

„Bewegte Apotheke/Spaziergangstreff“ Loffenau



Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen

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

**Näheres erfahren Sie über das Bürgermeisteramt
Ansprechpartnerin: Katharina Luft – Telefon 07083 9233-13**

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: ab 4. Juni 2024
Dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt:
Igelbach-Apotheke Loffenau
Lautenbacher Pfad 2
76597 Loffenau

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 TSV Loffenau 1911 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.