

# 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 Dienstag 10:00 Uhr Treffpunkt  
direkt vor der Südstern-Apotheke**

Termine Frühjahr/Sommer 2024 direkt vor der Apotheke:

16. April

7. Mai

4. Juni

23. April

14. Mai

11. Juni

30. April

21. Mai

28. 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

### Südstern-Apotheke

Am Rüppurrer Schloss 5, 76199 Karlsruhe

Ansprechpartner: Frau Schmelzeisen

Telefon: 0721 88 25 40

## PSK

Post Südstadt Karlsruhe e.V.,

Ettlinger Allee 9, 76199 Karlsruhe

Ansprechpartner: Benedikt Rieker

E-Mail: [psk@post-suedstadt-ka.de](mailto:psk@post-suedstadt-ka.de)

Telefon: 0721 88 74 44

