

# „Bewegte Apotheke/Spaziergangstreff“ Rheinmünster



## **Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen**

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

**Die Treffs finden abwechselnd in Greffern,  
Schwarzach, Söllingen und Stollhofen statt.**

**Näheres erfahren Sie  
im Mitteilungsblatt der Gemeinde Rheinmünster  
oder telefonisch unter 07227 9555-0**

# 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:**  
**Freitags, 09:00 - 10:00 Uhr**

**Treffpunkt: jeweils an der Sporthalle, abwechselnd in Greffern, Schwarzach, Söllingen und Stollhofen. Der jeweilige Treffpunkt wird im Gemeindeblatt veröffentlicht.**

## Wer?

Für das unkomplizierte Bewegungsangebot muss man sich nicht mal umziehen. 1x die Woche führt Frau Heizmann-Schmitz, durch jeweils einen Ort und 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 FC Stollhofen und dem FCG Schwarzach 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](http://www.landkreis-rastatt.de) sowie unter [www.baden-baden.de](http://www.baden-baden.de).