

# 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)

**Dienstags 10:30 Uhr**

**Treffpunkt: Löwenapotheke Durlach**

Termine Frühjahr/Sommer 2025

Mai	Juni	Juli
6.	3.	1.
20.	10.	8.
27.	17.	15.
	24.	



# 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

### Löwenapotheke Durlach

Pfinztalstraße 32, 76227 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Conny Rösner

E-Mail: [service@rundumgesund-apotheken.de](mailto:service@rundumgesund-apotheken.de)

Telefon: 0721 183 83 18



### ESG Frankonia

Durlacher Allee 112, 76137 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Ilonka Martin

E-Mail: [gesundheit@esg-frankonia.de](mailto:gesundheit@esg-frankonia.de)

