

# 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 Donnerstag 15:00 Uhr Treffpunkt  
direkt vor der Löwen-Apotheke**

Termine Frühjahr/Sommer 2024 direkt vor der Apotheke:

18. April

2. Mai

6. Juni

4. Juli

25. April

16. Mai

13. Juni

23. Mai

20. Juni

27. 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

### Löwen-Apotheke am Marktplatz

Kaiserstraße 72, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartner: Nikoletta Gemenetzi

E-Mail: [info@loewen-apotheke-ka.de](mailto:info@loewen-apotheke-ka.de)

Telefon: 0721 35 40 97 90



### ESG Frankonia

Durlacher Allee 112, 76137 Karlsruhe

Ansprechpartner: Ilonka Martin

E-Mail: [kurse@esgfrankonia.de](mailto:kurse@esgfrankonia.de)

