

# 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)

**Jeden Mittwoch 10:00 Treffpunkt  
direkt vor der Entenfang Apotheke**

Termine Frühjahr/Sommer 2024 direkt vor der Apotheke:

17. April

8. Mai

5. Juni

24. April

15. Mai

12. Juni

22. Mai

19. Juni

29. Mai

26. Juni



# 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

Ansprechpartner: Susanne Mesloh, Christa Fritz

E-Mail: [info@turnerschaft-muehlburg.de](mailto:info@turnerschaft-muehlburg.de)

