

## Lust am Wandern

Wandern in der frischen Luft tut Körper, Geist und Seele gut!

Zu unseren Wanderungen in der Natur und in der Stadt sind alle eingeladen, die Lust haben, mit anderen zu wandern.

Besonders dazu ermutigen möchten wir Menschen mit Gedächtnisproblemen oder mit demenziellen Veränderungen:

Trauen Sie sich und wandern Sie mit!

### Kontakt

Dr. Gabriele Kreutzner  
Demenz Support Stuttgart  
Zeppelinstraße 41  
73760 Ostfildern (Kemnat)

Mobil: 0172 76 78 171  
E-Mail: [wandern@demenz-support.de](mailto:wandern@demenz-support.de)

Demenz Support Stuttgart  
Tel.: 0711 99 787-10



# Lust am Wandern?

Trauen Sie sich und kommen Sie mit uns,  
wenn Sie gerne wandern!

Eine Kooperation von:



Demenz Support Stuttgart  
Zentrum für Informationstransfer



Schwäbischer  
Albverein



# Lust am Wandern?

## AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

- An Menschen mit und ohne Gedächtnisprobleme.
- An Menschen, die Lust haben, sich in der Natur zu bewegen.
- An Menschen, die gerne mit anderen zusammen etwas unternehmen möchten.

## WIE SCHAUT EINE WANDERUNG AUS?

- Die Wandertouren sind gut zu schaffen. Die reine Gehzeit beträgt 2 bis 2,5 Stunden.
- Während der Wanderung machen wir kleine Pausen und kehren zum Abschluss in einer Gaststätte ein.
- Die Teilnahme an den Wanderungen ist regelmäßig oder auch gelegentlich möglich.
- Kosten für Fahrt (U-Bahn usw.) und Verpflegung tragen die Teilnehmer:innen.
- Stabiles Schuhwerk sowie wettergeeignete Kleidung sind notwendig.

## WANDER-TERMINE FÜR 2026

Gewandert wird jeden 3. Donnerstag im Monat in der Regel von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr.

### DAS SIND DIE GEPLANTEN TERMINE

15. Januar 2026

19. Februar 2026

19. März 2026

16. April 2026

21. Mai 2026

18. Juni 2026

16. Juli 2026

17. September 2026

15. Oktober 2026

19. November 2026

17. Dezember 2026



Wer mitwandern möchte, nimmt telefonisch oder per E-Mail Kontakt auf.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

## PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Falls Sie Unterstützung bei den Wanderungen brauchen, kann eine persönliche Begleitung organisiert werden.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

