

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 13:00 Uhr Treffpunkt
direkt vor der Apotheke CentraVita im CityPark**

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

CentraVita Apotheke im CityPark

Anna-Lauter Str. 7, 76137 Karlsruhe

Ansprechpartner: Dr. Jens Steege

E-Mail: apocity@gmx.de

Telefon: 0721 35 48 96 78



ESG Frankonia

Durlacher Allee 112, 76137 Karlsruhe

Ansprechpartner: Ilonka Martin

E-Mail: kurse@esgfrankonia.de

