

## 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 am Wandern mit anderen haben.

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

Trauen Sie sich und wandern Sie mit!



## Kontakt

Dr. Gabriele Kreuzner  
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?

Eine Kooperation von:



Demenz-Support Stuttgart  
Zentrum für Informationstransfer



Schwäbischer  
Albverein

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



# 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 2025

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

DAS SIND DIE GEPLANTEN TERMINE

16. Januar 2025

20. Februar 2025

20. März 2025

17. April 2025

15. Mai 2025

26. Juni 2025

17. Juli 2025

21. August 2025

18. September 2025

16. Oktober 2025

20. November 2025

18. Dezember 2025



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.

