

Bewegte Apotheke in Oberderdingen

**Begleiteter Spaziergang
mit aktivierenden Übungen**

Kommen. Mitmachen. Spaß haben.

Sie wollen sich gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen?
Dann machen Sie mit und bleiben Sie fit im Alltag!

Ohne Anmeldung, kostenlos und bei jedem Wetter!
(Bitte bequeme Kleidung tragen – keine Sportsachen notwendig)



Mittwochs, von 10.00 bis 11.00 Uhr
Treffpunkt: Im Stadion des SV Oberderdingen

Termine 2026 – bis zu den Pfingstferien:

4. März 11. März 18. März 25. März
8. April 15. April 22. April 29. April
6. Mai 13. Mai 20. Mai
3. Juni

Einmalige Registrierung im Rathaus Oberderdingen
Tel. 07045/43-105 oder E-Mail: kallenbach@oberderdingen.net

„Bewegte Apotheke“ - Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen

Die „Bewegte Apotheke“ ist eine Initiative der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe und wird unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung. Die Stadt Oberderdingen nimmt zusammen mit der Rosen-Apotheke und dem Sportverein Oberderdingen seit 2019 teil.

Zur „Bewegten Apotheke“ sind alle Interessierten eingeladen. Ab 4. März 2026 treffen sich die Teilnehmer einmal pro Woche immer mittwochs von 10 – 11 Uhr zu einer gemeinsamen Bewegungsstunde. Die Teilnahme ist kostenlos und nicht verpflichtend. Sportkleidung ist nicht notwendig, bequeme Kleidung ist empfohlen. Getränke bitte selbst mitbringen.

Angeleitet wird die „Bewegte Apotheke“ durch die Übungsleiterinnen Margarete Kohler und Anita Schickl vom Sportverein Oberderdingen. Die Bewegungsstunde besteht aus einem Spaziergang rund um den Amthof, der an der Apotheke vorbeiführt und mit Übungen zur Gleichgewichtsschulung, zur Koordination, zur Kräftigung oder einem Gedächtnistraining ergänzt wird. Die Übungsleiterinnen passen die Übungen individuell an die Teilnehmer an.

Das Angebot der „Bewegten Apotheke“ richtet sich vor allem an Menschen ab 60 Jahren, die sich bisher wenig bewegt haben, sich jedoch regelmäßig bewegen möchten und gemeinsam mit anderen aktiv sein wollen, jedoch nicht organisatorisch gebunden sein wollen (z.B. im Sportverein) oder nicht die finanziellen Möglichkeiten haben für die Teilnahme an entsprechenden Kursen. Die Teilnehmer sollten sich mit oder ohne Hilfsmittel sicher fortbewegen können.

Ziele der „Bewegten Apotheke“ sind neben der quartiersnahen Bewegungsförderung das gemeinsame Erleben von Bewegung und das Heranführen an regelmäßige sowie alltagsnahe körperliche Aktivität.

Zur Registrierung und bei Rückfragen können Sie sich an Michaela Kallenbach unter Telefon 07045/43-105 oder per E-Mail an kallenbach@oberderdingen.net wenden.