

## Die Partner

Der **Schwäbische Albverein** ist mit rund 110.000 Mitgliedern der größte deutsche und europäische Wanderverein. Rund 600 Ortsgruppen bieten mit ihren reichhaltigen Wander- und Natur- und Kulturprogrammen viele Möglichkeiten der Erholung, Entspannung und Geselligkeit.

[www.albverein.net](http://www.albverein.net)

**Demenz Support** Stuttgart gGmbH setzt sich dafür ein, dass auch Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz am Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

[www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

### "Was geht!

#### **Sport, Bewegung, Demenz"**

Das Wanderangebot wurde im Rahmen des Projektes "Was geht! Sport, Bewegung und Demenz entwickelt.

[www.sport-bewegung-demenz.de](http://www.sport-bewegung-demenz.de)

## Haben Sie weitere Fragen? Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Stadt Kirchheim unter Teck  
Abteilung Soziales  
Fachstelle Bürgerengagement

M.Mauz  
Widerholtplatz 3  
73230 Kirchheim unter Teck  
Telefon: 07021 502 345  
[M.Mauz@kirchheim-teck.de](mailto:M.Mauz@kirchheim-teck.de)

Wenn Sie an einer Wandertour teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an.

Die Termine entnehmen Sie bitte dem beigelegten Jahresplan.

Treffpunkt ist immer um 10 Uhr am Bahnhof Kirchheim unter Teck, Rückkehr ca 15 Uhr.

*Was geht!*  
Sport, Bewegung und Demenz

## WAS GEHT! LUST AM WANDERN trotz Handicap

Offene Menschen – kleine Touren –  
rund um Kirchheim unter Teck

**KIRCHHEIM**  
UNTER TECK



Schwäbischer  
Albverein



Demenz Support Stuttgart  
Zentrum für Informationstransfer

## Lust am Wandern? Offene Menschen – kleine Touren – rund um Kirchheim

Lust am Wandern ist ein offenes Angebot für alle, die gern wandern, sich aber keine großen Strecken zutrauen.

Die Wanderungen sind überschaubar. Die reine Gehzeit beträgt maximal 3 Stunden. Eine Einkehr schließt die Wanderung ab.

Körperliche und andere Handicaps, wie sie (nicht nur) im Alter auftreten können – von Sehbeeinträchtigungen bis zu Gedächtnisproblemen – sind kein Hinderungsgrund. Menschen mit solchen Handicaps sind sogar ausdrücklich zur Teilnahme eingeladen.



Die Wanderführer des Schwäbischen Albvereins sind entsprechend qualifiziert.

## Lust am Wandern ist ein Angebot für alle,

- die Freude an der Bewegung an der frischen Luft haben,
- die sich gern mit Gleichgesinnten auf den Weg machen wollen,
- die Spaß haben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben möchten.



Voraussetzung ist, dass Sie mobil sind und – allein oder mit Begleitung – Strecken von sechs bis acht Kilometern bewältigen können. Die Touren sind ohne große Steigungen oder Hindernisse angelegt. Sie können allein, mit Begleitung eines Partners oder einer anderen Person teilnehmen.

Die Strecken werden in aller Ruhe und mit so vielen Pausen wie benötigt, zurückgelegt.

## Teilnahme

Die Teilnahme an den Wanderungen ist jederzeit möglich. Man kann regelmäßig oder auch nur gelegentlich mitmachen. Es gibt keine Teilnahmeverpflichtung und es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben. Die Kosten für die Getränke oder Essen bei der Einkehr, sowie eventuell anfallende Fahrtkosten (Bahn oder Bus) tragen die Teilnehmenden selbst.



Über die Möglichkeit einer Begleitperson, die Sie abholt und auch wieder nach Hause bringt, informieren wir Sie gern im persönlichen Gespräch.

Wanderer brauchen geeignetes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Schutz vor Regen (Schirm, Regenjacke). Auf jeden Fall sollte ein Getränk mitgebracht und je nach Bedarf auch ein kleiner Imbiss für unterwegs eingesteckt werden.