



WANDERN MIT KINDERN:

So klappt die Wandertour
mit dem Nachwuchs

Inhaltsverzeichnis

- 04** Zeit in der Natur verbringen:
Wichtiger denn je
- 06** Spannende Wanderideen direkt vor der
eigenen Haustüre
- 18** Die besten Tipps zur Wander-Motivation
von Kindern: Was tun, wenn beim
Wandern die Lust nachlässt?
- 22** Wandern mit kleinen Kindern:
Welche Tragemöglichkeiten gibt es?
- 24** Sicherheit beim Wandern mit Kindern
- 28** Wandern im Einklang mit der Natur
- 29** Berg- und Winterwandern mit Kindern
- 33** Wandern mit Kindern:
Das Wichtigste auf einen Blick
- 34** Über die Autorin

Wandern mit Kindern: So klappt die Wandertour mit deinem Nachwuchs

Dass Bewegung und ausgedehnte Aufenthalte an der frischen Luft für Erwachsene und Kinder wichtig sind, ist bekannt. Dennoch bewegen sich die meisten Kinder in der heutigen Zeit nicht genug und verbringen immer weniger Zeit in der Natur. Da liegt es nahe, dass vor allem Outdoor-begeisterte Eltern dieses Defizit durch Wanderungen ausgleichen wollen, denn wandern können im Grunde alle, vom Kleinkind bis zu den Großeltern. Um wandern zu gehen, müssen Familien nicht auf den nächsten Urlaub warten, der sie ins Mittelgebirge oder in alpine Bergwelten führt. Auch im nahegelegenen Waldgebiet, entlang von Flüssen, an Küsten oder rund um den heimischen Badensee sind schöne Wanderungen möglich.

Wandern mit Kindern ist einfach. Vor allem dann, wenn Eltern ein wenig Zeit in die richtige Tourenplanung investieren und wissen, worauf es den kleinen Wanderern ankommt. Mit einer Handvoll Motivationsstricks und ein paar leckeren Pausensnacks im Gepäck können gemeinsame Wanderungen und Zeit in der Natur für viel Lebensqualität sorgen.



Zeit in der Natur verbringen: Wichtiger denn je

Zeit in der Natur zu verbringen, ist wichtig für die ganze Familie. Wir Menschen sind ein Teil der Natur, sie ist ein Ort, der uns Freiheit und Stärke schenken kann. Hier können wir entspannen, wachsen und unglaublich viel lernen.

Gerade für Kinder und Heranwachsende sind Aktivitäten in der Natur Gold wert. Damit Kinder draußen in der Natur Neues lernen, ist es nicht unbedingt notwendig, den Ausflug durch zusätzliche Angebote zu einer pädagogischen Lehrveranstaltung zu machen. Wer viel draußen unterwegs ist, lernt von ganz allein. Es liegt im Naturell von Kindern, viele Fragen zu stellen. Lass dich also auf diese ein und beantworte sie, so gut du kannst.

Kinder lernen beim Wandern zudem die Natur mit allen Sinnen kennen: das Gefühl von Moos unter den Füßen, den Kiefergeruch in der Nase, das Geräusch von Wind in den Blättern. Das mag banal klingen, aber diese Erfahrungen sind ein enormer Wissensschatz. Nicht zuletzt sind diese Erfahrungen die Grundlage für eine nachhaltige Umwelterziehung von Kindern. Denn nur was Kinder kennen und lieben, werden sie in Zukunft auch als schützenswert erachten.

In der Natur bewegen sich Kinder außerdem unglaublich viel. Sie können ihrer Kreativität und Fantasie





dort freien Lauf lassen. Da hier nur wenig intensive Reize von außen auf sie einprasseln, fällt es ihnen leichter, zu entspannen. Sie lernen zudem ihre Grenzen kennen und bekommen die Möglichkeit, diese in Ruhe auszutesten und zu überwinden – ein wichtiger Schritt beim Bilden eines gesunden Selbstbewusstseins.

Auch für ganze Familien ist die gemeinsame Zeit in der Natur wertvoll: Dort können sie den Alltag hinter sich lassen und ungestört Zeit miteinander verbringen. Gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen im Freien schweißen Familien zusammen.

Eltern wollen mit ihren Kindern respektvoll umgehen und aktiv Zeit mit ihnen verbringen.

Der Alltagsstress durchkreuzt diese Ziele meist jedoch häufiger, als es einem lieb ist. Bei gemeinsamen Unternehmungen in der Natur könnt ihr euch bewusst aufeinander fokussieren und an der Beziehung zwischen Eltern und Kindern arbeiten.

Die Frage, was man gemeinsam unternehmen sollte, lässt sich einfach beantworten: Allgemein tut Kindern Bewegung in der Natur gut. Als sportliche Aktivität, die technisch nicht allzu herausfordernd ist, und welche gut mit lehrreichem Input der Eltern ergänzt werden kann, bietet sich Wandern also besonders an.

Kinder wandern allerdings nicht aus den gleichen Gründen, aus denen Erwachsene einen Fuß vor den anderen setzen. Für sie ist der Weg das Ziel: Mit seinen unterschiedlichen Entdeckungen und neuen Erlebnissen bedeutet Wandern für Kinder Bewegung, spielerisches Lernen und gemeinsame Zeit mit der Familie und ist somit ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag.



Spannende Wanderideen direkt vor der eigenen Haustüre

Wandern mit Kindern bedeutet, sich draußen zu Fuß fortzubewegen. Dazu müsst ihr nicht auf den jährlichen Sommerurlaub warten, um in spektakulär anmutenden Bergwelten einen Fuß vor oder wahlweise über den anderen zu setzen. Es ist egal, wo ihr wohnt, wandern könnt ihr direkt vor eurer eigenen Haustüre – und zwar zu jeder Jahreszeit.

Aller Anfang ist schwer: Drei Ideen, um Kinder zum Rausgehen zu motivieren

So schön und spannend du einen Wanderweg auch gestaltest, Kinder sind keine Maschinen. Es fällt ihnen meist schwerer als Erwachsenen, ihre Impulse zu kontrollieren und Selbstdisziplin macht ihnen selten Spaß. Ob aus Langeweile, Frust oder Erschöpfung, es ist vollkommen normal, dass Kindern hin und wieder die Motivation zum Wandern fehlt. Wichtig ist in diesen Situationen, verständnisvoll zu reagieren und gemeinsam nach Gründen und Wegen zu suchen, um die Motivation zurückzuerlangen. Drei Vorschläge, wie das klappen kann, findest du hier.



1. Kinder an der Planung beteiligen

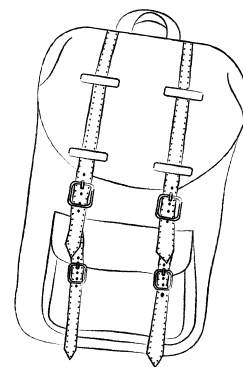
Gemeinsam Pläne schmieden macht Spaß und es fühlt sich für die Kinder viel besser an, als eine Tour einfach vorgesetzt zu bekommen. Der Planungsprozess wird Teil des Abenteuers und steigert die Vorfreude. Auch während der Wanderung kannst du auf Entscheidungen hinweisen, an denen die Kinder beteiligt waren. Wer hat zum Beispiel an welchem Ort eine Pause vorgeschlagen? Und wer hat sich welche Snacks für die Motivation zwischendurch ausgesucht? Zudem kannst du dabei gut herausfinden, auf was die Kinder Lust haben, sodass sie sich garantiert auf die Wanderung freuen.

2.

Ausrüstungsgegenstände mitnehmen

Kinder lieben es, mit Ausrüstungsgegenständen loszuziehen, denn damit wird jedes Kind zum Entdecker. Vor allem für kleine Kinder lassen sich diese Gegenstände einfach selbst herstellen: Aus einer Klopapierrolle wird ein Fernrohr, aus einem leeren Eierkarton eine Schatztruhe, aus einem Blatt Papier eine Karte zum Versteck der Drachen usw.

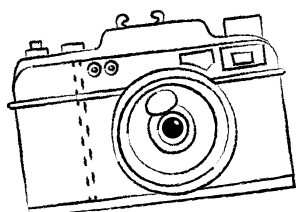
Praktische Ausrüstungsgegenstände sind beispielsweise Taschenmesser, Lupen, Taschenlampen, Ferngläser, Naturführer, kleine Sägen, Kompassse oder auch eine Schnur.



3.

Eine Foto-Challenge veranstalten

Wenn du gemeinsam mit älteren Kindern losziehst, die schon eine Kamera oder ein Smartphone besitzen, könnt ihr aus einer Wanderung auch eine Foto-Challenge machen. Ein bunter Mix aus Foto-Aufgaben, bei denen es einerseits um Wissen geht und andererseits darum, kreativ zu werden, kommen meist gut an.



Tipp: Unerwartetes macht Spaß!

Versucht am besten, euch von den „Das geht doch nicht“-Gedanken zu lösen. Eine Barfußwanderung im Winter oder durch den Matsch? Klar geht das. Bei hohen Temperaturen unterwegs kurz ausziehen und in den See hüpfen? Solange sich niemand dadurch gestört fühlt, ein kribbelndes Erlebnis. In einer Wanderpause auf den Bauch legen und den Fokus auf die kleinen Dinge auf dem Boden richten? Sieht zwar sonderbar aus, macht aber eine Menge Spaß.



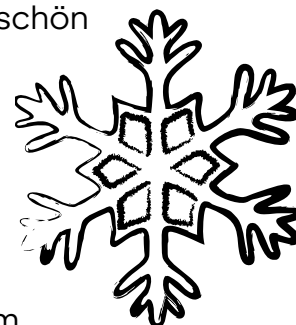
Wanderideen für jede Jahreszeit

Wanderungen können zu jeder Jahreszeit spannend gestaltet werden. Lasst euch gemeinsam auf ein kleines Wanderabenteuer ein und werdet unterwegs kreativ. Vor allem kleineren Kindern fällt dies noch sehr leicht, aber auch ältere Kinder könnt ihr mit abenteuerlichen Ideen mitreißen.

Winter

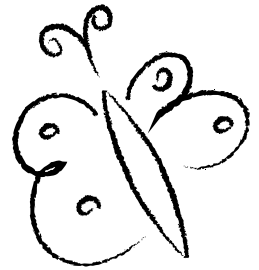
Ist eine Menge Schnee gefallen, dann ist die Faszination darüber meist so groß, dass es allen Familienmitgliedern leicht fällt, rauszugehen. Allerdings ist nicht jede Region mit Schnee im Winter gesegnet. Die Natur und das Wetter zeigen sich im Winter stattdessen häufig eher grau und vermeintlich langweilig. Dabei gibt es auch in dieser Jahreszeit viel zu tun und zu entdecken.

- 
WALD-BINGO SPIELEN: Mit einer Runde Wald-Bingo könnt ihr eine Wanderung im Wald, entlang von Wiesen oder im Stadtpark spannend gestalten. Wer entdeckt als Erstes ein Vogelhaus? Eine Spinne? Eine Tierspur? Mit diesem Spiel werdet ihr eine unbekannte oder auch bekannte Gegend noch einmal ganz neu wahrnehmen.
- 
DEN FOKUS AUFS DETAIL LEGEN: In der winterlichen Natur gibt es viel zu entdecken. Wir müssen nur wieder lernen, genau hinzuschauen. Wie sehen gefrorene Wassertropfen aus? Wer findet die ersten Eiszapfen? Wie schön knackt die dünne Eisschicht auf einer gefrorenen Pfütze? Kann man den Geruch der kalten Luft beschreiben? Eine Winterlandschaft hält auch ohne Schnee allerlei Entdeckungen bereit.
- 
ORTE VOM SOMMER BESUCHEN: Besucht gemeinsam die Orte eurer Sommerausflüge und bestaunt, wie sich diese im Winter verändert haben. Dabei werden sich sicherlich eine Menge Fragen auftun: Wo sind die ganzen Blätter hin? Wo wohnen die Tiere im Winter? Blühen eigentlich noch irgendwo Blumen?



Frühling

Im Frühjahr erwacht die Natur zu neuem Leben, überall wächst und sprießt es. Es wird wieder bunt, die Sonnenstrahlen wärmen langsam die Haut, und auch die Gerüche verändern sich.



ESSBARE WILDE PFLANZEN SAMMELN: Die Natur schmeckt im Frühling ziemlich gut. Ab dem Frühling bis in den Herbst hinein könnt ihr bei Wanderungen auf die Suche nach essbaren Pflanzen wie Bärlauch, Gänseblümchen oder Löwenzahn gehen. Das klappt übrigens auch in der Stadt! Manche davon können direkt verköstigt werden, andere werden gesammelt und später zu Leckereien verarbeitet. Wichtig ist dabei dennoch: Informiere dich im Voraus gut über eventuelle Risiken. Und falls du dir bei einer Pflanze nicht ganz sicher bist, ob sie essbar ist, lass sie lieber zurück.

NACH HAUSE WANDERN: Eine Wanderung zurück nach Hause nach einer anderen Unternehmung kann eine spannende Aktion sein. Wenn ihr euch traut, dann lasst das Telefon in der Tasche und versucht selbst den besten Weg zu finden. Als Ausgangspunkt eignen sich bei dieser Wanderidee Bushaltestellen oder Bahnhöfe, die von eurem Zuhause angefahren werden. Dabei können die Kinder ihren Orientierungssinn und den Blick für die Umgebung direkt um das eigene Zuhause schärfen.

KLEINE FLÖSSE ODER SCHIFFE BAUEN: Vor allem Wanderungen, die entlang von Flüssen und Bächen verlaufen oder während derer ihr an einem Seeufer stoppt, eignen sich hervorragend, um kleine Flöße oder Schiffe zu bauen. Am besten packst du schon vor der Tour Naturbast und ein Taschenmesser ein, damit ihr gemeinsam an einem schwimmenden Floß basteln könnt. Auch aus Papier lassen sich tolle Schiffchen bauen. Stelle bei diesen jedoch sicher, dass ihr sie wieder einsammelt und mit nach Hause nehmt, sodass die Umwelt nicht unnötig verschmutzt wird.



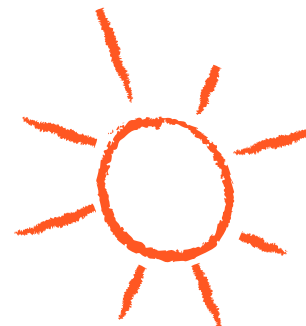
Sommer

Im heißen Sommer eignen sich vor allem Wanderungen im schattigen und kühlen Wald oder rund um ein Gewässer, in dem ihr euch durch eine kleine Badepause erfrischen könnt.

BEEREN-VERKOSTUNG: Bei einer Wanderung im Sommer könnt ihr euch mit der Nascherei von Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren oder Walderdbeeren die Tour versüßen. Entweder wandern die leckeren Früchte direkt in den Mund oder ihr sammelt fleißig für einen leckeren Nachtisch daheim.

WALDGERÄUSCHEN LAUSCHEN: Legt bei einer Tour durch den Wald eine Pause ein, schließt die Augen und nehmt bewusst wahr, was ihr alles hört. Wie der Wind durch die Blätter raschelt, ein Vogel zwitschert, ein Specht fleißig an der Arbeit ist. Je länger ihr die Augen geschlossen habt und euren Hörsinn trainiert, desto mehr natürliche (oder auch weniger natürliche) Geräusche werdet ihr erkennen.

UHRZEIT UND HIMMELSRICHTUNGEN BESTIMMEN: Theoretisch ist das zu jeder Jahreszeit möglich, doch gerade im Sommer ist der Bogen der Sonne am deutlichsten. Sind die Kinder schon alt genug, um Himmelsrichtungen und Uhrzeiten zu verstehen, könnt ihr gemeinsam versuchen, diese anhand der Position der Sonne am Himmel zu bestimmen. Ihr könnt bei weiteren Wanderungen ein Spiel daraus machen: Jeder gibt einen Tipp ab, dann wird die richtige Antwort überprüft. Vielleicht springt für die Gewinner ja sogar eine Belohnung raus?



Herbst

Der Herbst ist eine wunderschöne Jahreszeit, um gemeinsam Zeit draußen zu verbringen. Die Natur verändert sich dann sichtbar, bevor der Winter Einzug hält.

WALD-HÜTTEN-ABENTEUER: Eine provisorische kleine Hütte im Wald zu bauen ist ein etwas aufwendigeres Projekt. Baut ihr es auf einer Wanderung ein, dann kann es sehr gut sein, dass ihr gar nicht fertig werdet. Habt ihr eine schöne Runde, die ihr immer wieder wandert, dann könnt ihr auch über das Jahr verteilt an einem solchen Unterschlupf bauen und dabei gemeinsam den Wechsel der Jahreszeiten beobachten.

AUF SPURENSUCHE GEHEN: Im Herbst, besonders an matschigen Tagen, lässt es sich auf einer Wanderung gut auf Spurensuche gehen. Dabei könnt ihr so einiges entdecken: Ist etwa ein Wolf hier vorbeigekommen oder war es doch nur ein großer Hund? Sind das die Fußabdrücke von Papa oder doch von einem Waldgeist mit Badelatschen?



Interview mit Expertin Steffi Kreuzinger

Zur Interviewpartnerin: Steffi Kreuzinger



Sonderschulpädagogin M. A., Bildungsreferentin, Jahrgang 1968. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher der Umwelt- und Nachhaltigkeitsbildung. Seit 1995 involviert bei Ökoprojekt MobilSpiel e. V. in München, seit 2015 übernimmt sie die pädagogische Leitung. Ihre Schwerpunkte sind die Begleitung von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit, Fort- und Weiterbildungen für Multiplikator*innen sowie die Koordination und Vernetzung der BNE-Akteur*innen in München. Seit 1999 ist sie im Lehrteam Familienbergsteigen des Deutschen Alpenvereins aktiv.

Frau Kreuzinger, als pädagogische Leitung von Ökoprojekt MobilSpiel sind Sie viel in Projekten zur Umweltbildung von Kindern involviert. Warum sind Bewegung und Natur Ihrer Meinung nach eigentlich so wichtig für Kinder?

Bewegung ist etwas grundlegend menschengemäßes und besonders für Kinder ein integraler Teil der Entwicklung. Ich würde sogar behaupten, dass durch Bewegung alles passiert, was im Leben wichtig ist. Leben ist Bewegung.

Und Natur – Warum Natur wichtig ist für Kinder ist ein weites Feld.

Menschen, die Natur als Kinder erfahren, verorten sich emotional ganz anders in der Welt und bilden oft ein stärkeres Selbstbewusstsein aus als Menschen, die als Kinder wenig Naturerfahrungen machen. Dies zeigen viele Studien.

Vor allem die Existenz der Natur als Konstante, die sich dennoch ständig verändert – mit Wachsen, Werden und Vergehen im Kreislauf der Jahreszeiten – fördert diese Entwicklung.

Andere sind mehr pragmatische Elemente: Die Natur bietet eine optimal reizangepasste Umgebung. Das heißt, jedes Kind, das sich draußen bewegt, kann selbst entscheiden, wie es mit den Herausforderungen seiner Umwelt umgeht und so die eigenen Bedürfnisse optimal erfüllen.

Wichtig ist dabei vor allem, dass wir als Erwachsene Kinder dabei gewähren lassen. Der Psychologe und Erziehungswissenschaftler Ulrich Gebhard bezeichnet das als „Freizügigkeit“: Kinder in der Natur einfach mal sein zu lassen, ihnen zuzugestehen, dass sie sich dort frei bewegen können und dürfen.



Gibt es Ihrer Meinung nach ein bestimmtes Alter, ab dem es erst sinnvoll ist, mit dem Wandern mit Kindern anzufangen?

Das Wort „Wandern“ definieren Menschen gerade im Kontext von Kindern oft sehr unterschiedlich. Um hier vorweg für Klarheit zu sorgen, würde ich Wandern gerne mit „draußen unterwegs sein“ umschreiben. Das ist mit Kindern jeden Alters möglich.

Was sich mit steigendem Alter der Kinder jedoch verändert, ist, wie das Unterwegssein mit Kindern aussieht. Natürlich ist die Strecke eher kurz, die wir mit einem einjährigen Kind zurücklegen, genauso wie eine gezielte Wanderung im klassischen Sinn meist erst etwa im Vorschulalter Sinn macht, wenn die Motivation der Kinder im Mittelpunkt steht. Wenn es aber primär um den Aspekt des draußen unterwegs seins geht, ist es wirklich unabhängig vom Alter.

Gibt es denn Kinder, mit denen man überhaupt nicht draußen unterwegs sein kann?

Ich habe noch keine erlebt. Ich glaube es nicht. Es gibt sicher Kinder, die es nicht gewohnt sind, in der Natur unterwegs zu sein. Diese brauchen meist etwas Zeit und Begleitung, um sich darauf einzulassen, die Natur zu erfahren und sorgsam mit ihr umzugehen. Aber ich würde auf keinen Fall sagen, dass es Kinder gibt, mit denen man nicht wandern kann. Ich denke, jedes Kind mag und kann draußen unterwegs sein.

Haben Sie Tipps und Tricks auf Lager, wie man Kinder unterwegs wieder motivieren kann, wenn sie während der Wanderung keine Lust mehr haben?

Damit die Kinder die Natur auch wirklich frei erleben können, sollte Wandern mit Kindern nicht bedeuten, dass die Erwachsenen ein Ziel haben und die Kinder eben mitnehmen.

Meist ist es in der Situation besser, wenn die Kinder dann lieber zu Hause bleiben und die Erwachsenen allein ihre Wanderambitionen erfüllen.

Wandern mit Kindern bedeutet für mich einen kompletten Perspektivenwechsel: Wirklich auf die Ideen und Bedürfnisse der Kinder einzugehen, mit ihnen in der Natur zu sein und ihnen dort den Freiraum zu lassen, selbst zu entdecken, zu spielen, Wege zu finden und die Natur zu erleben.

Nichtsdestotrotz gibt es viele Spiele und Anregungen dazu, um Kinder unterwegs zu motivieren. Allgemein ist es immer gut, die Erlebnismöglichkeiten, die die Natur bietet, mit den Kindern gemeinsam zu nutzen.



Kommen wir beispielsweise an einem großen Baum vorbei, können wir versuchen, mit den Kindern gemeinsam zu schätzen, wie groß dieser ist, oder mit den Armen messen, wie groß der Umfang ist. Wer unterwegs an kleinen Felsen vorbeikommt, kann dort Stopps einlegen und darauf klettern. Solche Möglichkeiten, die eigene Kreativität zu nutzen, um sich spielerisch auf den Weg und die Umwelt einzulassen, finden wir in der Natur überall. Das macht nicht nur den Kindern Spaß, sondern bietet auch Erwachsenen die Möglichkeit, sich besser auf den angesprochenen Perspektivenwechsel einzulassen. Mit Kindern auch mal anstrengendere Wanderungen zu unternehmen kann ebenfalls passend sein – Kinder haben eine starke Anstrengungsbereitschaft und gerade schwierigere Wege bieten ja oftmals tolle Naturerlebnisse. Ich glaube, wenn sie die Erfahrung haben, dass es auch immer Raum gibt, in der Natur zu spielen und etwas zu entdecken, dann strengen sie sich in herausfordernden Situationen auch lieber an.

Im Rahmen von Ökoprojekt MobilSpiel bieten Sie viele Naturerlebnisangebote an. Würden Sie zustimmen, dass es sinnvoll ist, Kindern heimische Flora und Fauna näherzubringen? Wenn ja, warum?

Ich glaube nicht, dass es wichtig ist, die wissenschaftlichen Namen aller Pflanzen zu kennen. Im Sinne von Naturbegegnungen kann sinnvoll sein, bei bestimmten Pflanzen beispielsweise zu wissen, wie sie heißen und was sie brauchen, um gut wachsen zu können, oder Tierspuren zuordnen zu können. Das ermöglicht es Kindern auch, intensiver in die Natur einzutauchen. Es fördert die persönliche



Verbindung mit der Natur, wenn wir Tiere und Pflanzen kennen, die bei uns heimisch sind und stärkt so auch den sorgsamsten Umgang mit der Natur und die Affinität für Umweltschutz.

Wie macht man das, gerade wenn man sich als erwachsene Person selbst nicht besonders gut in der Natur auskennt?

Toll ist es in der Situation, mit den Kindern zusammen zu entdecken. Selbst nachzusehen, wie eigentlich diese Pflanze heißt, die da so interessant aussieht oder welches Tier diese Spuren hinterlassen haben könnte.

Auch als Erwachsene wissen wir nicht alles und sich darauf einzulassen, mit Kindern gemeinsam Neues zu lernen, kann allen Beteiligten viel Spaß machen.

Gerade wenn es um Pflanzenkenntnisse geht, gibt es inzwischen eine ganze Reihe sehr

guter Apps für das Smartphone. Man kann aber natürlich auch ein Bestimmungsbuch mitnehmen und die jeweiligen Pflanzen selbst darin suchen, oder eine Pflanze sammeln und zu Hause ergründen, um welche es sich dabei handelt.

Spiele, die sich für Kinder eignen, sind zum Beispiel Naturmemory oder Tierrätsel.

Bei Naturmemory wird eine bestimmte Anzahl an Pflanzen oder Pflanzenbestandteilen aus der Umgebung – Blätter, Gräser, Zapfen, Rindenstücke etc. – auf einem Tuch ausgebreitet. Je nach Alter und Erfahrung der Kinder bieten sich etwa fünf oder zehn verschiedene Naturdinge an. Alle Spieler haben eine Minute Zeit, um sich diese

ezinzuprägen, bevor alle losziehen und je ein Exemplar der fünf Gegenstände suchen. Das kann in kleinen Gruppen oder einzeln passieren. Das Spiel kann gut mit weiteren lehrreichen Momenten verknüpft werden: Was sind das überhaupt für Blätter, die wir gesucht haben? Wie heißen die Gräser, wo wachsen die Blumen?

Tierrätsel können sehr inklusiv gestaltet werden, aber auch mit Wettbewerbscharakter



gespielt werden: Eine Person fängt an, ein Tier zu beschreiben, ohne den Namen zu nennen. Die Hinweise fangen dabei vage an und werden im Laufe der Beschreibung immer eindeutiger. Ab dem Moment, an dem jemand weiß, um welches Tier es geht, legt die Person den Finger an die eigene Nasenspitze, ohne die Lösung zu verraten. Das geht so lange, bis alle Anwesenden die Finger an der Nase haben. Dann wird aufgelöst, ob alle richtig liegen.

Wir können auch entlang des Weges die Fantasie der Kinder anregen und sie dazu auffordern, eine bestimmte Anzahl an pflanzlichen Zutaten für einen „Zaubertrank“ zu sammeln, welcher gebraut wird, sobald alle ihre notwendigen Bestandteile gesammelt haben.

Zum Thema Naturerfahrungen allgemein würde ich Joseph Cornell, den „Vater“ der Naturerfahrungsspiele mit seinen Büchern aus den 70er Jahren empfehlen. Sein Buch „Mit Kindern die Natur erleben“ enthält viele weitere Beispiele dazu, wie wir mit Kindern intensive Naturerfahrungen spielerisch gestalten können.

Vielen Dank für die Beispiele und das aufschlussreiche Interview, Frau Kreuzinger!

Die besten Tipps zur Wander-Motivation von Kindern: Was tun, wenn beim Wandern die Lust nachlässt?



Ein Wander-Motivationstief bei Kindern kennen sicherlich alle Eltern, denn die kleinen Wanderer laufen nicht immer gleich motiviert. Du musst dennoch keine Angst haben, dass ihr nicht mehr zurück nach Hause kommt, wenn du vor und während der Wanderung ein paar Dinge beachtest. Auch der Einsatz ein paar kleiner Tricks zur Motivation kann nicht schaden.

Vor der Wanderung

Kinder leben nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel“. Je abenteuerlicher der Weg, desto besser. Im Idealfall bemerken sie dann gar nicht, dass es mitunter gerade anstrengend ist. Eine abwechslungsreiche Tour zu recherchieren, bedeutet durchaus Zeitaufwand. Die Zeit ist allerdings gut investiert. Ein spannendes Wanderziel kann

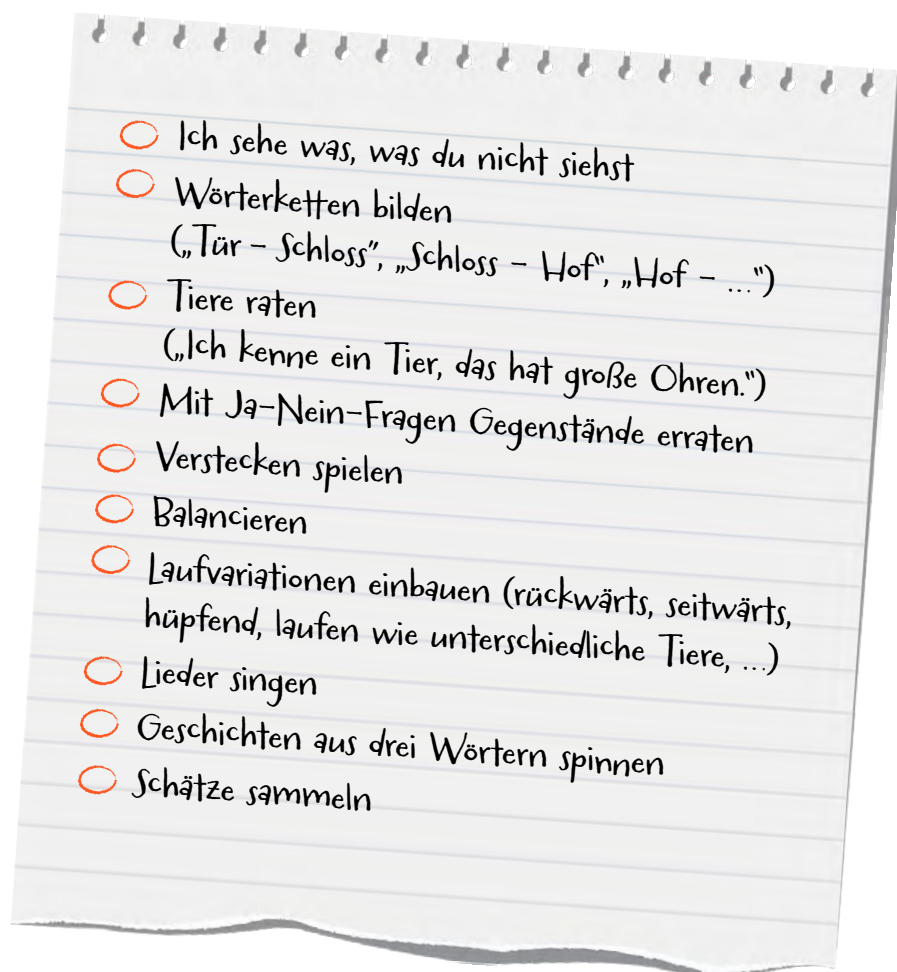
ebenfalls einem Wander-Motivationstief vorbeugen. Das können Hütten, Spielplätze, Burgen oder auch Seen und Bäche sein.

Für Kinder bedeutet Wandern in erster Linie „spielen“, denn sie wollen unterwegs die Natur entdecken. Deshalb solltest du genügend Zeit für eine Tour einplanen und die Strecken eher kürzer halten. Wie lange ihr für welche Strecken etwa braucht, wird von Mal zu Mal unterschiedlich sein, doch mit der Zeit fällt es immer leichter, den Zeitaufwand zuverlässig einzuschätzen. Je älter die Kinder sind, desto intensiver können sie außerdem in die Planung mit einbezogen werden.

Während der Wanderung

Dass Kinder nicht mehr weiter wandern können oder wollen, kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Als erwachsene Begleitperson musst du genau hinschauen, was Sätze wie „Ich kann nicht mehr“, oder „Ich kann nicht mehr laufen“, bedeuten. Brauchen die Kinder eine Pause? Ist ihnen vielleicht zu warm oder zu kalt? Haben sie evtl. Hunger oder Durst? Vor allem kleinere Kinder können ihre Bedürfnisse nicht immer richtig benennen. Oft bedeutet ein „Ich kann nicht mehr“ aber einfach nur, dass den Kindern langweilig ist. Mit ein wenig Abwechslung in Form von unterschiedlichen Spielen kannst du ihnen dann leicht aus dem Motivationstief heraushelfen.

Welche Spiele sich dafür eignen, ist vom Alter und auch vom Temperament der Kinder abhängig. Während die einen Kinder zum Beispiel Ratespiele oder Geschichten bevorzugen, mögen die anderen lieber Spiele in oder mit der Natur, bei denen gehüpft oder gerannt wird. Die folgende Auflistung ist ein kleiner Mix aus Ideen, aus denen du dich einfach bedienen kannst.



Tipp: Das Absperrungsspiel

Bei dem kleinen Spiel, welches während kurzer Pausen gut zur Auflockerung gespielt werden kann, geht es darum, kleine Aufgaben zu lösen, bevor weitergewandert wird. Dazu wird die Absperrung – beispielsweise bestehend aus einem Wanderstock – durch das Spielen kleiner Minispiele geöffnet.

Die Kinder fragen dazu: „Was müssen wir machen?“. Die Erwachsenen geben ihnen dann verschiedene Aufgaben, wie zum Beispiel zehnmal auf einem Bein hüpfen, fünf Tiere aufzählen, die im Wald wohnen, sich einen Zauberspruch ausdenken, ...

Das Schöne an diesem Spiel ist, dass es individuell an das Alter und die Interessen der Kinder angepasst werden kann. Selbstverständlich dürfen sich auch die Kinder Aufgaben für die Erwachsenen überlegen.

Eine andere Möglichkeit, die häufig zu mehr Motivation führt: Gemeinsam mit anderen Kindern wandern gehen. Im Idealfall motivieren sich die Kinder dann einfach gegenseitig. Dennoch sind andere Kinder kein Garant für ein Allzeit-Gute-Laune-Hoch unterwegs. Die Chemie zwischen den Kindern muss stimmen und auch die körperliche Kondition sollte gut zusammenpassen, damit nicht ein Kind abgeschlagen hinterherläuft.

Nach der Wanderung

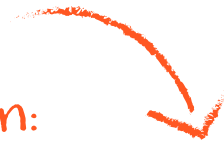
Für Kinder gibt es Wandertagebücher oder Gipfelbücher, die ihr zusammen ausfüllen könnt. In gemeinsamen Erinnerungen schwelgen macht auch Kindern Spaß – egal ob mit oder ohne Buch – und so freuen sie sich direkt auf die nächste Tour.





Für die Motivation und das Selbstbewusstsein der Kinder ist es außerdem hilfreich, zu hören, was sie gut gemacht haben. Positives Feedback zeigt ihnen, dass ihre Leistung wertgeschätzt wird und hilft ihnen, in schwierigen Situationen nicht den Mut zu verlieren. Ein einfaches „Ich fand es richtig mutig, wie du über den Bach gesprungen bist“, oder „Es war toll, wie du durchgehalten hast, obwohl du am Ende sehr erschöpft warst“, wirken dabei Wunder.

Steffi Kreuzingers Tipps für Spiele unterwegs mit Kindern:



Such- und Sammelisten: Jedes Kind bekommt eine Liste mit Dingen, die es unterwegs sammeln kann. Möglich sind Anweisungen wie „Sammle etwas Weiches.“, „Finde etwas, das schon angefressen ist.“, oder „...etwas, was dir besonders gut gefällt.“, „...etwas, was ein Tier hinterlassen hat.“, und viele mehr. Jeder bekommt einen kleinen Beutel, in welchem die Fundstücke aufbewahrt werden können und am Ende der Wanderung werden die Sammlungen angeschaut und besprochen.

Natur-Rallye: Eine Rallye eignet sich besonders, wenn man den Weg bereits kennt und sich einige interessante Stationen festlegen lassen. Die Kinder bekommen im Voraus Zettel mit Aufgaben, die sie an bestimmten Stationen unterwegs erfüllen. Auf umgefallenen Baumstämmen können sie balancieren, auf kleine Felsen können sie klettern, über einen Bach können sie springen etc.

Meilensteine feiern: Nach festgelegten Streckenabschnitten, beispielsweise nach jedem Kilometer oder alle 50 oder 100 Höhenmeter, kann eine kleine Belohnung eingeführt werden. Gut eignen sich hier stärkende Snacks oder Süßigkeiten wie Traubenzucker oder kleine Müsliriegel.

Wandern mit kleinen Kindern: Welche Tragemöglichkeiten gibt es?

Eltern, die mit kleinen Kindern wandern gehen möchten, müssen ihren Nachwuchs transportieren, wenn deren Beine nicht mehr können. Dennoch lässt es sich auch mit kleinen Kindern wunderbar wandern. Du solltest dabei besonders viel Zeit für gemeinsame Pausen und Entdeckungen in der Natur einplanen.

Für eine Wanderung mit kleinen Kindern gibt es die Möglichkeit, eine Trage bzw. einen Tragerucksack zu nutzen oder einen fahrbaren Untersatz mitzunehmen.

Gefährte, um die Kinder zu ziehen oder zu schieben

Ein fahrbarer Untersatz hat den unschlagbaren Vorteil, dass er Platz für Gepäck bietet. Bei der Wahl der Wege schränkt dieser allerdings stark ein und sorgt auch unterwegs für wenig Flexibilität. Egal ob Buggy, Fahrradanhänger oder Bollerwagen, achte darauf, dass eine hochwertige Bremse vorhanden ist. Außerdem sollten die Reifen groß sein: Je größer das Rad, desto ruhiger fährt ein Kinderwagen.



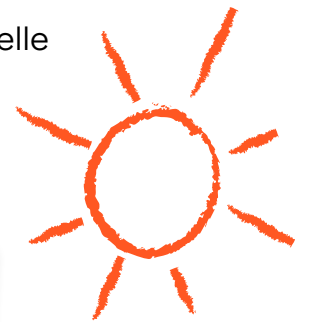
Vorrichtungen, um die Kinder am Körper zu tragen

Mit einer passenden Tragemöglichkeit habt ihr die freie Wahl bezüglich der Wanderwege, die ihr gehen wollt. Allerdings müssen am Ende eines langen Wandertages Kind und Gepäck geschultert werden.

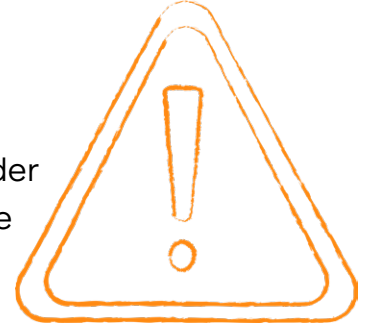
Für Babys und junge Kleinkinder eignen sich Tragen, für etwas ältere Kinder bieten sich Tragerucksäcke, sogenannte Kraxen an. In einer Kraxe sitzt ein Kind leicht erhöht und aufrecht. Sie darf erst dann zum Einsatz kommen, wenn ein Kind über einen längeren Zeitraum selbstständig sitzen und seinen Kopf stabil halten kann, denn es muss die Bewegungen, die beim Gehen entstehen, gut ausgleichen können.

Eine Kraxe bietet zusätzlich auch Platz für ein bisschen Gepäck. Unterschätze die körperliche Belastung allerdings nicht, die das Eigengewicht samt Kind und Gepäck ausmachen. Zudem sind die Kinder darin Wind und Wetter ausgesetzt, weshalb du immer eine extra Schicht Kleidung für die Kleinen dabei haben solltest.

Eine passende Kraxe findet sich am besten, indem du verschiedene Modelle in einem Fachgeschäft anprobierst.



Sicherheit beim Wandern mit Kindern



Sicherheit geht beim Wandern sowohl mit als auch ohne Kinder immer vor. Grundsätzlich gilt: Umkehren ist kein Scheitern. Sollte etwas nicht nach Plan laufen, dann kehrt lieber um, anstatt die Sicherheit der Unternehmung zu gefährden.

Gefahren minimieren: Eine Wanderung richtig planen und vorbereiten

Eine gut geplante und richtig vorbereitete Wanderung ist zwar keine absolute Garantie dafür, dass alles rund läuft, Risiken und Gefahren lassen sich damit dennoch sehr gut minimieren.

Mit der folgenden Checkliste hast du bei der Vorbereitung alle wichtigen Punkte im Überblick:

-  **WAHL DER WANDERWEGE:** Die Wander-Motivation steht und fällt vor allem mit der Wahl des richtigen Wanderweges. Je abenteuerlicher, desto spannender ist er für die Kinder. In der Planung stellt das jedoch immer wieder eine Gratwanderung dar: Es gilt, das richtige Maß zwischen Abenteuer und Leistungsfähigkeit zu finden.
-  **GEHZEITEN UND PAUSEN:** Plane genügend Pausen und ausreichend Zeit für eine Wanderung ein, damit ihr nicht in Zeitnot geratet und sich müde Beine ausruhen können. Eine Familienwanderung sollte nie rein sportlich ambitioniert sein.
-  **ESSEN UND TRINKEN:** Nimm immer genügend Essen und Trinken mit. Egal wie kurz die geplante Tour ist, unvorhergesehene Ereignisse können jederzeit eintreten und die Tour in die Länge ziehen.
-  **DIE RICHTIGE KLEIDUNG:** Wenn ihr nicht häufig wandert, ist es nicht notwendig, die gesamte Ausrüstung für eine hochalpine Tour mit allen möglichen Wetterkapriolen zu kaufen. Dennoch dürfen Wechselkleidung, eine zusätzliche warme Kleidungsschicht und wasserdichte Regenjacken im Wandergepäck nicht fehlen. Geeignetes Schuhwerk ist ebenfalls Pflicht und schützt vor Unfällen. Schuhe eignen sich dann zum Wandern, wenn sie dauerhaft gut passen, ein rutschfestes Profil haben, wasserdicht und im Idealfall knöchelhoch sind. Habt ihr vor, das Wandern zu einer regelmäßigen Tätigkeit zu machen, bietet sich der Kauf von speziellen Wanderschuhen definitiv an.

Welche Gefahren gibt es beim Wandern?

Es gibt verschiedene Gefahren, auf die ihr beim Wandern vorbereitet sein solltet. Dazu zählen das Wetter, Erschöpfung, Hitze oder Unfälle.

WETTER: Das ganze Jahr über könnt ihr als Familie schöne Stunden in der Natur erleben, aber auch beim Wetter gibt es Abstufungen. Bei vorausgesagten Gewittern, zu erwartendem Starkregen und Sturm solltet ihr auf das Wandern verzichten. Bei Böen mit mehr als 60 Kilometern pro Stunde ist es nicht ratsam, sich im Wald aufzuhalten. Direkt nach einem Sturm besteht im Wald außerdem weiterhin die Gefahr, von herabfallenden Ästen oder angebrochenen Bäumen erfasst zu werden.

Hitze kann beim Wandern ebenfalls zu einem Problem werden: Nicht nur in der prallen Sonne solltest du darauf achten, dass alle genügend trinken, eine Kopfbedeckung aufhaben und ausreichend Pausen eingelegt werden.

DUNKELHEIT: Die Dunkelheit stellt an sich keine direkte Gefahr dar und mit einer guten Tourenplanung solltet ihr eigentlich keine Probleme mit der Zeit bekommen. Es kommt jedoch ganz darauf an, auf welchen Wegen ihr unterwegs seid und ob sich alle Familienmitglieder (Erwachsene eingeschlossen) in der Dunkelheit draußen noch wohlfühlen. Viele Wanderwege werden zudem unberechenbarer, sobald es komplett dunkel ist, denn es ist leichter, Steine, Äste und weitere Hindernisse zu übersehen. Taschen- oder Stirnlampen sollten bei späteren Wanderungen am besten mit eingepackt werden.



-  **ERSCHÖPFUNG:** Kinder signalisieren durch ihre Körpersprache meist recht schnell, dass sie erschöpft oder müde sind. Legt lieber eine Pause zu viel als zu wenig ein, damit keine Unfälle passieren, weil der Körper langsam müde wird und die Konzentration nachlässt.
-  **VERLAUFEN:** Plant ihr eure Touren in einer Routenplaner- und Navigations-App, ist ein Verlaufen nahezu ausgeschlossen. Du musst jedoch darauf achten, das Kartenmaterial samt Tour herunterzuladen, bevor es losgeht, da am Parkplatz oder unterwegs gegebenenfalls kein Empfang mehr vorhanden ist. Mit einer Offline-Karte kannst du das Telefon auch in den Flugmodus schalten, um den Akku zu schonen. Habt ihr euch dennoch verlaufen, dann brecht nicht in Panik aus und wandert auf keinen Fall querfeldein, sondern bleibt immer auf gut erkennbaren Wegen.

Tipp: Bei Technik auf Nummer sicher gehen

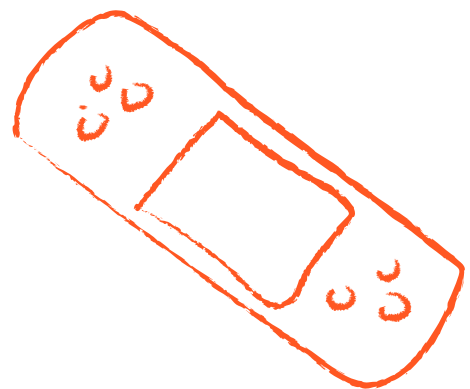
Es ist immer empfehlenswert, ein zusätzliches Akkupack mitzunehmen. Ein Mobiltelefon ist heutzutage im Grunde unverzichtbar. Zumindest, wenn du Empfang hast. Du kannst das Wetter im Blick behalten und heranziehende Gewitter sehen, ihr könnt euch auch offline navigieren lassen und im Ernstfall kann das Handy durch Absetzen eines Notrufs Leben retten.

Was, wenn doch einmal ein Unfall passiert?

Schwere Unfälle, bei denen du einen Notruf absetzen musst, passieren beim Wandern mit Kindern zum Glück sehr selten. Ein Erste-Hilfe-Set für die Versorgung von kleinen Schrammen oder zur Entfernung von Zecken gehört jedoch selbstverständlich in jeden Wanderrucksack.

Das solltet ihr in der Notfall-Apotheke dabei haben:

- ☐ Pflaster
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Wund- und Heilsalbe
- ☐ Desinfektionsspray für Wunden
- ☐ Mullbinden und sterile Kompressen
- ☐ Zecken-Pinzette
- ☐ Insektenschutzpräparat
- ☐ Antihistaminikum
- ☐ Fieberzäpfchen



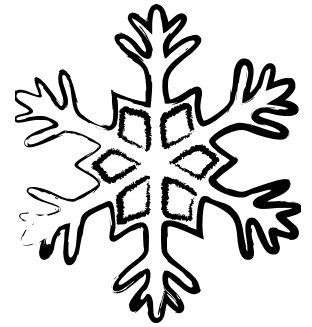
Wandern im Einklang mit der Natur

Kinder können beim Wandern ganz einfach und nebenbei an das Thema Nachhaltigkeit herangeführt werden, indem du das Draußensein im Einklang mit der Natur vorlebst.

- ❶ **Lasst das Auto stehen** und reist mit Bus, Bahn oder Fahrrad an.
Achte darauf, **verpackungsfreie Verpflegung** mitzunehmen.
- ❷ **Hinterlasst keinen Müll.** Ihr könnt auch liegengelassenen Müll einsammeln und mitnehmen.
- ❸ Für einfache Touren vor eurer Haustüre benötigt ihr in der Regel **keine spezielle Ausrüstung**. Outdoorjacken und Matschhosen lassen sich auch gebraucht in sehr gutem Zustand kaufen.
- ❹ **Verhaltet euch respektvoll gegen über der Natur.** Wir Menschen sind Teil der Natur. Sie ist kein Museum, das wir uns nur anschauen dürfen. Kinder sollen sie mit allen Sinnen erfahren können und dennoch beachten, dass ihr ein gewisses Maß an Respekt entgegengebracht werden muss.



Berg- und Winterwandern mit Kindern



Bergwandern mit Kindern

So schön es sein kann, in der heimischen Umgebung wandern zu gehen, das Erreichen eines Gipfelkreuzes inmitten eines tollen Bergpanoramas ist eine Erfahrung, die man so leicht nicht vergisst. Auch für Kinder können Wanderungen in den Bergen spannend sein. Dennoch gibt es hier zusätzlich einige Punkte, die du bei der Planung einer solchen Tour beachten musst.

Die Sache mit den Höhenmetern

Beim Bergwandern mit Kindern müssen neben den zu wandernden Kilometern zusätzlich die Höhenmeter einkalkuliert werden. Für die Strecke, die ein Kind wandern kann, gibt es eine vereinfachte Formel:

$$\text{Alter des Kindes} * 1,5 = \text{maximale Weglänge in km.}$$

Je 100 Höhenmeter werden dabei als ein zusätzlicher Kilometer gewertet. Selbstverständlich ist diese Formel nur ein Richtwert. Du kennst deine Kinder am besten – Wie fit diese sind und wie viel sie leisten können, kannst du nach einigen Wanderungen zur Vorbereitung selbst wohl gut abschätzen.



Von Forstwegen zu alpinen Steigen

Einfache Wege wie Zufahrtsstraßen zu Almen sind für Kinder meist unendlich langweilig, hier zieht sich jeder Höhenmeter wie Kaugummi. An Wege, die viele ausgesetzte Stellen und somit ein gewisses Maß an Absturzgefahr bereithalten, sollten sich Familien dennoch langsam herantasten. Je älter die Kinder sind, desto anspruchsvollere und spannendere Touren, auch auf alpinen Steigen, sind mit ihnen möglich. Je mehr Klettern auf dem Weg notwendig ist, desto weniger merken Kinder, dass sie überhaupt bergauf wandern.

Tipp: Den „langweiligen“ Teil mit Seilbahnfahrten überspringen

Wenn ihr schnell hoch hinaus möchtet, dann ist eine Fahrt mit einer Seilbahn eine gute Möglichkeit, Bergluft und Gipfelglück mit Kindern zu schnuppern, ohne dass ihr einen anstrengenden Aufstieg auf euch nehmen müsst. Häufig gibt es auch ab den Bergstationen der Seilbahnen weitere Wandermöglichkeiten. So seid ihr in den Bergen unterwegs, ohne dass die Kinder nach zwei Stunden Aufstieg über (für sie) langweilige Wege alle Lust verloren haben.



Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Beim Bergwandern sollten alle Familienmitglieder trittsicher und schwindelfrei sein und die gewählten Wege eurem Können entsprechen. Habt ihr vor allem im alpinen Bereich das Gefühl, der Sache beziehungsweise dem Wanderweg nicht mehr gewachsen zu sein, dann kehrt lieber um, statt euch in eine missliche Lage zu bringen.

Tipp: Hüttentouren

Wie wäre es mit einer Hüttentour oder einer Hüttenübernachtung mit Kindern? Hier ist das Wanderziel, nämlich die Hütte, ein Ziel, das sicherlich auch aus den müdesten Wanderbeinen die letzten Kraftreserven rausholt. Es ist ein wunderbares Berg-Abenteuer für Familien, auch schon mit kleinen Kindern, und vielleicht der Grundstein für eine lebenslange Liebe zu den Bergen.

Winterwandern mit Kindern

Beim Wandern im Winter ist vor allem eins wichtig: die Wärme von innen. Diese Wärme kommt durch ausreichend Bewegung. Vor allem Kinder, vorausgesetzt sie sitzen nicht die ganze Zeit auf einem Schlitten, bewegen sich in der Regel recht viel. Wichtig ist, dass auch du darauf achtest, nicht auszukühlen, wenn du im Tempo der Kinder unterwegs bist.

Für alle Familienmitglieder gilt: Anziehen nach dem Zwiebelprinzip. Am besten mit mindestens drei Schichten. Für die unterste Lage eignet sich beispielsweise eine wärmende Schicht aus Merinowolle, darüber ein gemütlicher Pullover und eine gemütliche Hose und zuletzt ein wasserdichter Schneeanzug, beziehungsweise eine Winterjacke mit Schneehose. Mütze, Schal, Handschuhe und warme Schuhe nicht vergessen und schon kann es losgehen.

Bei den Schuhen solltest du darauf achten, dass sie nicht zu eng sind und auch mit dicken Socken noch gut Platz ist, sonst werden die Füße schnell kalt. Das Zwiebelprinzip ist praktisch, da es schön wärmt, aber bei zu viel Wärme einfach eine Schicht ausgezogen werden kann.

Eine warme Suppe oder ein warmer Tee sorgen in den Pausen für zusätzliche



innere Wärme. Deshalb sollte außerdem mindestens eine Thermosflasche immer fester Bestandteil eures winterlichen Wandergepäcks sein.

Bei der Tourenplanung im Winter gilt: Weniger ist mehr. Durch Schnee wandern ist anstrengend. Und auch wenn kein Schnee liegt, werden Füße und Hände trotz aller Wärme von innen doch irgendwann meist recht kühl. An sonnigen Wintertagen solltet ihr Touren mit Südausrichtung in den Bergen, beziehungsweise allgemein mit wenig Schatten, wandern. Sonnenstrahlen und Vitamin D sind eine wahre Wohltat in der kalten Jahreszeit.

Tipp: Wander-Motivation im Winter

Eine Schlittenabfahrt am Ende einer Wanderung ist eine super Wander-Motivation. Ein leckerer Kinderpunsch und Plätzchen oder Lebkuchen als Pausenhighlight sicherlich auch. Ansonsten gilt für Wanderungen im Winter das gleiche wie für alle Touren mit Kindern: Der Weg ist das Ziel und muss entsprechend spannend gestaltet werden.

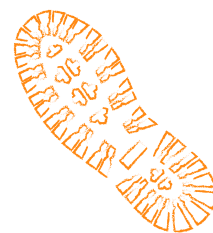


Wandern mit Kindern: Das Wichtigste auf einen Blick

Familienwanderungen sind eine wunderbare Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag von Kindern zu integrieren. Wandern ist nicht kompliziert und wenn Eltern sich immer wieder klarmachen, dass Wandern für Kinder in erster Linie draußen spielen bedeutet, dann fällt es mit der richtigen Wahl eines spannenden Wanderweges auch nicht schwer, die kleinen Wanderer zu motivieren.

Die Zeit in der Natur ist ein perfekter Ausgleich zum mitunter stressigen und durchgetakteten Familienalltag. Hier können sich Familien gemeinsam bewegen und entspannen.

Bewegung und gemeinsame Zeit im Freien schweißen zusammen. Ihr könnt als Familie neue Energie tanken und einen Grundstein für viele schöne Erinnerungen bilden, von denen alle Beteiligten – Erwachsene wie Kinder – lange zehren können.



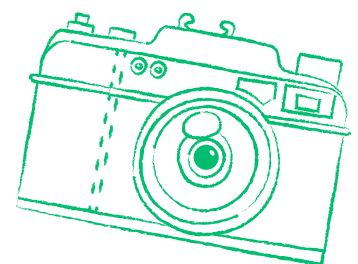
Über die Autorin

Stefanie Schindler ist Reisende, Bloggerin, Frischluftsüchtige, Bewegungsjunkie, Bergliebhaberin, Aussichten-Genießerin und Zweifach-Mama. Sie ist außerdem die Macherin von „a daily travel mate“, einem Reise- und Outdoor-Blog für Familien. Hier gibt sie über 30.000 monatlichen Lesern Tipps und Inspiration zum Reisen, Wandern und draußen sein mit Kindern. Im Frühjahr 2022 hat sie das Buch „Mikroabenteuer mit Kindern. Tolle Familien-Auszeiten an der frischen Luft, die zusammenschweißen“ im Humboldt-Verlag veröffentlicht. Hier stellt sie 55 Mikroabenteuer vor, mit denen Familien unbeschwerte Stunden an der frischen Luft verbringen und sich Abenteuer in den trubeligen Alltag holen können.



Bildverzeichnis

Cover	Halfpoint © AdobeStock
03-04	© Stefanie Schindler
05	_jure & BalanceFromCreative © AdobeStock
08	© Stefanie Schindler
09	Halfpoint © AdobeStock
10	WavebreakMediaMicro © AdobeStock
11	Aleksandr © AdobeStock
12	© Steffi Kreuzinger
13	Aleksey © AdobeStock
14	© Stefanie Schindler
15	MNStudio © AdobeStock
16	© Stefanie Schindler
18	lukasx © AdobeStock
20	BalanceFromCreative © AdobeStock
21	weyo © AdobeStock
22	difught © AdobeStock
23	SergeyCash © AdobeStock
25	sunakri © AdobeStock
27	Halfpoint © AdobeStock
28	luckybusiness © AdobeStock
29	atvk © AdobeStock
30	Halfpoint©AdobeStock
31	Volodymyr © AdobeStock
32	rupbilder © AdobeStock
33	Tomsickova © AdobeStock
34	© Stefanie Schindler



Impressum:

SportScheck

SportScheck GmbH
Neuhauser Straße 21
80331 München

E-Mail: **service@sportscheck.com**

Handelsregister B79508,
Amtsgericht München
USt-IdNr.: DE 8111 46997