

Bewegung im Quartier

Herzliche Einladung zur „Bewegten Apotheke“



Treffpunkt:

Nordring Apotheke
auf WHO
Berliner Ring 89

freitags 10 bis 11 Uhr

Neues Bewegungsangebot auf WHO

Bewegung ist gesund, in jedem Alter. In einer Gruppe macht es noch mehr Spaß und man lernt neue Menschen kennen. Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ treffen sich ältere Menschen einmal pro Woche zu einer gemeinsamen Bewegungsstunde im Freien. Das Bewegungsangebot besteht aus einem Spaziergang, der mit Übungen zur Gleichgewichtsschulung, der Koordination, der Kräftigung oder einem Gedächtnistraining ergänzt wird. Es wird von einem ausgebildeten Übungsleiter begleitet.

Machen Sie mit!

Das Angebot startet direkt vor der Apotheke am Nordring, an der Markthalle WHO. Bei jedem Wetter. Stöcke oder Rollator bei Bedarf mitbringen.

Ein Angebot des:

Stadtseniorenrates Tübingen

Schmiedtorstraße 2/1 | 72070 Tübingen
07071 49377

info@stadtseniorenrat-tuebingen.de



In Zusammenarbeit mit:

Apotheke am Nordring

Berliner Ring 89 | 72076 Tübingen | 07071 63030
und

Stadtteilbüro WHO

Sylvia Takacs

Berliner Ring 20 | 72076 Tübingen | 07071 6878015
sylvia.takacs@tuebingen.de



*Ein Stadtteilbudgetprojekt
im Rahmen der Sozialen Stadt Tübingen.*

Impressum

© Juni 2023

*Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Sozialplanung und Entwicklung*

Bild: Universitätsstadt Tübingen

Layout und Druck: Reprint Hausdruckerei