

# 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 von 11 bis 12 Uhr**  
**Treffpunkt: direkt vor der Apotheke**

---

### **Termine Frühjahr 2017**

25.04. Auerhahn Apotheke  
09.05. Auerhahn Apotheke  
23.05. Auerhahn Apotheke  
06.06. Auerhahn Apotheke  
20.06. Auerhahn Apotheke

02.05. Löwen Apotheke  
16.05. Löwen Apotheke  
30.05. Löwen Apotheke  
13.06. Löwen Apotheke  
27.06. Löwen 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

Auerhahn Apotheke, Leußlerstraße 4, 76227 Karlsruhe

Löwen Apotheke, Pfinztalstraße 32, 76227 Karlsruhe

Ansprechpartner: Conny Rösner

E-Mail: [service@rundumgesund-apotheken.de](mailto:service@rundumgesund-apotheken.de)

Turngemeinde Aue, Brühlstraße 36 a, 76227 Karlsruhe

Ansprechpartner: Diana Marušić

E-Mail: [senioren@turngemeinde-aue.de](mailto:senioren@turngemeinde-aue.de)

**Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Karlsruhe**

