



Bewegte Apotheke / Spaziergangstreff im Landkreis Karlsruhe

Ein Überblick über das Konzept und Anregungen
zur Implementierung und Umsetzung

Landratsamt Karlsruhe
Dezernat IV - Gesundheitsamt


LANDKREIS
KARLSRUHE
Gesundheitskonferenz

Inhalt

1. Das Konzept in aller Kürze	4
Worum geht es?	4
Was soll damit erreicht werden?	4
Wer soll damit erreicht werden?	5
Wer muss mit ins Boot geholt werden?	5
Wie wird das finanziert?	6
2. Die ersten Schritte zur erfolgreichen Implementierung	7
Klärung des „Wie“, „Wann“ und „Wo“	7
Die Werbetrommel ankurbeln	7
Falls etwas passiert?	8
3. Erfahrungswerte aus der Praxis	8
Individualität des Konzepts	8
Streckenplanung und Übungen	8
Niederschwelligkeit	9
Kommunikation und Bewerbung des Projekts	9
Zufriedenheit mit der „Bewegten Apotheke“ und Auswirkungen auf die Teilnehmenden ..	9
Hilfreiche Tipps für die Praxis	9
4. Weiterführende Informationen und Literatur	10

1. Das Konzept in aller Kürze

Die Arbeitsgruppe „Gesund älter werden“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe startete 2018 das Projekt als „Bewegte Apotheke“ in Kooperation mit der AOK Mittlerer Oberrhein. In 2022 wurde es um den „Spaziergangstreff“ erweitert.

Die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz stellt hiermit die gesammelten Erfahrungen bezüglich der „Bewegten Apotheke“ zur Verfügung und gibt Anregungen zur Implementierung und Umsetzung, um interessierten Gemeinden und Städten den Start zu erleichtern. Die „Bewegte Apotheke“ wurde 2019 von einer Studentin des KIT an den drei ersten Standorten evaluiert, eine Zusammenfassung der Ergebnisse ist in diesem Überblick ebenfalls zu finden.

Worum geht es?

Bei der Bewegten Apotheke bzw. dem Spaziergangstreff handelt es sich um ein quartiersnahes, niedrighschwelliges und bewegungsförderndes Angebot für ältere Menschen. Das Angebot besteht aus einem begleiteten Spaziergang mit zusätzlichen Bewegungsübungen, wie z.B. zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Kräftigung oder einem Gedächtnistraining.

Das Angebot richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich bisher wenig bewegen, nicht alleine spazieren gehen möchten und die Geselligkeit und Sicherheit einer Gruppe bevorzugen. Neben der Bewegung wird durch das Gemeinschaftserlebnis auch die soziale Gesundheit gefördert.

Dieses Angebot startet immer am selben Wochentag zur selben Zeit an einem bestimmten Ort. Das Angebot ist für die Teilnehmenden (soweit möglich) kostenfrei und unverbindlich sowie ohne Anmeldung und in Alltagskleidung möglich.

Die Organisation im Landkreis liegt bei der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz, die Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung übernimmt die Koordination vor Ort, Apotheken („Bewegte Apotheke“) oder andere Kooperationspartner („Spaziergangstreff“) tragen zur Gewinnung von Teilnehmenden und der Öffentlichkeitsarbeit bei, Sportvereine können Übungsleiterinnen und -leiter zur Verfügung stellen.

Was soll damit erreicht werden?

- ▶ Sensibilisierung und Heranführung an regelmäßige und alltagsnahe körperliche Aktivität
- ▶ Erhaltung der Gesundheit, Mobilität, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alter
- ▶ Förderung von Beziehungen und der sozialen Gesundheit durch ein Gemeinschaftserlebnis in Bewegung
- ▶ Nutzung der Apotheke („Bewegte Apotheke“) oder eines anderen Kooperationspartners („Spaziergangstreff“) als „Türöffner“ zur Zielgruppe

Wer soll damit erreicht werden?

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die

- ▶ bisher keinen oder wenig Zugang zu regelmäßiger körperlicher Aktivität gefunden haben
- ▶ alleine nicht die nötige Motivation aufbringen, sich regelmäßig zu bewegen
- ▶ gemeinsam mit anderen aktiv sein wollen
- ▶ Geselligkeit und Sicherheit einer Gruppe bevorzugen
- ▶ sich mit oder ohne Hilfsmittel sicher fortbewegen können
- ▶ nicht organisatorisch gebunden aktiv sein wollen (z. B. im Sportverein)
- ▶ nicht die finanziellen Möglichkeiten für die Teilnahme an entsprechenden Kursen haben

Wer muss mit ins Boot geholt werden?

Damit die „Bewegte Apotheke“ bzw. der „Spaziergangstreff“ erfolgreich umgesetzt werden kann, ist die Zusammenarbeit von folgenden drei Akteuren ganz wesentlich:

- ▶ Gemeinde bzw. Stadt
- ▶ Apotheken oder andere Kooperationspartner
- ▶ Sportvereine bzw. Übungsleiter/-innen

Die Koordination des Projekts sollte hier bei der **Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung** liegen.

„Bewegte Apotheke“

Bei der „Bewegten Apotheke“ sind die Gemeinden und Städte in Zusammenarbeit mit interessierten Apotheken und Sportvereinen in den bisher teilnehmenden Kommunen der Motor für die Umsetzung vor Ort.

Da die **Apotheke** häufig von älteren Menschen aufgesucht wird, entsteht oftmals ein Vertrauensverhältnis zum Apothekenpersonal. Somit dient die Apotheke als geeigneter „Türöffner“ und über eine direkte Ansprache kann auf die „Bewegte Apotheke“ hingewiesen werden. Sprechen Sie dazu das Personal in Ihren Apotheken an, um Kooperationspartner/-innen zu finden. Dazu können Sie gerne das Informationsblatt zur „Bewegten Apotheke“ weitergeben, das auf der Homepage der Kommunalen Gesundheitskonferenz zu finden ist.

Für den Fall, dass sich in einer Stadt bzw. Gemeinde mehrere Apotheken beteiligen möchten, hat es sich bewährt, die Bewegungsstunde pro Standort wöchentlich abwechselnd an zwei (maximal drei) interessierten Apotheken beginnen zu lassen.

„Spaziergangstreff“

Es gibt auch die Möglichkeit einen „Spaziergangstreff“ mit einem anderen Kooperationspartner als der Apotheke bzw. zusätzlich zu einem Treffpunkt bei einer Apotheke zu initiieren.

Als Kooperationspartner kommen z. B. in Frage:

- ▶ Freie Wohlfahrtspflege (DRK, Diakonie, Caritas, AWO u.a.)
- ▶ Turn- und Sportverein
- ▶ Kirchengemeinden

Treffpunkte könnten z. B. sein:

- ▶ Turn- und Sportverein
- ▶ Familienzentrum
- ▶ Seniorenzentrum/-heim
- ▶ Offene Treffs für Senioren und Seniorinnen
- ▶ Begegnungsstätten

Übungsleiter/-innen

Durch die ortsansässigen Sportvereine können Übungsleiter/-innen für die „Bewegte Apotheke“ bzw. den „Spaziergangstreff“ gewonnen werden. Generell müssen die Übungsleiter/-innen jedoch nicht zwingend an einen Sportverein gebunden sein. Es könnte jedoch vorteilhaft sein, da die Übungsleiter/-innen Erfahrungen im Umgang mit Bewegungsgruppen und älteren Menschen gesammelt haben sollten um zu wissen, wie im Notfall (z.B. bei einem Unfall oder zu niedrigem Blutdruck) richtig zu handeln ist. Fragen Sie dazu Ihre Sportvereine an, ob Interesse an einer Kooperation besteht. Auch hier können Sie gerne das Informationsblatt weitergeben.

Eine weitere Möglichkeit Übungsleiter/-innen zu finden, ist eine Anzeige im Amtsblatt/Gemeindeanzeiger zu veröffentlichen. Die Personen sollten über Erfahrung mit der Leitung von Bewegungsangeboten für Gruppen verfügen. Ideal wäre es, wenn sie Erfahrung mit älteren Menschen hätten. In unregelmäßigen Abständen führt die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz in Kooperation mit der AOK Schulung für (angehende) Übungsleiter/-innen durch, um sie für die „Bewegte Apotheke“ bzw. den „Spaziergangstreff“ zu qualifizieren. Es gibt auch andere geeignete Schulungen, z. B. des Badischen Turnerbundes. Sprechen Sie uns gerne bei Bedarf darauf an. Zudem sollten die Übungsleiter/-innen Kenntnisse in erster Hilfe haben.

Wie wird das finanziert?

Der Arbeit und dem Engagement der Übungsleiter/-innen sollte Anerkennung und Wertschätzung gezeigt werden. Somit sollten die Übungsleiter/-innen im Rahmen der Übungsleiterpauschale (§3 Nr. 26 EstG) eine Aufwandsentschädigung von mindestens 15 € pro Einsatz erhalten.

Die AOK Mittlerer Oberrhein stellt eine Anschubfinanzierung zur Verfügung. Eine zusätzliche finanzielle Förderung erfolgt durch die gesetzliche Pflegekasse. Je nach Anzahl der beteiligten Gemeinden und Städte im Landkreis sowie der Dauer der Durchführung in einem Kalenderjahr unterscheidet sich die Finanzierung von Jahr zu Jahr und erfolgt in Absprache mit der Geschäftsstelle der KGK.

Die längerfristige Finanzierung sollte die Gemeinde/Stadt selbst tragen. Verschiedene Modelle sind hierbei denkbar:

- ▶ Die Kommune trägt die Übungsleiterkosten,
- ▶ die Kosten werden gemeinsam von den beteiligten Akteuren getragen (Kommune, Verein, Apotheke oder anderer Kooperationspartner) oder
- ▶ die Teilnehmenden bezahlen einen Eigenanteil pro Bewegungseinheit.

Darüber hinaus sollte sich die Ansprechperson aus der Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung Zeit für die Koordination der „Bewegten Apotheke“ nehmen dürfen. Die Arbeitszeit die dafür benötigt wird ist jedoch überschaubar. Ein gewisser Aufwand ist v. a. für die Vorbereitung notwendig, weniger wenn das Angebot ins Laufen gekommen ist. Die erfolgreiche Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ bzw. des „Spaziergangstreffs“ stellt einen Mehrwert für die Gemeinde bzw. Stadt dar, der den geringen Aufwand lohnt.

2. Die ersten Schritte zur erfolgreichen Implementierung

In Ihrer Stadt bzw. Gemeinde sind nun alle wichtigen Akteure in einem Boot (Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung, Apotheke oder ein anderer Kooperationspartner, Übungsleiterin oder Übungsleiter) und sind sich einig, dass die Bewegte Apotheke oder der Spaziergangstreff starten soll? Das ist toll, die grundlegenden Vorarbeiten sind also erledigt. Bevor es nun endgültig losgehen kann, sollten noch ein paar abschließende Punkte geklärt werden.

Klärung des „Wie“, „Wann“ und „Wo“

Im Folgenden werden einige Fragen aufgelistet, die Sie gemeinsam mit allen Akteuren bearbeiten sollten:

- ▶ Wann soll der offizielle Projektbeginn sein?
- ▶ Soll die Bewegte Apotheke bzw. der Spaziergangstreff wöchentlich oder alle 14 Tage angeboten werden?
- ▶ Soll der Treffpunkt immer an derselben Apotheke bzw. demselben Treffpunkt sein oder gibt es mehrere beteiligte Apotheken oder Kooperationspartner und somit einen wechselnden Treffpunkt?
- ▶ Was passiert, wenn die Übungsleiter/-in verhindert ist – gibt es eine Vertretung?

Die Werbetrommel ankurbeln

Ist das Wie, Wann und Wo geklärt, sollten Sie besonders zu Beginn Öffentlichkeitsarbeit betreiben und Werbung für das Projekt machen. Dazu eignen sich Anzeigen im **Amtsblatt** oder in der örtlichen Presse und das Drucken von **Plakaten** und **Flyern**, die aufgehängt und verteilt werden können (beispielweise in der Apotheke, beim Bäcker oder Metzger, in der Arztpraxis, etc.).

Für Flyer und Plakate empfehlen wir eine gut lesbare **Terminübersicht**, an welcher Apotheke wann losgelaufen wird. Außerdem sollten die **Kontakt Daten** der Ansprechperson aus Ihrer Gemeinde bzw. Stadt genannt werden. Sowohl für die Flyer und Plakate als auch für Presstexte und die mündliche Werbung über das Projekt empfiehlt sich zu betonen, dass das Angebot **kostenlos** und **unverbindlich** ist. Es ist also weder eine An- noch eine Abmeldung notwendig. Außerdem bieten sich ansprechende Formulierungen an wie beispielsweise „Einfach kommen und mitmachen, bei jedem Wetter“ oder „Für alle, die (wieder) aktiv(er) werden möchten“. Es sollte deutlich werden, dass das Angebot **bei jeder Wetterlage** umgesetzt wird und **jeder mitmachen kann** – unabhängig vom Leistungsniveau. Außerdem sollte darauf hingewiesen werden, dass **keine Sportkleidung** notwendig ist.

Falls etwas passiert?

Im Vorfeld sollte der Versicherungsaspekt sowohl für die Übungsleiter/-innen als auch für die Teilnehmenden geklärt werden. Sprechen Sie dazu den kooperierenden Sportverein an. Oftmals gibt es eine Nichtmitglieder-Versicherung im Verein, die dann auch für die Teilnehmenden der „Bewegten Apotheke“ bzw. des „Spaziergangstreffs“ gilt. Das muss aber vorab mit dem Sportverein besprochen werden. Wird der Versicherungsaspekt nicht über den Verein abgedeckt, kann die Übungsleiter/-in auch über die Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung versichert werden. Wenn die Teilnehmenden nicht über einen Verein versichert sind, ist ein Hinweis auf dem Werbematerial wichtig, dass die Teilnahme „auf eigene Gefahr“ ist.

Der Versicherungsaspekt wurde bisher in den Städten und Gemeinden auf ganz unterschiedliche Art geregelt. Auch hier gibt es kein Patentrezept, wichtig ist nur, dass Sie sich im Vorfeld darüber Gedanken machen und für Ihre Stadt bzw. Gemeinde die passende Lösung finden.

3. Erfahrungswerte aus der Praxis

Im Folgenden möchten wir Ihnen noch einen Überblick über die gewonnenen Erkenntnisse aus einigen Städten und Gemeinden geben, die durch die Initiative der Kommunalen Gesundheitskonferenz die „Bewegte Apotheke“ bereits umsetzen. Das Projekt wurde 2019 von einer Masterstudentin an drei Standorten evaluiert und die Ergebnisse den Akteuren von weiteren Standorten aus Stadt und Landkreis in einer Veranstaltung vorgestellt und diskutiert (s. hierzu das Dokument „Dokumentation Veranstaltung Bewegte Apotheke Dezember 2019“). Im Folgenden möchten wir Ihnen zusammenfassend darstellen, welche Punkte für eine erfolgreiche Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ als wichtig identifiziert werden konnten.

Individualität des Konzepts

Das Projekt lebt von der Individualität der Personen, die maßgeblich an der Umsetzung beteiligt sind. Es gibt Städte und Gemeinden, in denen der Spaziergang mit Übungen zur Sturzprophylaxe ergänzt werden, anderswo werden Gedächtnistrainings-Übungen angeboten und an einem ganz anderen Standort wird die Beweglichkeit mit Stretch-Übungen gefördert. Die praktische Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ bzw. des „Spaziergangstreffs“ hängt also maßgeblich auch von den Übungsleiter/-innen ab.

Streckenplanung und Übungen

Die Streckenplanung für den Spaziergang sowie das Niveau der Übungen sollten offen für Menschen mit einem unterschiedlichen Leistungsniveau sein. Dabei besteht die Herausforderung, bereits aktive Menschen gleichermaßen anzusprechen wie Menschen, die sich bisher körperlich gar nicht oder nur wenig betätigt haben oder bei denen eine körperliche oder geistige Einschränkung vorliegt. Ein flexibler Umgang mit den Übungen und dem Tempo beim Spaziergang macht das aber möglich. Teilnehmende können außerdem bei der Streckenplanung und der Umsetzung der Übungen miteinbezogen werden.

Es hat sich außerdem gezeigt, dass bei der Streckenplanung folgende Punkte berücksichtigt werden sollten:

- ▶ Es sollten Sitzmöglichkeiten am Treffpunkt vorhanden sein.
- ▶ Unterwegs sollte es möglich sein auf die Toilette zu gehen (sprechen Sie dazu mit Ihren ortsansässigen Vereinen und Gaststätten).
- ▶ Die Strecke sollte barrierefrei sein – besonders, wenn die Teilnehmenden körperliche Einschränkungen und Gehhilfen haben.
- ▶ Die Strecke sollte gut beleuchtet sein – das ist besonders in den Wintermonaten von Bedeutung.

Niederschwelligkeit

Für über 85 % der Teilnehmenden war es wichtig, dass sie keine Mitgliedschaft mit einem Verein abschließen müssen, um an dem Angebot teilnehmen zu dürfen. Dass die „Bewegte Apotheke“ kostenlos angeboten wird, spielte für 60 % der Teilnehmenden in der Evaluation ebenfalls eine wichtige Rolle.

Kommunikation und Bewerbung des Projekts

Aus der Literatur ist bekannt, dass die mündliche Empfehlung von vertrauenswürdigen Personen eine wichtige Rolle spielt, wenn man Menschen von etwas überzeugen möchte. Im Falle der „Bewegten Apotheke“ bzw. des „Spaziergangstreffs“ bedeutet das, dass das Personal der Apotheke sowie die Hausärztinnen und Hausärzte oder andere Kooperationspartner wichtige Schlüsselpersonen für die Werbung des Projektes sind. Sie können die Kund/-innen sowie Patient/-innen auf die (gesundheitlichen) Vorteile der Teilnahme an der „Bewegten Apotheke“ gezielt ansprechen und dabei betonen, dass jede und jeder – unabhängig vom Leistungsniveau und trotz gewisser körperlicher Einschränkungen – daran teilnehmen kann.

Um die Bürger/-innen auch nach einer ersten Teilnahme weiterhin zu motivieren kann es von Vorteil sein, wenn Stück für Stück die Erfolge der Gruppe und der einzelnen Personen sichtbar gemacht und die Teilnehmenden aktiv miteinbezogen werden. Bei der langfristigen Motivation einer Teilnahme stehen oftmals eher die sozialen anstatt die gesundheitlichen Aspekte der gemeinsamen Aktivität und des Sich-Treffens im Vordergrund.

Zufriedenheit mit der „Bewegten Apotheke“ und Auswirkungen auf die Teilnehmenden

Das Engagement und die Motivation der Übungsleiter/-innen spielt bei der Zufriedenheit der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Hier zeigt sich, dass die „Bewegte Apotheke“ nicht nur ein bewegungsförderndes Programm ist, sondern auch das soziale Miteinander stärkt. Für viele Teilnehmende war das **gemeinsame** Bewegen und die respektvolle und persönliche Betreuung durch die Übungsleiter/-innen und die Apotheker/-innen maßgeblich.

Hilfreiche Tipps für die Praxis

An vielen Standorten werden die Teilnehmenden nach der „Bewegten Apotheke“ durch die Apotheke mit **Getränken** versorgt. Außerdem wird durch das Personal oftmals angeboten, den **Blutdruck** oder den **Blutzuckerspiegel** zu messen.

Außerdem wurde angeregt, dass **Übungsräume für Schlecht-Wetter-Tage** hilfreich wären,

damit die Gymnastikübungen in einem regen- und windgeschützten Raum durchgeführt werden können. Bei der Raumsuche kann die Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung unterstützen. Gibt es keine Möglichkeit einen Raum zu bekommen, werden bei Regen die Übungen oftmals bei einer Schule oder bei einem Verein vor dem Eingang unter dem Vordach durchgeführt.

Manche Menschen sind oftmals schwierig mit bewegungsfördernden Angeboten zu erreichen. Dazu zählen beispielsweise Menschen mit geringen finanziellen Mitteln, ältere Menschen mit Migrationshintergrund, alleinstehende ältere Menschen und Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen (beispielsweise mit einer beginnenden Demenz). Hier spielt eine **persönliche Ansprache** und das **Miteinbeziehen von Multiplikator/-innen** eine wichtige Rolle. Beispielsweise können Informationen zur „Bewegten Apotheke“ bzw. zum „Spaziergangstreff“ über Seniorenbüros an die Angehörigen oder über Seniorenbegegnungsstätten an die Mitarbeiter/-innen getragen werden, die wiederum die Seniorinnen und Senioren darauf aufmerksam machen, die alleine leben und ohne den nötigen Anstoß einer vertrauten Person nicht an der „Bewegten Apotheke“ teilnehmen würden.

4. Weiterführende Informationen und Literatur

Bei Fragen zur „Bewegten Apotheke“ bzw. zum „Spaziergangstreff“ können Sie sich jederzeit an die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe wenden (gesundheitsfoerderung@landratsamt-karlsruhe.de).

Außerdem lohnt sich ein Blick auf die Homepage, dort sind ebenfalls alle relevanten Informationen zu finden: <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Gesund-%C3%A4lterwerden/Bewegte-Apotheke/>

Abschließend möchten wir Ihnen noch ein paar Tipps geben, wo Sie weitere Informationen über die „Bewegte Apotheke“ und andere ähnliche Bewegungsangebote finden können.

- ▶ Rapp, Simone (2019): Evaluation der "Bewegten Apotheke" im Landkreis Karlsruhe – Ein Projekt der Kommunalen Gesundheitskonferenz zur niedrigschwelligen Bewegungsförderung für ältere Menschen. Forschungsarbeit im Rahmen des Masterstudiengangs „Sportwissenschaft Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit“. Karlsruher Institut für Technologie, Institut für Sport und Sportwissenschaft.
Online abrufbar unter: https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/media/custom/3068_324_1.PDF?1591104705
- ▶ Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (2019): Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere – ein Praxisleitfaden.
Online abrufbar unter: https://www.gesundheitsamt-bw.de/fileadmin/LGA/Document-Libraries/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/FachpublikationenInfo_Materialien/Offene_Bewegungsangebote_Senioren.pdf
- ▶ Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (2011): Im Alltag in Bewegung bleiben. Kommunale Gesundheitsförderung mit älteren Menschen auch in schwierigen Lebenslagen.

Online abrufbar unter: <https://www.gesundheitsamt-bw.de/fileadmin/LGA/ Document-Libraries/SiteCollectionDocuments/03 Fachinformationen/FachpublikationenInfo Materialien/gesundheitsfoerderung im alltag.pdf>

- ▶ Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg (2016): Fußverkehrs-Checks. Leitfaden zur Durchführung.

Online abrufbar unter: <https://vm.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-mvi/intern/Dateien/PDF/Fussverkehr Checks Leitfaden zur Durchfuehrung.pdf>

- ▶ Graffmann-Weschke, Katharina et al. (2011): Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter – Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen und zur Initiierung von Trainingsgruppen zur Sturzprävention im Stadtteil.

Online abrufbar unter: https://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/GesBB/Projekte/Berliner Projekte/ZfB/2020 Zfb Spaz.Gruppen Leitfaden.pdf

- ▶ Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. (2011). Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern. Arbeitshilfen und Praxisbeispiele.

Online abrufbar unter: <https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Mehr-Bewegung-im-Alltag.pdf>

Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt

Abteilung Gesundheitsförderung und Sozialmedizin
Sachgebiet Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung

- Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe -

Postanschrift:

Beiertheimer Allee 2
76137 Karlsruhe

Hausanschrift:

Wolfartsweierer Straße 5 b
76131 Karlsruhe

E-Mail: gesundheitsfoerderung@landratsamt-karlsruhe.de

www.landkreis-karlsruhe.de

<https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de>

Unterstützt aus Mitteln der gesetzlichen Pflegekasse

Stand: Januar 2022

