



Bewegte Apotheke Ettlingen:

# Fit bleiben und Spaß haben!

Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen.

**Kostenlos, ohne Anmeldung, bei jedem Wetter.\*  
(keine Sportkleidung erforderlich)**

Termine und Infos finden Sie auf der Rückseite.  
Jetzt mitmachen und gemeinsam fit bleiben!

# So einfach geht's:

Jeweils dienstags und freitags treffen wir uns um **10.00 Uhr** direkt vor den teilnehmenden Apotheken zu einem einstündigen, begleiteten Spaziergang mit aktivierenden Übungen. Eine Anmeldung ist hierfür nicht notwendig. Gemeinsam mit anderen macht die Bewegung an der frischen Luft noch mehr Spaß und Sie bleiben fit für den Alltag! Spezielle Sportkleidung ist nicht erforderlich – kommen Sie am besten in bequemer und dem Wetter angemessener Kleidung.

**Dieses Bewegungsangebot ist kostenlos und findet bei jedem Wetter statt.\***

## Termine 1. Halbjahr 2024

### Dienstags:

Vita-Apotheke	23.01.
Goethe Apotheke	30.01.
Vita-Apotheke	06.02.
Goethe Apotheke	13.02.
Vita-Apotheke	20.02.
Goethe Apotheke	27.02.
Vita-Apotheke	05.03.
Goethe Apotheke	12.03.
Vita-Apotheke	19.03.
<b>Osterferien</b>	
Goethe Apotheke	09.04.
Vita-Apotheke	16.04.
Goethe Apotheke	23.04.
Vita-Apotheke	30.04.
Goethe Apotheke	07.05.
Vita-Apotheke	14.05.
<b>Pfingstferien</b>	
Goethe Apotheke	04.06.
Vita-Apotheke	11.06.
Goethe Apotheke	18.06.
Vita-Apotheke	25.06.
Goethe Apotheke	02.07.
Vita-Apotheke	09.07.
Goethe Apotheke	16.07.
Vita-Apotheke	23.07.

### Freitags:

Schloss Apotheke	26.01.
Apotheke am Stadtgarten	02.02.
Schloss Apotheke	09.02.
Apotheke am Stadtgarten	16.02.
Schloss Apotheke	23.02.
Apotheke am Stadtgarten	01.03.
Schloss Apotheke	08.03.
Apotheke am Stadtgarten	15.03.
Schloss Apotheke	22.03.
<b>Osterferien</b>	
Apotheke am Stadtgarten	12.04.
Schloss Apotheke	19.04.
Apotheke am Stadtgarten	26.04.
Schloss Apotheke	03.05.
Apotheke am Stadtgarten	10.05.
Schloss Apotheke	17.05.
<b>Pfingstferien</b>	
Apotheke am Stadtgarten	07.06.
Schloss Apotheke	14.06.
Apotheke am Stadtgarten	21.06.
Schloss Apotheke	28.06.
Apotheke am Stadtgarten	05.07.
Schloss Apotheke	12.07.
Apotheke am Stadtgarten	19.07.
<b>Sommerferien</b>	



Das Projekt ist eine Initiative der Stadt Ettlingen und der AG „Gesund älter werden“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegekasse.

\*Außer bei extremen Witterungsbedingungen.