968 88 99



### ESG Frankonia

Durlacher Allee 112, 76137 Karlsruhe  
Ansprechpartnerin: Ilonka Martin  
E-Mail: [gesundheit@esg-frankonia.de](mailto:gesundheit@esg-frankonia.de)

