

Potsdam, 14.07.2025

**Einladung zur Gesundheitswanderung:
Bewegung, Begegnung & Natur erleben – gemeinsam unterwegs
für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen
am 26.09.2025**

Liebe Interessierte,

wir laden herzlich ein zur ersten gemeinsam **Gesundheitswanderung für Menschen mit Demenz!** Diese bildet den Auftakt einer regelmäßigen Reihe von kleinen Gesundheitswanderungen in Kooperation mit Bianka und Sascha vom Team [WANDERKONZEPTE](#) aus Potsdam.

Bei dieser besonderen Wanderung steht nicht das Tempo im Vordergrund, sondern das **Erleben der Natur, der Austausch miteinander** und das **Wohlbefinden von Körper und Geist.**

 **Datum:** 26.09.2025

 **Uhrzeit:** 13:00 – 16:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Bahnhof Potsdam Rehbrücke, Potsdamer Seite an der Litfaßsäule

 **Dauer und Strecke:** ca. 3 Stunden / 6 km, mit mehreren Pausen

 **Verpflegung:** Einkehr in der Teufelsklause am Teufelssee (auf eigene Kosten)

Die Wanderung wird von den erfahrenen Wanderführern Bianka und Sascha geführt. Unterwegs gibt es kleine Impulse zur Achtsamkeit, Bewegungsübungen oder Gedächtnisaktivierungen – stets freiwillig und in entspannter Atmosphäre.

Eine gemeinsame Einkehr in der Teufelsklause, einer kleinen Waldhütte mit Reiterhof, ist für ca. 14 Uhr geplant. Dort sorgen die Betreiber Tini und Detlef für unser leibliches Wohl mit Getränken, Kaffee und Kuchen sowie kleinem Imbissangebot.

Die Ponys beiden Manni und Günni sind beim Imbiss unsere Gäste und wer gern mit den anderen Pferden auf Tuchfühlung gehen möchte, ist eingeladen, diese zu besuchen und zu streicheln.

Warum mitwandern?

- 🧠 fördert geistige und körperliche Gesundheit
- 🤝 stärkt das Gemeinschaftsgefühl
- 🌸 schenkt schöne Erlebnisse in der Natur
- 🗺️ sorgt für Ruhe, Freude und Orientierung

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Online-Anmeldung:

Per Link: <https://forms.office.com/e/hipxAwFSEX>

QR-Code:



Wir freuen uns auf einen schönen und entspannten Tag mit Ihnen!

Herzliche Grüße

Antje Baselau, Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz
Bianka und Sascha, Team WANDERKONZEPTE+

Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz

Stephensonstraße 24-26, 14482 Potsdam

0331 - 740 90 08

anmeldung@alzheimer-brandenburg.de

www.alzheimer-brandenburg.de

WANDERKONZEPTE

0151 24184310

info@wanderkonzepte.de

www.wanderkonzepte.de

