Stadt Karlsruhe
Schul- und Sportamt
Umwelt- und Arbeitsschutz

Bewegte Apotheke

Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen

Tag: Immer Mittwoch
Uhrzeit: 10 Uhr
Treffpunkt: Entenfang-Apotheke

10 Termine Herbst 2025

Gemeinsam mit anderen an der frischen Luft in Bewegung kommen. Mitmachen und fit im Alltag bleiben! Kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter!

Keine Sportkleidung nötig.

September	Oktober	November
17.09.2025	01.10.2025	05.11.2025
24.09.2025	08.10.2025	12.11.2025
	15.10.2025	19.11.2025
	22.10.2025	
	29.10.2025	

Karlsruhe

Was ist die „Bewegte Apotheke“?

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 und Muskelkräftigung durch. Schon einfache Übungen können dazu beitragen, dass Aufgaben des Alltags wie Einkaufen, Gartenarbeit oder Putzen leichter bewältigt werden können.

Kontakt

Entenfang Apotheke

Rheinstraße 59, 76185 Karlsruhe
Telefon: 0721 552780

Turnerschaft Mühlburg 1861 e. V.

Am Mühlburger Bahnhof 12, 76189 Karlsruhe
Telefon: 0721 554031
E-Mail: info@turnerschaft-muehlburg.de

© Stadt Karlsruhe | Layout: Streeck | Satz: Kelber | Bilder: Umwelt- und Arbeitsschutz |
Druck: Rathausdruckerei, Recyclingpapier | Stand: August 2025