

**Rückfragen und
Anmeldungen
bitte bis
spätestens zwei
Wochen vor dem
jeweiligen Termin
unter:**

Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung in
Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartnerin:
Dorothea Wilken-Nöldeke

Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel: 0431– 710387-23
Fax: 0431– 710387-29

Email: gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Hinweise:

Die Teilnahmezahl ist be-
grenzt. Die Plätze werden in
der Reihenfolge der Anmel-
dungen vergeben.

Die Teilnahme an der Veran-
staltung erfolgt auf eigene
Gefahr.

In Kiel sind unsere Kooperationspartner:

AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege



Interessengemeinschaft
„Wanderbares Schleswig-
Holstein.“



Das „Zentrum für Bewegungsförderung“
bei der Landesvereinigung für Gesund-
heitsförderung wird gefördert vom Minis-
terium für Soziales, Gesundheit, Jugend,
Familie und Senioren des Landes



EINLADUNG

„Komm mit ...- zum Wandern!“

2020



Grafik © ARochau-Fotolia.com

**Einladung zum Wandern für
Menschen mit und ohne Demenz**

am

15. September 2020



**KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein**

Wanderangebot für Menschen mit und ohne Demenz

Wanderung durch das Vieburger Gehölz

Dienstag, den 15. September 2020

14.30 bis ca. 16:00 Uhr

Anschließend kehren wir zum Kaffee-trinken im THW-Vereinsheim ein.

Treffpunkt:

14.30 Uhr

Krummbogen 77-79, 24113 Kiel

Bushaltestelle: Hasenholz (Linie 52)

Programm:

Die Wanderung führt durch den Grüngürtel Kiels in einem sehr alten Waldstandort auf einer Endmoräne im Süden Kiels.

Beim Wandern können Sie...

- ⇒ die Ausdauer trainieren
- ⇒ lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- ⇒ den Alltag hinter sich lassen
- ⇒ Muskeln kräftigen
- ⇒ den eigenen Körper kennen lernen
- ⇒ Freude an Bewegung haben
- ⇒ sich mit Gleichgesinnten austauschen
- ⇒ die Natur erleben
- ⇒ den Stoffwechsel anregen
- ⇒ Sauerstoff tanken

„Wandern für Menschen mit und ohne Demenz“ ist ein Kooperationsprojekt des Kompetenzzentrums Demenz in Schleswig-Holstein und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Die Wanderungen sind kostenfrei. Sie werden zu einem Heißgetränk und einem Stück Kuchen eingeladen.

Es begleitet Sie Wolfgang von Heyer. Er ist Natur- und Landschaftsführer, Apotheker und Lebensmittelchemiker.

**„Nur wo du zu Fuß warst,
bist du auch wirklich gewesen.“**

(Johann Wolfgang von Goethe)