



Kalabrien. Hafen von Scilla, südlich von Tropea

Einleitung

Warum Wanderreisen im Alter bereichernd sind	6
Die Balance zwischen individueller Freiheit und Gemeinschaft	7
Ziel und Ausrichtung des Buches	7

Kapitel 1: Die Faszination des Wanderns im Alter

Körperliche und geistige Vorteile des Wanderns	9
Neue Perspektiven und Erlebnisse entdecken	9
Wandern als sanfte Herausforderung	10

Kapitel 2: Allein reisen, aber nie einsam

Die Vorteile von Gruppenreisen für Alleinreisende	11
Gemeinschaft erleben und neue Kontakte knüpfen	11
Rückzugsorte und Zeit für sich selbst	12

Kapitel 3: Planung und Vorbereitung einer Wanderreise

Das richtige Reiseziel wählen	13
Reiseveranstalter und Gruppenangebote prüfen	14
Anbieter von Gruppenwanderreisen, die auch für Senioren geeignet sein können ..	15
Auf den richtigen Schwierigkeitsgrad der Wanderungen achten	19
Die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen und testen	19

Kapitel 4: Sicherheit unterwegs

Risiken minimieren und vorbereitet sein	23
Erste Hilfe und Notfallplanung	24
Sicherheit innerhalb der Gruppe und individuelle Verantwortung	25
Allein unterwegs – in der Gruppe geschützt	26

Kapitel 5: Eigene Erfahrungen bei Wandergruppenreisen

Ibiza, Spanien (Wikinger Reisen, März 2025)	29
Korfu, Griechenland (Leitner Reisen, Mai 2025)	34
Kalabrien/Sizilien, Italien (Wikinger Reisen, September/Okttober 2025)	41
La Gomera, Spanien (Wikinger Reisen, Dezember 2025)	52
Madeira, Portugal (Wikinger Reisen, Januar 2026)	58
Mallorca – Can Picafort, Spanien (Trendtours, April 2026)	66
Wanderwoche Sardinien, Italien (Wikinger Reisen, Vorschau, Mai 2026)	74
Wanderwoche an der Amalfiküste mit Sorrent, Capri und Ischia, Italien (Wikinger Reisen, Vorschau, September/Okttober 2026)	76

Kapitel 6: Praktische Tipps für unterwegs

Packliste für eine gelungene Wanderreise	80
Ernährung und Energieversorgung auf Tour	81
Umgang mit unterschiedlichen Wetterbedingungen	81
Tipps von erfahrenen Wanderführern	82

Abschluss und Ausblick

Die nächste Reise planen	83
Langfristige Freundschaften und Perspektiven	83
Mut und Freude am Alleinreisen in der Gruppe	84
Persönliche Reflexion und Wachstum durch Reisen	84
Ausblick	84

Anhang

1. Nützliche Adressen und Links	86
2. Checklisten und Vorlagen	87
3. Leseempfehlungen, verwendete Reiseführer	89