

„Bewegte Apotheke“ Gaggenau



Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen

**Kostenlos und ohne Anmeldung,
einfach kommen und mitmachen
... bei jedem Wetter!**

Näheres erfahren Sie bei
der Abteilung Gesellschaft und Familie der Stadt Gaggenau
Ansprechpartnerin: Annika Weber - Telefon 07225 962-509
E-Mail: gesellschaft-familie@gaggenau.de

Alle, die mögen, dürfen mitgehen!



Was?

Das kostenlose Angebot richtet sich besonders an Menschen, die sich bisher wenig bewegt haben und dies in einer netten Gemeinschaft ändern wollen.

Regelmäßige Bewegungseinheiten helfen, den Alltag mit Einkaufen, Gartenarbeit oder Putzen besser zu bewältigen.

Wann und wo?

Start:

Dienstags, 9 Uhr

(soweit es die Corona-Verordnung zulässt)

Treffpunkt:

**Schwarzwald Vital-Apotheke
Bismarckstraße 53
76571 Gaggenau**

Wer?

Für das unkomplizierte Bewegungsangebot muss man sich nicht mal umziehen. 1 x die Woche führt eine ausgebildete Fachkraft durch den Ort. Sie ermöglicht durch aktivierende Übungselemente die Förderung des Gleichgewichts, die Verbesserung der Koordination sowie das Training des Gehirns. Das Tempo ist angemessen gestaltet.

Wer Interesse an den Gesundheitsspaziergängen der „Bewegten Apotheke“ hat, kann zwanglos und ohne Anmeldung mitmachen, spezielle Sportkleidung ist nicht notwendig.

Der begleitete einstündige Spaziergang findet in Kooperation mit dem Turnerbund Bad Rotenfels 1891 e.V. und dem Jugend- und Familienzentrum (JuFaZ) des Vereins KINDgenau e.V. statt.

Eine Initiative der AG „Gesund älter werden“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz Landkreis Rastatt und Stadtkreis Baden-Baden

Weitere Informationen zur Kommunalen Gesundheitskonferenz finden Sie unter **www.landkreis-rastatt.de** sowie unter **www.baden-baden.de**.