

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 10:00 Uhr Treffpunkt
direkt vor der Lukas-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

Lukas-Apotheke

Bernsteinstraße 4

76185 Karlsruhe

Ansprechpartner: Frau Thöle

Telefon: 0721 577273



TSV Grünwinkel 1862 e.V.

Durmersheimer Straße 81a

76189 Karlsruhe

Ansprechpartner: Frau Dammbach

E-Mail: sudamail@web.de

