

# 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 Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr  
Treffpunkt: direkt vor der Apotheke**

---

### **Termine Frühjahr/Sommer 2023**

- 19.04. Entenfang-Apotheke
- 26.04. Entenfang-Apotheke
- 03.05. Entenfang-Apotheke
- 10.05. Entenfang-Apotheke
- 17.05. Entenfang-Apotheke
- 24.05. Entenfang-Apotheke
- 31.05. Entenfang-Apotheke
- 07.06. Entenfang-Apotheke
- 14.06. Entenfang-Apotheke
- 21.06. Entenfang-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

Entenfang-Apotheke, Rheinstr. 59,  
76185 Karlsruhe

Ansprechpartner: Dr. Claudia Först- Brunner  
Telefon: 0721 / 55 27 80

Turnerschaft Mühlburg, Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe

Ansprechpartner: Susanne Mesloh, Christa Fritz  
E-Mail: [info@turnerschaft-muehlburg.de](mailto:info@turnerschaft-muehlburg.de)

