

Eine gesunde Kampagne für Körper, Seele & Gehirn  
für das Jahr 2025



# Bewegung für alle Sinne



# Bewegen und Wohlfühlen

**Haben Sie Spass an Musik, Rhythmus und Bewegung?  
Möchten Sie dies zusammen mit Freunden und Gleich-  
gesinnten erleben?**

Angesprochen sind Bewegungsfreudige in jedem Alter. Zusammen probieren wir mit viel Humor und Leichtigkeit neue Bewegungsabläufe aus – spielerisch und ohne Druck – zu Musik, die uns in gute Stimmung versetzt; ganz nach dem Motto «Beschwingt durchs Leben».

**Leitung:** Ursula Wolf,  
bildende Künstlerin und Aerobic-  
Gymnastikinstruktorin

**Termine:** Jeden Dienstag 14 - 15 Uhr  
im Kunstmuseum Liechtenstein,  
Städtle 32, Vaduz



**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Das Angebot ist kostenlos. Demenz Liechtenstein und Kunstmuseum Liechtenstein laden Sie gerne ein.

Danach gibt es jeweils die Gelegenheit zu einem Schwatz bei einem Getränk (auf eigene Kosten) im Café des Kunstmuseums.

**Anmeldung/Infos:** bitte bei Ursula Wolf, 079 831 99 74,  
oder sonst einfach spontan vorbeikommen.

# Denkspaziergang

**Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich im Freien / in der Natur und regen dazu unsere Gehirntätigkeit und all unsere Sinne mittels einfacher, abwechslungsreicher Übungen an. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!**

Neben der Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit kommen auch die sozialen Bedürfnisse nicht zu kurz.

**Leitung:** Elke Nestler-Schreiber, zertifizierte Life Kinetik®- und LINK MOVES®-Gehirnfitnesstrainerin



**Termine (jeweils Freitag) ab 14.3.2025 bis 4.7., sowie ab 22.8. bis 17.10.2025) von 13.45 bis 15.00 Uhr**  
(nicht am 18./25.4., 2.5., 30.5., 20.6., 10./17.10.2025)

**Treffpunkt:** Sportplatz Schaan, bei der Schranke  
Adresse für Navi: Am Binnendamm 2, 9494 Schaan

Dieses Angebot ist kostenlos. Wir laden Sie gerne ein.

**Mitnehmen:** gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

**Anmeldung** erbeten bis Donnerstagmittag bei Elke Nestler-Schreiber, Tel. 232 27 22 oder 079 450 21 92

**Demenz Liechtenstein** lädt in seinem Jubiläumsjahr 2025 gemeinsam mit dem Kunstmuseum Liechtenstein, Ursula Wolf und Elke Nestler-Schreiber (Denkduenger.li) zu zwei regelmässigen Attraktionen für **Körper, Seele & Gehirn**.



AMT FÜR GESUNDHEIT  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Unterstützt werden wir dankenswerterweise vom Amt für Gesundheit und der Erna-Mündle-Stiftung.

Die Angebote sind kostenlos.

Fachlicher Hintergrund für dieses Engagement ist **Gesundheitsförderung** durch Bewegung, das Erleben von Gemeinschaft und kognitive Ermunterung; auch im Sinne von **Demenzprävention**.

Ein weiteres Angebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige: *Erlebniszeit – gemeinsam unterwegs*

**Wenden Sie sich gerne mit allen Fragen zum Thema Demenz an uns!**

Fotos: Titelseite KI-generiert durch ChatGPT.com, S.2: Sandra Maier, S.3: zVg  
Stand: 14.4.2025

**DEME<sup>NZ</sup>**  
**LIECHTENSTEIN**

Eine Initiative des Vereins  
für Menschen mit Demenz  
in Liechtenstein

**Matthias Brüstle**  
Geschäftsführer



Poststrasse 14  
9494 Schaan

M +423 793 34 45  
T +423 230 34 45

kontakt@demenz.li  
www.demenz.li

Dies ist ein sogenannter QR-Code. Sie können ihn mit Ihrem Handy fotografieren. Wenn Sie eine entsprechende App installiert haben, kommen Sie damit direkt auf unser Webportal, auf dem Sie weitere Infos zu diesen Anlässen und zu weiteren spezifischen Themen vorfinden.