

**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](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)  
[www.lvgfsh.de](http://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

Bewegung  
  
im Norden

## EINLADUNG

„Komm mit ...- zum Wandern!“

2020



Grafik © ARochnau-Fotolia.com

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

am

**15. September 2020**

  
Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.

 **KOMPETENZZENTRUM**  
Demenz in Schleswig-Holstein

# Wanderangebot für Menschen mit und ohne Demenz

## Wanderung durch das Viehburger Gehölz

Dienstag, den 15. September 2020

14.30 bis ca. 16:00 Uhr

Anschließend kehren wir zum Kaffeetrinken 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)