

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 10:00 Uhr Treffpunkt
direkt vor der Bergles Apotheke**

Termine Frühjahr/Sommer 2024 direkt vor der Apotheke:

19. April

3. Mai

7. Juni

26. April

10. Mai

14. Juni

17. Mai

21. Juni

24. Mai

31. Mai



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

Bergles Apotheke

Werrenstraße 15, 76228 Karlsruhe

Ansprechpartner: Patricia Müller-Rang, Manfred Baumann

E-Mail: baumann@bergles-apotheke.de

Telefon: 0721 94 73 620



SG Stupferich

Zum Sportzentrum 3, 76228 Karlsruhe

Ansprechpartner: Marion Poguntke

E-Mail: info@sg-stupferich.de

