

# 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 Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr**  
**Treffpunkt: direkt vor der Apotheke**

---

### **Termine Frühjahr/Sommer 2022**

- 29.04. Bergles Apotheke
- 06.05. Bergles Apotheke
- 13.05. Bergles Apotheke
- 20.05. Bergles Apotheke
- 27.05. Bergles Apotheke
- 03.06. Bergles Apotheke
- 10.06. Bergles Apotheke
- 17.06. Bergles Apotheke
- 24.06. Bergles Apotheke
- 01.07. Bergles 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

Bergles Apotheke, Werrenstraße 15, 76228 Karlsruhe  
Ansprechpartner: Patricia Müller-Rang, Manfred Baumann  
E-Mail: baumann@bergles-apotheke.de  
Telefon: 0721 / 9473620

SG Stupferich, Zum Sportzentrum 3, 76228 Karlsruhe  
Ansprechpartner: Marion Poguntke  
E-Mail: info@sg-stupferich.de

