



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 bis zur Winterpause 2026

Dienstags:

Vita-Apotheke	15.09.
Goethe Apotheke	22.09.
Vita-Apotheke	29.09.
Goethe Apotheke	06.10.
Vita-Apotheke	13.10.
Goethe Apotheke	20.10.
Vita-Apotheke	27.10.
Goethe Apotheke	03.11.
Vita-Apotheke	10.11.
Goethe Apotheke	17.11.
Vita-Apotheke	24.11.
Goethe Apotheke	01.12.
Vita-Apotheke	08.12.
Goethe Apotheke	15.12.
Vita-Apotheke	22.12.

Freitags:

Schloss Apotheke	11.09.
Apotheke am Stadtgarten	18.09.
Schloss Apotheke	25.09.
Apotheke am Stadtgarten	02.10.
Schloss Apotheke	09.10.
Apotheke am Stadtgarten	16.10.
Schloss Apotheke	23.10.
Apotheke am Stadtgarten	30.10.
Schloss Apotheke	06.11.
Apotheke am Stadtgarten	13.11.
Schloss Apotheke	20.11.
Apotheke am Stadtgarten	27.11.
Schloss Apotheke	04.12.
Apotheke am Stadtgarten	11.12.
Schloss Apotheke	18.12.
Beginn Winterpause	



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.