



## STATIONENBUCH 2025



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)

**LANDKREIS SAARLOUIS**



**DSL<sup>®</sup>LG**  
»Das Saarland lebt gesund.«  
Landkreis Saarlouis



**Landkreis  
Saarlouis**

# LEGENDE



Rollstuhltauglicher Weg



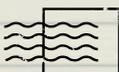
Rollatortauglicher Weg



Kinderwagentauglicher Weg



Rundweg



Das DSLG-Stationenbuch führt euch zu tollen Sehenswürdigkeiten in Eurem Landkreis.

Auf den letzten Seiten findet Ihr Rezepte, um Eure Brotdose zu befüllen.

Auf geht´s!



## WIE JETZT? DIE STATIONEN

Das Stationenbuch  
gibt es auch als  
Download!

An jeder Station erwarten euch spannende  
Bewegungs- oder Denksportaufgaben.

Die einzelnen Stationen oder Haltestellen  
vor Ort könnt Ihr an Schildern mit dem  
Familien-Aktiv-Wege-Logo erkennen.

Für Informationen besucht unsere Homepage  
**[www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche](http://www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche)**



**DSLG**

»Das Saarland lebt gesund!«

Wer sind wir?

Das »Das Saarland lebt gesund!«  
(DSLG) ist ein gemeinnütziges  
Netzwerk mit tollen Angeboten und  
Ansprechpartner\*innen im ganzen  
Saarland :)



[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



Ministerium für Arbeit,  
Beruf, Frauen  
und Gleichberechtigung  
**SAARLAND**



GAV Gesundheits für  
GESUNDHEIT



AOK



IKK



SVS



vdek



# INHALTSVERZEICHNIS



## DIE STATIONEN

<b>Saarlouis</b> »Kleine Stadtgartenrunde«	<b>2</b>
<b>Ensdorf</b> »Weiherbach- und Altarm-Runde«	<b>11</b>
<b>Lebach</b> »Rund um Dörsdorf«	<b>28</b>
<b>Saarwellingen</b> »Weg der Wolfsrath-Helden«	<b>39</b>
<b>Rehlingen-Siersburg</b> »Wanderparadies Itzbachtal«	<b>47</b>
<b>Wadgassen</b> »Entdecke den Wildpark Differten«	<b>54</b>
<b>Schwalbach</b> »Waldsee-Runde«	<b>61</b>
<b>Wallerfangen</b> »Gisinger Dorfrunde«	<b>71</b>
<b>Picknick-Rezeptideen</b>	<b>77</b>
<b>DSLGS-Ansprechpartner:innen</b>	<b>83</b>



### Übrigens:

Wenn Ihr Lust habt, macht doch mal ein paar Fotos davon, wie Ihr die Aufgaben an den Haltestellen macht.

Wer möchte, kann uns diese gerne schicken! Fragt vorher bitte Eure Eltern, ob Ihr das Foto verschicken dürft.

### E-Mail:

[dslg@pugis.de](mailto:dslg@pugis.de)

**Alle Einsendungen kommen in den Lostopf und haben die Chance einen Preis zu gewinnen!**

# SAARLOUIS

## Kleine Stadtgartenrunde



### Startpunkt:

- Parkplatz Stadtgartenhalle, St. Nazairer Allee 13, 66740 Saarlouis

### Bushaltestelle:

- SLS Sporthalle, direkt am Parkplatz

### Länge:

- 1,2km

### Schwierigkeitsgrad:

- Leicht



### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Trinken, Snacks  
für ein  
Picknick, falls  
vorhanden  
Frisbee (alternativ kleiner  
Ball)*

# 1. STATION KLEINE STADTGARTENRUNDE

## 1. HALTESTELLE: CALISTHENICS-ANLAGE

Los geht's direkt am Parkplatz.

Direkt neben der Stadtgartenhalle seht Ihr eine Calisthenics-Anlage.

Calisthenics ist eine Form des Fitnessstrainings, bei der ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird.

Doch bevor Ihr die Geräte erkundet, wärmt euch etwas auf:

- Kreist die Arme nacheinander, erst vorwärts, dann rückwärts
- Könnt Ihr einen Arm vorwärts kreisen und gleichzeitig den anderen Arm rückwärts kreisen?
- Anschließend könnt Ihr noch 15 Hampelmänner machen.



Übungen wie Klimmzüge, Dips oder Liegestütze werden an speziell dafür entwickelten Geräten ausgeführt und trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Infotafel zeigt euch Übungen, die hier gemacht werden können. Über QR-Codes könnt Ihr zudem Videos abrufen, die die korrekte Ausführung der Übung zeigen.

Alternativ könnt Ihr euch aber auch einfach nur an die Stangen hängen und schwingen oder um die Stangen herumlaufen. Sucht euch zwei bis drei Übungen aus, welche Ihr ausprobieren wollt.

Wenn Ihr euch etwas warm gemacht habt, geht's weiter. Durch den schmalen Weg auf der rechten Seite gelangt Ihr zum Rundweg. Angekommen an der Bank geht es links herum bis zum Ende des „Waldweges“. Am asphaltierten Weg biegt Ihr rechts ab und geht bis zur nächsten Kreuzung.

Auf der geraden Strecke könnt Ihr verschiedene Gangarten ausprobieren (Hoppsa-  
lauf, seitwärts oder rückwärts gehen, Entengang, Kniehebelauf – welche Gangarten fallen euch noch ein?)  
Zwischen den Laternen könnt Ihr einen kleinen Sprint einlegen – von einer Laterne zur nächsten. Na, wer ist am schnellsten?



Oben an der Gabelung angekommen, geht Ihr wieder rechts. Seht Ihr die Bäume auf der linken Seite? Hier könnt Ihr im Slalom drum herumlaufen. Wenn Ihr wollt, auch als Wettrennen nebeneinander.

Im Frühjahr könnt Ihr hier übrigens ganz viele Frühlingsblumen sehen.

Kurz vor der nächsten Haltestelle findet Ihr ganz viele liegende Baumstämme. Diese bieten sich super an, um verschiedene Übungen durchzuführen:

- Darüber balancieren
- Liegestütze (Stützt euch mit den Händen auf dem Baumstamm ab und macht so viele Liegestütze, wie Ihr könnt. Siehe Seite 14).
- Hände aufstützen und seitlich darüber springen

Um zur ersten Haltestation zu gelangen, geht es nun links den kleinen Weg hoch.



## 2. HALTESTELLE: DISC GOLF ANLAGE

Seht Ihr die gelben Körbe? Ziel ist es, die Frisbee oder den Ball mit so wenigen Versuchen wie möglich in den Korb zu werfen. Ähnlich wie beim Minigolf. Ihr findet überall auf der Wiese grüne Schilder, auf denen die Entfernung zum Zielkorb steht. Ihr seht also genau, auf welchen Korb Ihr zielen sollt.



Neben dem Schild befindet sich ein dunkelgrünes Abwurffeld. Von dort aus versucht Ihr, eure Frisbee oder euren Ball so nah wie möglich an den Korb heranzuworfen.

Landet die Frisbee woanders, werft Ihr von dort aus noch einmal, bis Ihr den Korb getroffen habt.

Die Haltestellen 3 und 4 sind nicht weit entfernt. Diese befinden sich direkt daneben.

### 3. HALTESTELLE: MEHRGENERATIONENSPIELPLATZ



Hier habt Ihr die Möglichkeit euch an den unterschiedlichen Spielgeräten richtig auszutoben oder eine kleine Ruhepause mit Picknick einzulegen.

Nachdem Ihr euch gestärkt habt, habt Ihr Lust zu spielen?

### 1) Wandsitzen:

Stellt euch mit dem Rücken zur Wand nebeneinander. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Nun beugt eure Beine, bis Ihr einen 90 Grad Winkel erreicht habt. Stellt euch vor, Ihr setzt euch auf einen unsichtbaren Stuhl und die Wand ist eure Rückenlehne. (Wichtig: Der Rücken bleibt an der Wand.) Wer von euch schafft es am längsten in dieser Position zu sitzen?

### 2) Verstecken:

Seht Ihr die Bäume? Sucht eine Person aus, die Ihr als Sucher bestimmt. Diese Person dreht sich mit dem Blick zur Wand. Alle anderen suchen sich einen Baum in unmittelbarer Nähe aus, hinter dem sie sich verstecken. Nun heißt es, leise sein und ruhig hinter dem Baum stehen bleiben, bis Ihr von der suchenden Person gefunden worden seid. Wurden alle gefunden? Dann tauscht doch gerne die Rollen.

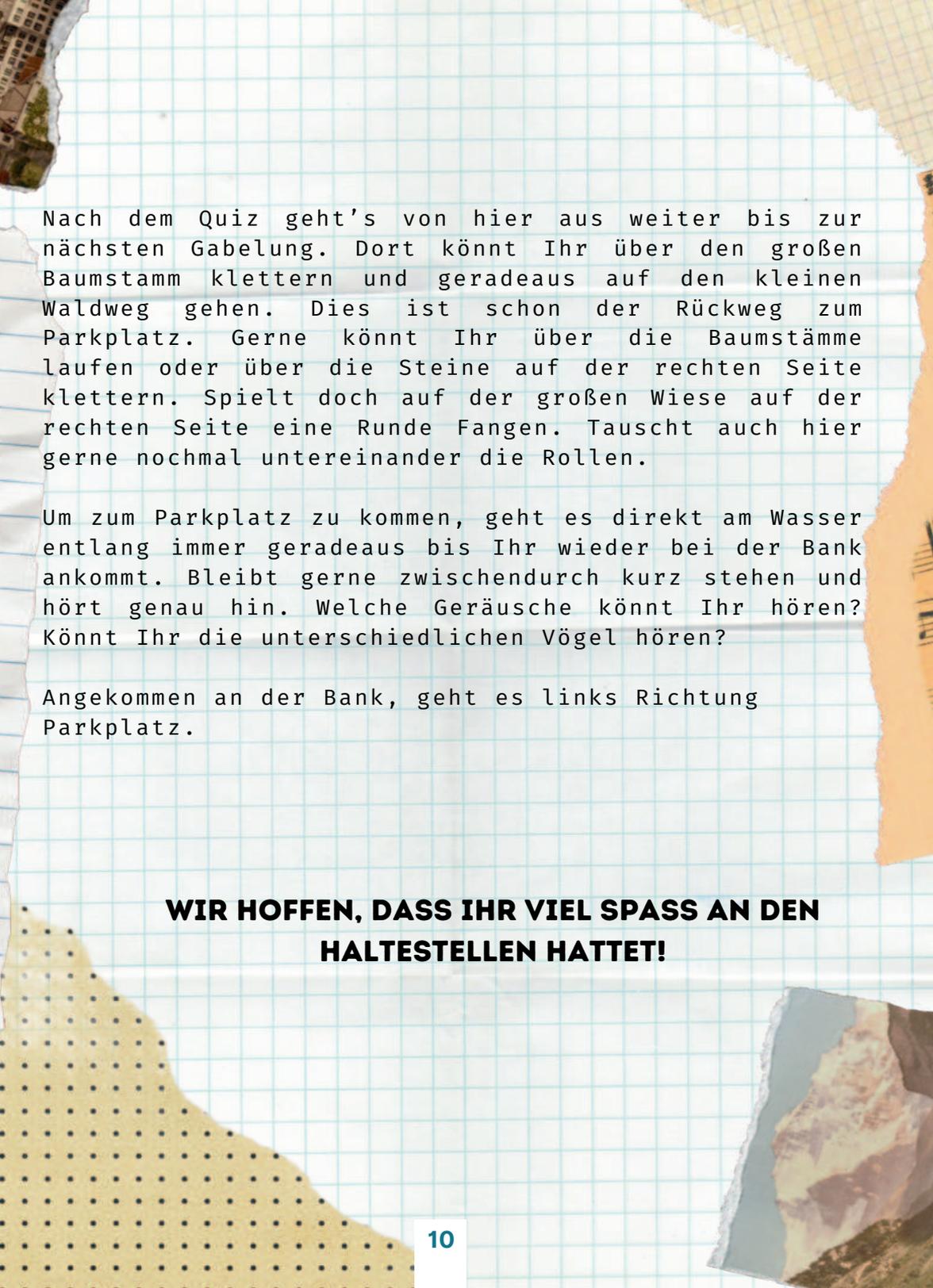


## 4. HALTESTELLE: QUIZ IM WALDKLASSENZIMMER

Bestimmt eine Person, die euch durch das Quiz führt.  
Dies kann ein Kind oder auch ein Erwachsener sein.  
Versucht gemeinsam alle drei Fragen richtig zu  
beantworten.



1. Wie heißt der große Platz mitten in Saarlouis?
2. Welcher Fluss umgibt Saarlouis?
3. Welchen Beinamen hat der König, der Saarlouis erbaute? Sonnenkönig oder Winterkönig?



Nach dem Quiz geht's von hier aus weiter bis zur nächsten Gabelung. Dort könnt Ihr über den großen Baumstamm klettern und geradeaus auf den kleinen Waldweg gehen. Dies ist schon der Rückweg zum Parkplatz. Gerne könnt Ihr über die Baumstämme laufen oder über die Steine auf der rechten Seite klettern. Spielt doch auf der großen Wiese auf der rechten Seite eine Runde Fangen. Tauscht auch hier gerne nochmal untereinander die Rollen.

Um zum Parkplatz zu kommen, geht es direkt am Wasser entlang immer geradeaus bis Ihr wieder bei der Bank ankommt. Bleibt gerne zwischendurch kurz stehen und hört genau hin. Welche Geräusche könnt Ihr hören? Könt Ihr die unterschiedlichen Vögel hören?

Angekommen an der Bank, geht es links Richtung Parkplatz.

**WIR HOFFEN, DASS IHR VIEL SPASS AN DEN HALTESTELLEN HATTET!**

## Weierbach- und Altarm-Runde



### Startpunkt:

- **Altarm-Runde:** Eingang "Rosenbogen" Saarlouiser Straße, 66806 Ensdorf vor der Bushaltestelle "Haldenstraße" auf der Seite Richtung Saarlouis
- **Weierbach-Runde:** Rathaus Gemeinde Ensdorf, Provinzialstraße 101 a, 66806 Ensdorf – Eingang zum Park hinter dem Rathaus



### Bushaltestelle:

- **Altarm-Runde:** Haldenstraße Ensdorf
- **Bushaltestelle Weierbach-Runde:** Kirche Ensdorf oder Bergmannsheim Ensdorf

### Dauer:

- **Altarm-Runde:** ca. 45 Minuten (ca. 2km)
- **Weierbach-Runde:** Gesamtstrecke Park und Wald entlang des Weierbachs und zurück bis zum Rathaus ca. 85 Minuten (ca. 4,15 km); Teilstrecke im Wald (Beginn ab Regenrückhaltebecken hinter Campingplatz bis Ortsgrenze Schwalbach) ca. 30 Minuten (ca. 1,60 km)

### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke ggf.  
Essen  
Ball  
Stift  
Handtuch  
Müllbeutel

# 1.STATION: „ALTARM-RUNDE“



Wenn Ihr das erste „Familien-Aktiv-Wege-Logo“ seht, seid Ihr genau richtig. Hier am Ausgangspunkt endet der Rundweg später auch. Der Weg ist zusätzlich mit dem Signet „Altarm-Runde“ ausgeschildert und bequem mit einem Kinderwagen befahrbar.

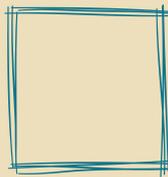
Um auf die gegenüberliegende Seite des Altarms zu gelangen, folgt Ihr dem Weg der Unterführung ein kleines Stück an der Straße entlang, biegt im Anschluss daran nach rechts ab und folgt den Schildern bis zum Ende der Runde. An den 5 Haltestellen gibt es nicht nur Bewegungsaufgaben, Ihr könnt auch noch ein Rätsel lösen. Wenn Ihr alle Fragen richtig beantwortet, wird euch die Schnitzeljagd am Ende zu einem Lösungswort führen.

# 1. HALTESTELLE: „DER ENSDORFER ALTARM DER SAAR“

Wenn Ihr die 1. Haltestelle „Der Ensdorfer Altarm der Saar“ gefunden habt, könnt Ihr schon mal erste Aufwärmübungen machen. Die gegenüberliegende Bank, das „Schattige Plätzchen“, eignet sich ideal für Liegestütze oder Dips (Eine Beschreibung der Übungen findet Ihr auf Seite 14).

Nach den ersten Sporeinheiten seid Ihr dann auch fit für die erste Frage dieser Schnitzeljagd:

Der Altarm wird ständig mit frischem Wasser versorgt. Welcher Bach mündet hier in den Ensdorfer Saar-Altarm? Notiere den 8. Buchstaben:



Dann setzt Ihr Euch weiter in Bewegung. Am Wasser könnt Ihr viele Tiere beobachten! Seht Ihr Schildkröten? Sie sonnen sich manchmal auf den Ästen im Wasser.

*strongly believe that  
next you decide  
your choice*

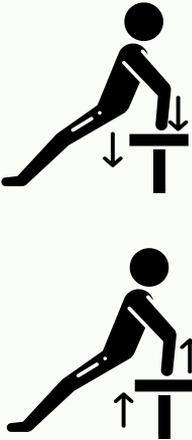
## Liegestütze



1. **Ausgangsposition:** Stelle dich mit dem Gesicht zur Bank und platziere deine Hände schulterbreit auf der Kante.
2. **Körperhaltung:** Strecke die Beine nach hinten, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet.
3. **Absenken:** Beuge langsam die Arme und senke die Brust zur Bank, ohne die Hüfte durchzuhängen.
4. **Hochdrücken:** Drücke dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.
5. **Wiederholen:** Führe die Übung in einem gleichmäßigen Tempo durch.

Tipp: Halte den Rumpf angespannt und atme beim Hochdrücken aus.

## Dips



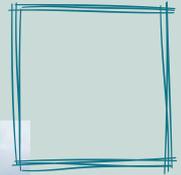
1. **Ausgangsposition:** Setze dich auf die Bank, platziere die Hände schulterbreit neben deinem Körper und rutsche mit dem Gesäß nach vorne.
2. **Körperhaltung:** Strecke die Beine nach vorne oder beuge sie für eine leichtere Variante.
3. **Absenken:** Beuge langsam die Arme und senke den Körper nach unten, bis die Oberarme etwa parallel zum Boden sind.
4. **Hochdrücken:** Drücke dich kraftvoll nach oben zurück in die Ausgangsposition.
5. **Wiederholen:** Führe die Bewegung kontrolliert aus und halte den Rumpf stabil.

Tipp: Halte die Ellenbogen nah am Körper und atme beim Hochdrücken aus.

## 2. HALTESTELLE: „SCHLEUSE UND NADELWEHR“

Folgt weiter den Schildern und geht nach der Unterführung ein Stück an der Straße entlang. Habt Ihr die 2. Haltestelle „Schleuse und Nadelwehr“ entdeckt? Dann könnt Ihr wieder euer Wissen testen!

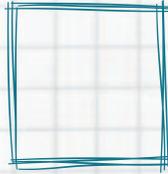
Im vergangenen Jahrhundert wurde an dieser Stelle die Saar für die Schifffahrt aufgestaut. Wie nennt man diese, von der Saar abgetrennte Flussschleife jetzt? Notiert den 1. Buchstaben:



Bis zur nächsten Denksportaufgabe ist es nicht mehr weit! Hüpf den Weg bis dahin oder läuft in der „Klimabaumallee“ um die Wette. Auf die Plätze, fertig, los... zur 3. Haltestelle „Tiere am Saartalarm“!

### 3. HALTESTELLE: „TIERE AM SAARALTARM“

Hier am Altarm kann man zahlreiche Tiere beobachten. Was meint Ihr, welches der Tiere, die sich am Wasser wohlfühlen, lebt normalerweise nicht in unserer Natur? Notiert den 1. Buchstaben:



Na, seid Ihr schon aus der Puste? Dann ist es Zeit für eine Pause an der Picknickbank! Oder habt Ihr noch genug Energie, um dort Lockerungsübungen wie Hampelmänner oder Kniebeugen zu machen?

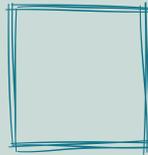


[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)

## 4. HALTESTELLE: „AUSGLEICHSFLÄCHE ENDSDORFER OHR“

Endspurt zur 4. Haltestelle  
„Ausgleichsfläche Ensdorfer Ohr“, hier  
wartet die letzte Denksportaufgabe auf  
Euch:

Im Sommer wachsen auf dieser großen  
Wiese viele verschiedene Blumen. Welche  
strahlend blaue Blume findet Ihr auf  
der Tafel (und vielleicht auch in der  
Wiese)? Notiert den 6. Buchstaben:



Ihr habt alle Fragen richtig  
beantwortet? Super! Dann müsst Ihr nur  
noch die vier Buchstaben in die  
richtige Reihenfolge bringen, dann habt  
Ihr das Lösungswort gefunden!!

No. 73485

# 2.STATION: „WEIHERBACH-RUNDE“



Im Eingang zum Park seht Ihr schon das erste Schild der Familien-Aktiv-Wege. Jetzt wärmt Ihr euch erst mal auf, indem Ihr auf der Stelle lauft. Danach macht Ihr noch ein paar Hampelmänner, und schon geht's weiter zur 1. Haltestelle am „Graffiti-Trafohaus“.







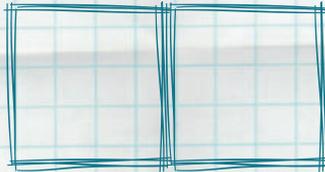

# 1. HALTESTELLE

Dort warten schon die ersten Denksportaufgaben auf euch:

Welches Tier schaut euch vom Trafohaus entgegen?

Notiert den 7. Buchstaben des Wortes!  
Wie heißt der gelbe Vogel auf der Rückseite des Häuschens?

Notiert den 4. Buchstaben des Wortes!



Weiter geht's! An der Gabelung kurz vor dem Kneippbecken folgt Ihr einfach den Schildern, diese leiten euch hier den rechten Weg am Bachverlauf entlang.



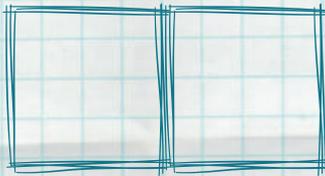
[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)

## 2. HALTESTELLE

An der 2. Haltestelle „Konzertmuschel“ ist wieder Euer Wissen gefragt bevor Ihr euch auf dem danebenliegenden Spielplatz so richtig austoben könnt:

Welche beiden Himmelskörper entdeckt Ihr in der Konzertmuschel?

Notiert den 2. Buchstaben des großen und den 4. Buchstaben des kleinen Himmelskörpers!



Seht Ihr die Seilpyramide? Wer ist mutig genug, bis ganz nach oben zu klettern? Zählt doch mal, wie viele Haltegriffe an der Kletterwand am Baumhaus sind. Hier ist jede Menge Platz zum Spielen. Habt Ihr vielleicht einen Ball dabei? Dann werft euch doch gegenseitig den Ball zu und versucht, vor dem Fangen einmal in die Hände zu klatschen.



Wenn Ihr jetzt schon müde oder hungrig seid, könnt Ihr hier eine Pause einlegen, bevor es über die kleine Brücke dann zur 3. Haltestelle „Stollenmundloch“ geht

### 3. HALTESTELLE



Vor fast 200 Jahren wurde dieser über 3 km lange Tunnel nach Schwalbach gebaut. Transportiert wurde durch ihn ein schwarzes Gestein, mit dem früher viele Menschen geheizt haben. Notiert den 5. Buchstaben dieses brennbaren Gesteins.

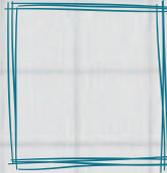


Weiter geht's jetzt am renaturierten Weiherbach entlang, bis zum Ende des Parks. Ab hier folgt Ihr dem Fußweg in der Prälat-Anheier-Straße, vorbei an Freibad und Sportplatz bis zum Waldeingang. Seht Ihr schon das nächste Schild mit dem Familien-Aktiv-Wege-Logo hinter dem Campingplatz?

## 4. HALTESTELLE

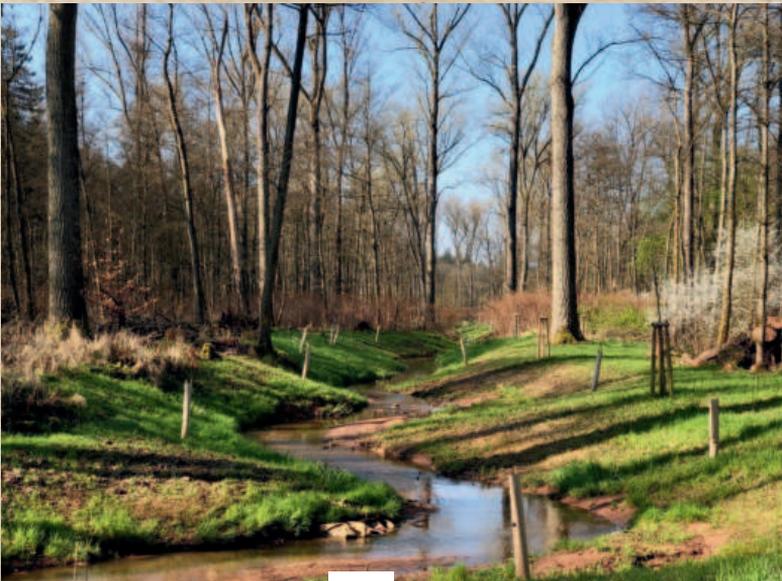
Nun seid Ihr an der 4. Haltestelle am „Regenrückhaltebecken“ angelangt:

Was denkt Ihr? Wovor schützen der Damm und das große Regenrückhaltebecken die Bewohner von Ensdorf? Überflutungen? Wildschweinen? Waldbrand? Notiert den 5. Buchstaben des richtigen Begriffes!



Hier könnt Ihr noch etwas für die Umwelt tun und mit Hilfe der am Waldeingang befindlichen Eimer der Sammelstation den Wald von herumliegendem Müll befreien.

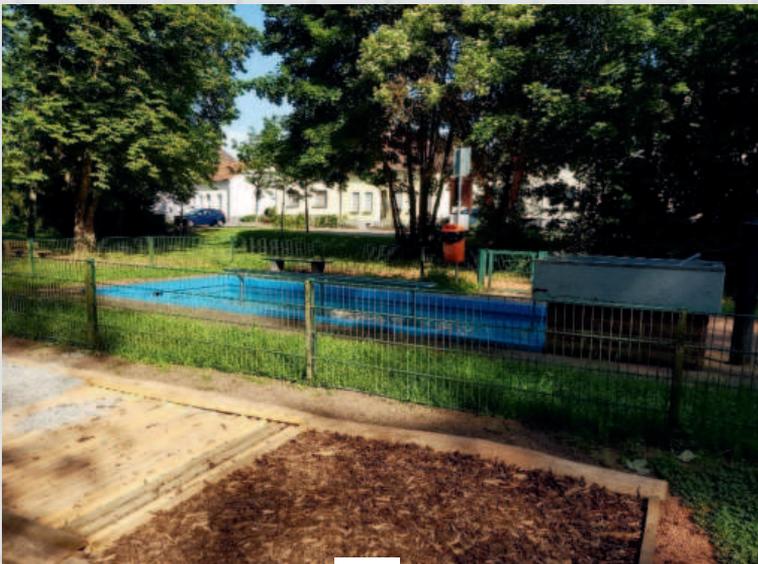
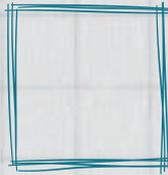
Ihr seid noch fit genug? Dann könnt Ihr die Runde noch mit einer Schleife durch den Wald verlängern. Folgt dem Weg entlang des renaturierten Weiherbachs bis zu der kleinen Brücke und geht auf der gegenüberliegenden Seite des Baches nochmal zurück. Vielleicht entdeckt Ihr unterwegs ja noch das ein oder andere Parcours-Schild mit Dehnübungen?!



Am Ende dieser Schleife habt Ihr noch die Möglichkeit, eine Picknick-Pause in der Schutzhütte einzulegen.

Dann geht es zurück in den Park. Folgt dort den Schildern rechts am Bunker vorbei bis zum letzten Stopp an der 4. Haltestelle „Kneipp-Becken mit Fitness-Ecke und Natur-Barfußpfad“. Dort wartet das letzte Rätsel auf euch:

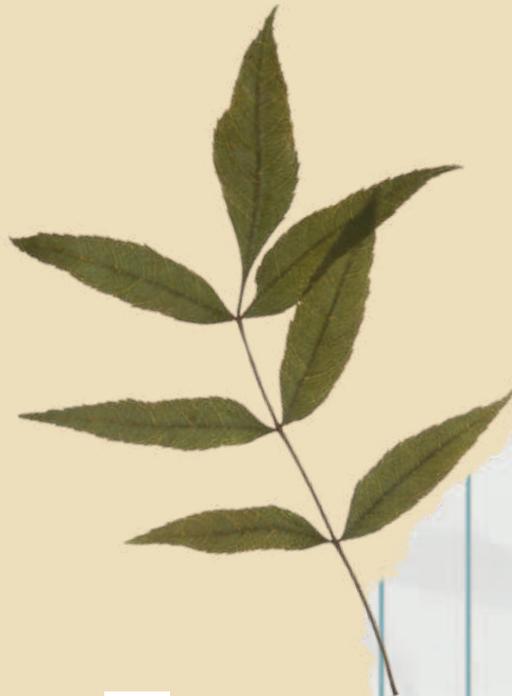
Wie heißt der Pfarrer, der das „Wassertreten“, das man in dieser Anlage machen kann, erfunden hat? Notiert den 2. Buchstaben seines Nachnamens!





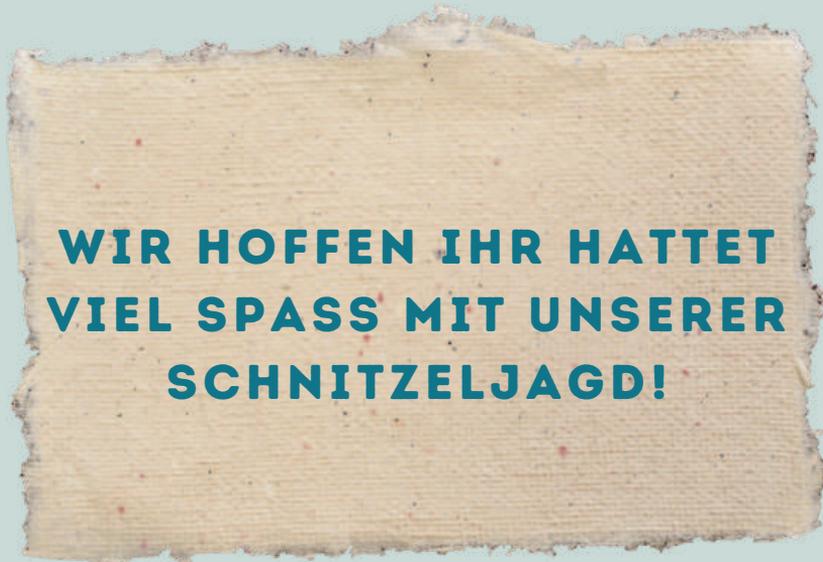
Wenn Ihr nun die 7 Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringt, habt Ihr das Lösungswort gefunden!!!

Jetzt könnt Ihr euch nochmal mit Fitness-Übungen an Dreier-Reck und der Stretching-Station so richtig austoben. Danach geht es zum Erfrischen im Storchengang durch das Kneipp-Becken, bevor Ihr euch dann barfuß auf den Naturpfad begeben.





# NUN SIND WIR AM ENDE UNSERER BEIDEN TOUREN IN DER SAARPOLYGONGEMEINDE ENDORF ANGELANGT



WIR HOFFEN IHR HATTET  
VIEL SPASS MIT UNSERER  
SCHNITZELJAGD!



## LEBACH

# „Rund um Dörsdorf“ - Lebach-Dörsdorf



### Startpunkt:

- Bernhard-Scholl-Platz,  
Scheuernstraße 40, 66822  
Lebach - Dörsdorf. Dort  
könnt Ihr auch parken.

### Bushaltestelle:

- Kirche, 66822 Lebach -  
Dörsdorf



### Dauer:

- ca. 1,5 Stunden , 5 Km,  
Schwierigkeitsgrad:  
leicht



## DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke ggf.*  
*Essen*  
*Stift*

# 4. STATION: RUND UM DÖRSDORF



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)



Willkommen im höchstgelegenen Dorf des Kreises Saarlouis! Mit Höhen von 400 bis 480 Metern ist Dörsdorf ein Ort voller Natur und spannender Geschichte. Wusstet Ihr, dass die Berge hier vor Millionen von Jahren durch Vulkane entstanden sind?

Über diese besondere Lage wurden sogar Lieder und Gedichte geschrieben – eines davon werdet Ihr später kennenlernen.

Unser Rundweg verwandelt sich zur Adventszeit in ein weihnachtliches Wunderland rund um Dörsdorf, dann erstrahlen überall liebevoll dekorierte Stellen, die die Vorfreude auf Weihnachten wecken.

Mit diesem Wissen geht's jetzt los zur ersten Haltestelle!



Foto: Marcel Junk



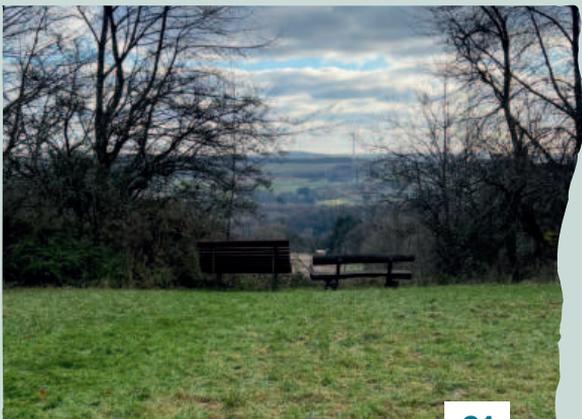
Karte: Melina Braß

# 1. HALTESTELLE BOLZPLATZ



Bestimmt seht Ihr die zwei Bänke. Von dort habt Ihr einen tollen Ausblick über das Theeltal – perfekt, um zu entspannen oder auf der Wiese zu picknicken. Nehmt euch einen Moment Zeit für eine Entspannungsübung:

1. Setzt euch bequem hin und schließt die Augen.
2. Atmet tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.
3. Konzentriert euch auf euren Atem und lasst mit jedem Ausatmen mehr Spannung aus eurem Körper entweichen.
4. Spürt, wie der Boden euch stützt, und lasst alle Gedanken los, die euch belasten.
5. Bleibt so für ein paar Minuten in dieser Ruhe und genießt den Ausblick.



## 2. HALTESTELLE ALTE PUMPSTATION

Foto: Melina Braß



Wusstet Ihr, dass die „Alte Pumpstation“ in Dörsdorf vor fast 100 Jahren sauberes Trinkwasser für mehrere Dörfer lieferte? Dank engagierter Helfer wurde sie restauriert und erinnert heute an die harte Arbeit unserer Vorfahren.

Ein echtes Stück Geschichte, das zeigt, wie wichtig Wasser damals wie heute ist!

Jetzt seid Ihr richtig entspannt. Bei der nächsten Aufgabe sind eure Muskeln gefragt:



Zeichnung: Gerhard Seyler

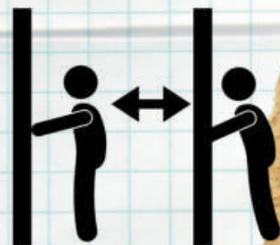
### 1. Übung: „Wasser pumpen“

Stellt euch, Ihr betätigt eine alte Wasserpumpe. Beugt die Knie leicht, streckt die Arme nach vorne und bewege sie rhythmisch nach oben und unten, als würdet ihr die Pumpe betätigen. Zählt dabei, wie oft Ihr „Wasser pumpt“.



### 2. Übung: „Wellenbrecher“

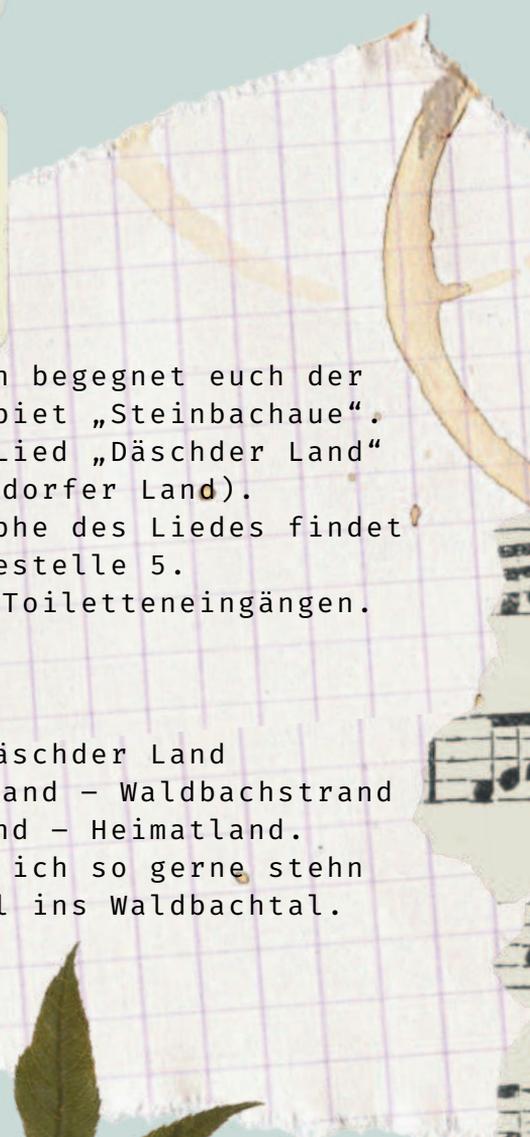
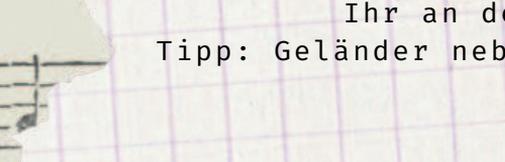
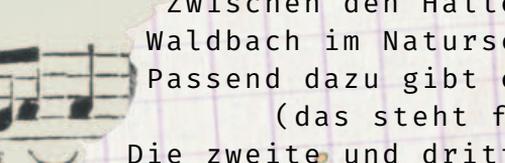
Platziert eure Hände an der Schautafel der Pumpstation und führt stehend Liegestütze aus: Stellt euch aufrecht hin, stellt eure Hände schulterbreit auf die Tafel und beugt langsam die Arme, als würdet Ihr in einen Liegestütz gehen. Drückt euch dann kräftig wieder nach oben. Achtet darauf, dass der Körper immer eine gerade Linie bildet!



### 3. Übung: „Wasser ziehen“

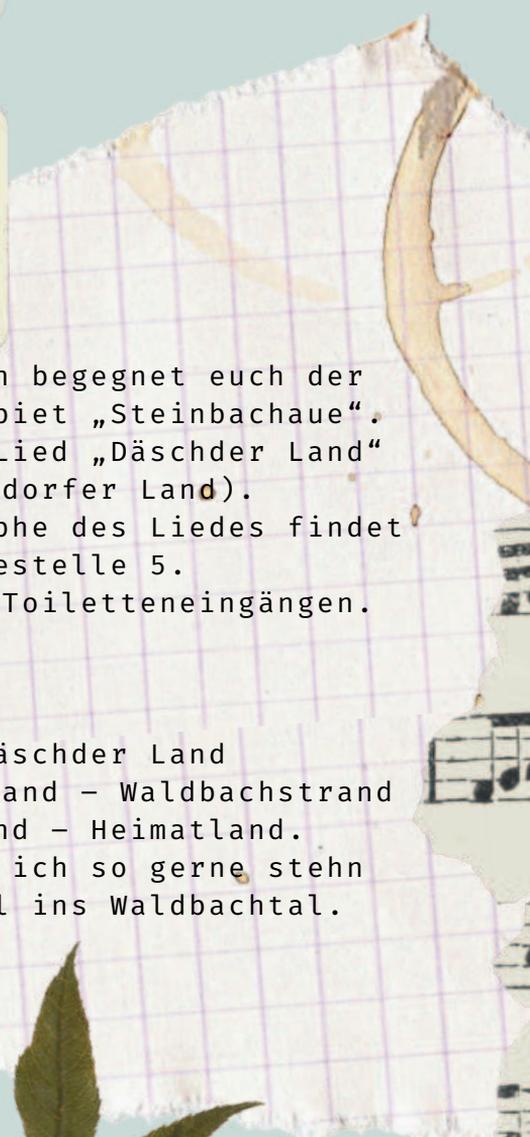
Führt Kniebeugen aus, als würdet Ihr Wasser am Brunnen pumpen: Stellt euch mit leicht gespreizten Füßen hin, beugt die Knie und senkt den Körper, als würdet Ihr mit den Armen eine Pumpe betätigen. Beim Aufstehen streckt die Arme nach oben, als würdet Ihr das Wasser hochziehen. Wiederholt die Bewegung im fließenden Rhythmus!





Zwischen den Haltestellen begegnet euch der  
Waldbach im Naturschutzgebiet „Steinbachaue“.  
Passend dazu gibt es das Lied „Däschder Land“  
(das steht für Dörsdorfer Land).  
Die zweite und dritte Strophe des Liedes findet  
Ihr an der Haltestelle 5.

Tipp: Geländer neben den Toiletteneingängen.



Däschder Land – Däschder Land  
an dem schönen Waldbachstrand – Waldbachstrand  
du bist mein Heimatland – Heimatland.  
Auf deinem Berge Höhn tu ich so gerne stehn  
und schau so manches Mal ins Waldbachtal.

### 3. HALTESTELLE INSEKTENHOTEL AM SPORTPLATZ

Foto: Stadt Lebach



Der nächste Haltepunkt ist an unserem Insektenhotel. Insekten sind für unseren Planeten extrem wichtig. Vor allem die Wildbienen und Hummeln bestäuben die Pflanzen auf unserer Erde. Mit unserem Insektenhotel bieten wir gerade unseren kleinsten Lebewesen einen Unterschlupf für kältere Jahreszeiten und Platz zum Brüten.

Ihr habt es geschafft. Nun könnt Ihr ein anderes Körperteil anstrengen – nämlich euren Kopf. In der nächsten Aufgabe geht es in einem Kreuzworträtsel rund um das Thema Insekten.

Schreibt die Namen der abgebildeten Insekten in das jeweilige Nummernfeld.

Wie heißt das gesuchte Lösungswort in der gelben Zeile?



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)





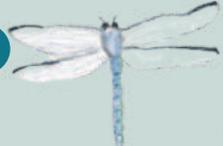
## Kreuzworträtsel rund um das Thema Insekten

1 

2 

3 

4 

5 

6 

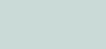
7 

8 

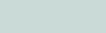
9 

10 

11 

12 

13 

14 

15 

16 

17 

18 

19 

20 

21 

22 

23 

24 

25 

26 

27 

28 

29 

30 

31 

32 

33 

34 

35 

36 

37 

38 

39 

40 

41 

42 

43 

44 

45 

46 

47 

48 

49 

50 

51 

52 

53 

54 

55 

56 

57 

58 

59 

60 

61 

62 

63 

64 

65 

66 

67 

68 

69 

70 

71 

72 

73 

74 

75 

76 

77 

78 

79 

80 

81 

82 

83 

84 

85 

86 

87 

88 

89 

90 

91 

92 

93 

94 

95 

96 

97 

98 

99 

100 

101 

102 

103 

104 

105 

106 

107 

108 

109 

110 

111 

112 

113 

114 

115 

116 

117 

118 

119 

120 

121 

122 

123 

124 

125 

126 

127 

128 

129 

130 

131 

132 

133 

134 

135 

136 

137 

138 

139 

140 

141 

142 

143 

144 

145 

146 

147 

148 

149 

150 

151 

152 

153 

154 

155 

156 

157 

158 

159 

160 

161 

162 

163 

164 

165 

166 

167 

168 

169 

170 

171 

172 

173 

174 

175 

176 

177 

178 

179 

180 

181 

182 

183 

184 

185 

186 

187 

188 

189 

190 

191 

192 

193 

194 

195 

196 

197 

198 

199 

200 

201 

202 

203 

204 

205 

206 

207 

208 

209 

210 

211 

212 

213 

214 

215 

216 

217 

218 

219 

220 

221 

222 

223 

224 

225 

226 

227 

228 

229 

230 

231 

232 

233 

234 

235 

236 

237 

238 

239 

240 

241 

242 

243 

244 

245 

246 

247 

248 

249 

250 

251 

252 

253 

254 

255 

256 

257 

258 

259 

260 

261 

262 

263 

264 

265 

266 

267 

268 

269 

270 

271 

272 

273 

274 

275 

276 

277 

278 

279 

280 

281 

282 

283 

284 

285 

286 

287 

288 

289 

290 

291 

292 

293 

294 

295 

296 

297 

298 

299 

300 

301 

302 

303 

304 

305 

306 

307 

## 4. HALTESTELLE WALDSPITZPLATZ



Nachdem Ihr nun schon euere Körper und Gehirne trainiert haben, erwartet euch bei dieser Aufgabe eine kreative Herausforderung

Gestaltet euer eigenes Waldmandala! Sammelt Naturmaterialien wie Blätter, Steine, Zweige oder Blumen und lasst eurer Fantasie freien Lauf – die Natur ist eure Leinwand!



## 5. HALTESTELLE MARKTHÄUSCHEN AM BERNHARD- SCHOLL-PLATZ

Foto: Peter Johann



Der Bernhard-Scholl-Platz in Dörsdorf ist ein ganz besonderer Ort, an dem immer etwas spannendes passiert! Ob Frühlingsmarkt mit Tieren oder lustige Dorffeste im Sommer – hier ist immer etwas los.

**Schaut euch genau auf dem Platz um, dann könnt Ihr unsere Fragen ganz leicht beantworten.**

1. Warum denkt Ihr, wurde der Markplatz, „Bernhard-Scholl-Platz“ genannt?

Lösung: Er war ehemaliger Ortsvorsteher von Dörsdorf (siehe Schild unter dem Wappen an der Außenwand).

2. Warum denkt Ihr, wurde das Häuschen blau gestrichen?

Lösung: Die Farbe blau kommt im Wappen von Dörsdorf vor, siehe neben dem Fenster.

3. Welche Dinge kennt Ihr, die von Natur aus blau sind?

Mögliche Lösungen: Himmel, Meer, Seen, Blau- & Heidelbeeren, Kornblume, Edelsteine, Schmetterlinge, Libelle.

Habt Ihr schon die Fortsetzung des Liedes „Däscher Land“ entdeckt?

## SAARWELLINGEN

### Wolfsrath-Helden-Weg



#### Startpunkt:

- Parkplatz Wildpark, ab dem Rotwildgehege

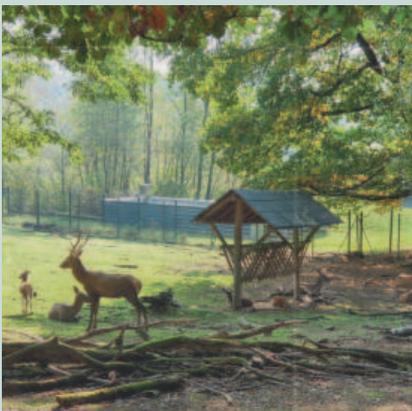
#### Bushaltestelle:

- Es gibt keine Möglichkeit den Tierpark mit dem öffentlichen Nahverkehr zu erreichen.



#### Dauer:

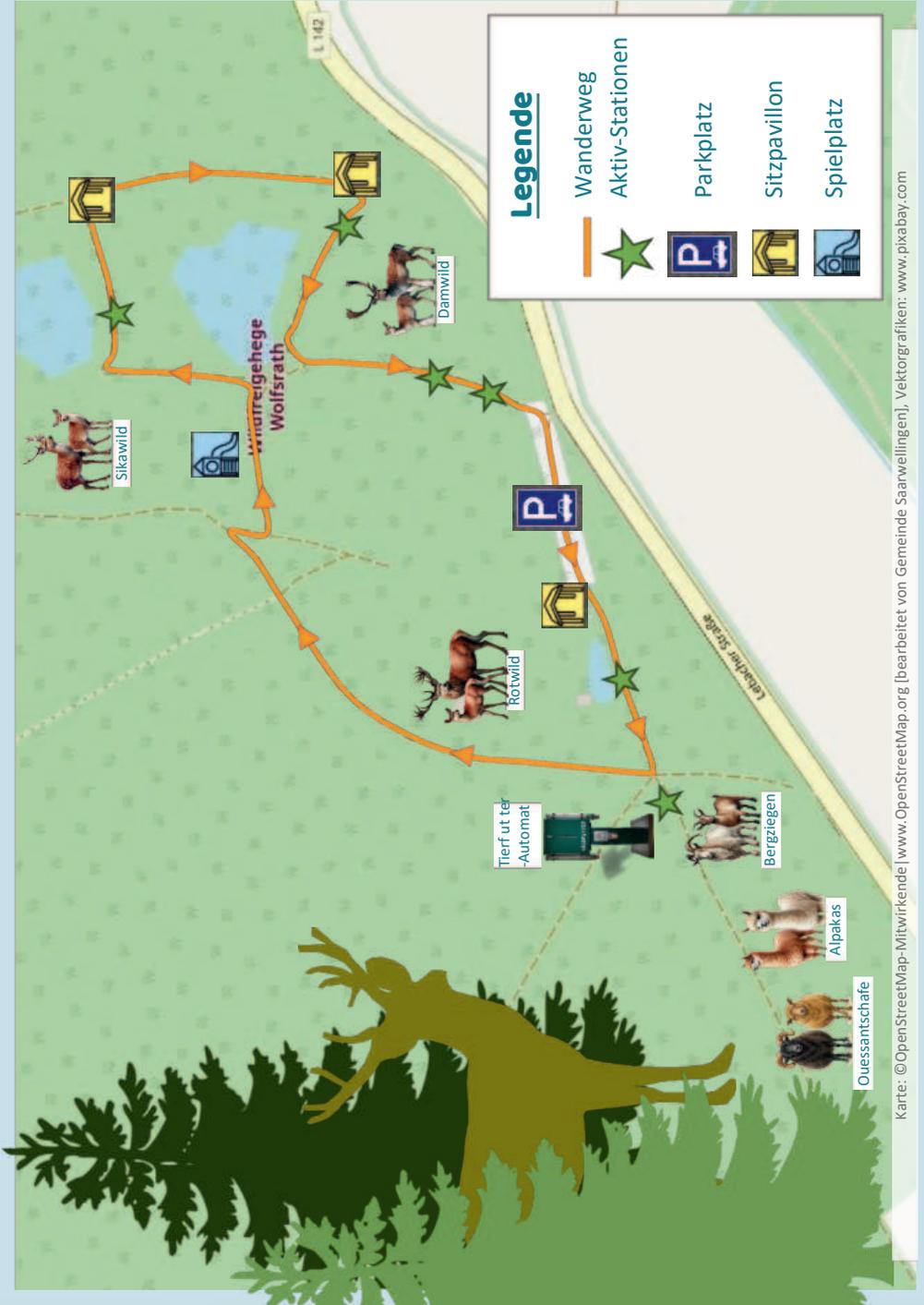
- ca. 1 Stunde



#### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke  
ggf. Essen  
Stift  
Block  
Schal als  
Augenbinde  
ggf. 50 Cent für  
den Futterautomaten

# „WOLFSRATH-HELDEN-WEG“



## 5. STATION

# WOLFSRATH-HELDEN-WEG

**Gleich geht's los, aber vorab noch eine Info für euch: Bitte merkt euch die Lösungszahlen an den vier Haltestellen.**

Mit diesen Zahlen erwartet euch am Ende unseres Weges etwas ganz Besonderes. Lasst euch überraschen und nun:

**Viel Spaß auf unserem Wolfsrath-Helden-Weg!**



### 1. HALTESTELLE

Der Rothirsch – ein wahrhaft majestätisches Tier! Nicht umsonst wird er der „König des Waldes“ genannt. Seine Krone ist natürlich das große Geweih, das er stolz auf seinem Kopf trägt. Weißt du, wie schwer so ein Geweih sein kann?

1. 2 kg
2. 10 kg
3. 15 kg
4. 20 kg

TIPP: Einen Hinweis findest du auf der Infotafel am Rotwild-Gehege.

## 2. HALTESTELLE

Unsere Ziegen sind neugierig – und ziemlich verfressen! Leider wurde ihnen früher oft Futter gegeben, das sie gar nicht vertragen. Deshalb gibt es jetzt einen Futterautomaten mit speziellem Tierfutter bei uns. Aber welche Nahrung – außer diesem Futter – dürfen die Ziegen noch essen?

1. Brot
2. Nudeln
3. Saarländischen Schwenker
4. Heu

TIPP: Einen Hinweis findest du auf der Infotafel am Gehege der Hausziegen.



## SPIEL-HALTESTELLE

### „FLEDERMAUS UND MOTTE“

Ein lustiges Spiel für mindestens zwei Spieler – aber je mehr mitmachen, desto besser!

Sucht euch eine freie Fläche, auf der ihr euch gut bewegen könnt. Achtet darauf, dass ihr nirgendwo dagegen stoßen oder stolpern könnt.

### So geht's:

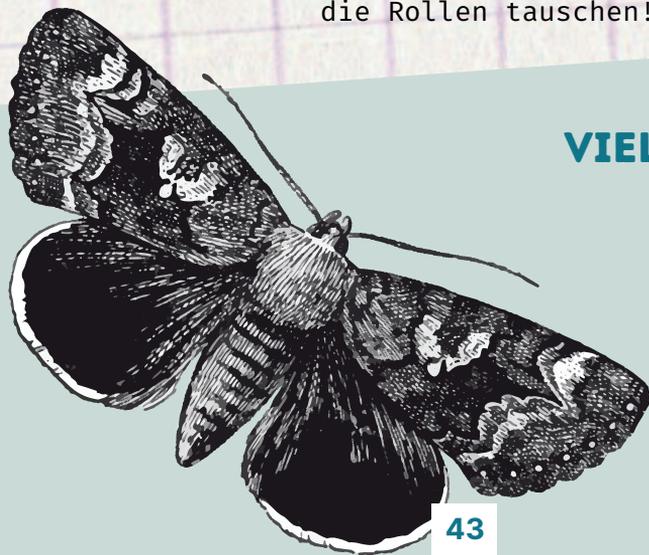
Wählt eine Person als Fledermaus – sie bekommt die Augen mit eurer mitgebrachten Augenbinde verbunden. Die anderen sind die Motten. Diese stellen sich verteilt um die Fledermaus herum auf und bleiben während des Spiels still stehen.

### Jetzt beginnt das Spiel!

Die „blinde“ Fledermaus muss nun versuchen, nur durch ihr Gehör und anhand des sogenannten „Echolots“, die Motten zu fangen. So darf die Fledermaus herumgehen und „Motte“ rufen. Als Echo auf ihren Ruf klatschen die Motten einmal in die Hände. Hat die Fledermaus eine Motte gefangen, verlässt diese das Spiel.

Wenn alle Motten gefangen wurden, könnt ihr natürlich die Rollen tauschen!

**VIEL SPASS!**



### 3. HALTESTELLE



Der Eisvogel liebt saubere, langsam fließende Gewässer – wie Flüsse, Bäche oder Teiche. Wenn ihr Glück habt, könnt ihr ihn vielleicht sogar an unserem Weiher entdecken. Dort fängt er kleine Fische und baut sich ein sicheres Nest. Aber wo genau nistet der Eisvogel?

1. Hoch in den Baumkronen
2. Mitten auf dem See
3. In einer Erdhöhle
4. In einem Baumstamm

TIPP: Einen Hinweis findest du auf der Infotafel am Weiher.





## 4. HALTESTELLE



Also... wir waren's wirklich nicht! Ganz bestimmt kein Saarweller... Aber hört selbst: In unserer Nachbargemeinde Nalbach erzählt man sich eine spannende Sage. Vor sehr langer Zeit veranstaltete der wilde Ritter Maldix vom Litermont an Karfreitag eine große Treibjagd. Doch das hätte er besser nicht getan. Ein geheimnisvolles Tier führte ihn ins Unglück und seinen frühen Tod. Weißt du, welches Tier es war?

1. ein weißer Hirsch
2. ein brauner Bär
3. ein roter Fuchs
4. ein bunter Schmetterling

Tipp: Helfen kann dir der Blick in unser Damwild Gehege.



# ZIEL-HALTESTELLE



## LOG-BAUM FÜR ECHE WOLFSRATH-HELDEN

Habt ihr alle vier Fragen gelöst? Dann könnt ihr nun die richtige Zahlenkombination am Schloss ausprobieren. Wenn ihr alles richtig gemacht habt, öffnet sich der Baumstumpf – darin wartet das Logbuch der Wolfsrath-Helden auf euch! Tragt euch mit Stolz ein – ihr habt es euch verdient!

**WICHTIG:** Bitte legt das Logbuch wieder zurück in den Baum, verschließt das Schloss und stellt dessen Zahlenräder auf 0000.

Wir hoffen, ihr hattet Spaß auf unserem Wolfsrath-Helden-Weg und freuen uns, euch bald wieder im Wildfreigehege „Wolfsrath“ begrüßen zu dürfen.



# REHLINGEN-SIERSBURG

## Wanderparadies Itzbachtal



### Startpunkt:

- Parkplatz, gegenüber  
Gisinger Str. 43 66780  
Rehlingen-Siersburg



### Bushaltestelle:

- „Itzbach Zum Schloss“  
Dechant -Held-Straße 60  
66780 Rehlingen-Siersburg

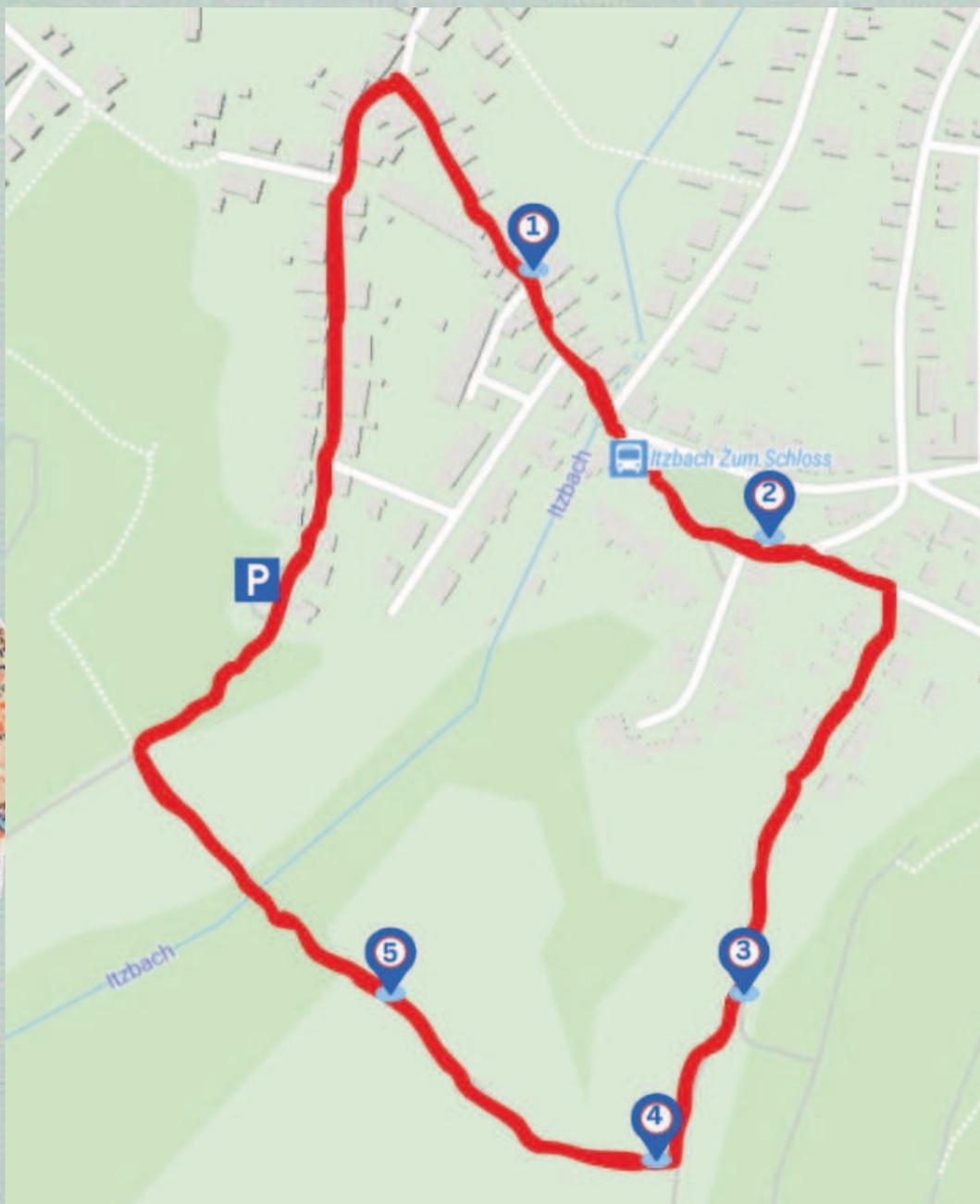
### Dauer:

- 1,8 km



### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke ggf.  
Essen  
Stift





## 6. STATION WANDERPARADIES ITZBACHTAL



Bevor es richtig losgeht, könnt Ihr euch ein wenig aufwärmen!

Stellt euch mit etwas Abstand zueinander auf und fangt an, mit den Schultern zu kreisen. Etwa zehn Mal nach vorne und dann zehn Mal nach hinten.

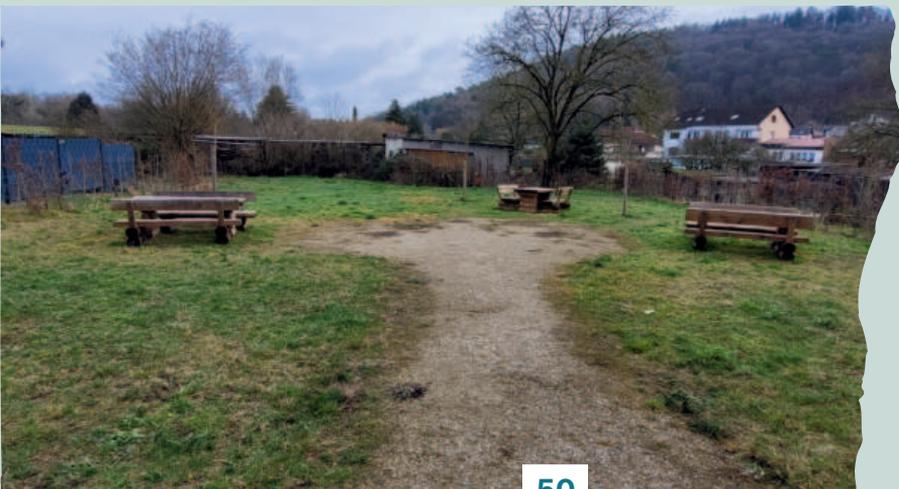
Folgt der Gisinger Straße bis zum Ende in Richtung Ort und biegt dann rechts in die Dechant-Held-Straße ab. Nach etwa 150 Metern seht Ihr auf der linken Seite bereits die erste Haltestelle.



# 1. HALTESTELLE

Dehnt euch nochmal ein wenig, indem Ihr eure Hände auf die Rückenlehne einer der Bänke legt und euch in einen weiten Ausfallschritt stellt. Drückt die Ferse des hinteren Fußes fest auf den Boden und lehnt euch so weit nach vorne, dass Ihr ein leichtes Ziehen in der Rückseite des Beins spürt. Haltet diese Position für ca. 15 Sekunden. Wiederholt diese Übung mit jedem Bein jeweils drei Mal.

Macht euch nun entlang der Straße auf den Weg zur zweiten Haltestelle am Spielplatz.



## 2. HALTESTELLE

Zeit, etwas für die Oberkörpermuskulatur zu tun. Auf dem Spielplatz befindet sich ein Oberkörper-Ergometer.

Benutzt in beliebiger Reihenfolge nacheinander alle 3 Ergometer. Nehmt dabei eine stabile Standposition ein, so dass Ihr beim Drehen des Oberkörper-Ergometers eine entspannte Schulterposition habt, mit den Händen an den Griffen, Ellbogen leicht gebeugt. Dreht den Ergometer zunächst 1-2 Minuten und wechselt dann die Drehrichtung. Die Drehgeschwindigkeit sollte dabei „mittel“ sein, so dass Ihr ein gleichmäßiges Belastungsgefühl in den Armen habt.



Weitere Anleitungen zu den Übungen und wie Ihr den Widerstand für euch passend einstellen könnt, sowie Varianten für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis findet Ihr auf der Tafel, die neben dem Gerät angebracht ist.

Wenn Ihr wollt, könnt Ihr auch noch eure Balance auf der Wackelbrücke testen.

Folgt ab hier der Straße „Zum Limberg“ und biegt bei der ersten Abzweigung rechts ab und folgt dem Weg in Richtung Feld. Nach etwa 250 Metern findet Ihr zu eurer Linken die nächste Haltestelle.

### 3. HALTESTELLE

Hier geht es etwas ruhiger zu. Nehmt euch einen kurzen Moment zum Verweilen und schaut, ob Ihr alle Engelsstatuetten entdecken könnt.

Folgt erneut dem Weg bis zur nächsten Abzweigung. Dann seid Ihr auch schon an der nächsten Haltestelle.



## 4. HALTESTELLE:

Ihr befindet euch nun am sogenannten „Hexendanz“. Von hier aus habt Ihr eine tolle Aussicht über das umliegende Itzbachtal. Schaut euch um und erfreut euch an den Details der Feen und Wichtelhäuschen. Die Zauberwesen, die in den Baumstümpfen leben, verlieren jedoch ihre Zauberkraft, wenn sie von einem Menschen gesehen werden. Haltet also bitte ihre Fenster und Türen geschlossen und öffnet sie nicht!

Außerdem befindet sich hier das 2022 angelegte Eidechsenparadies, das im Rahmen eines mehrwöchigen Workshops der Internationalen Jugendgemeinschaftsdienste (IJGD) und der Karsten-Nendel-Stiftung entstand – unter anderem als Bruchsteininformation. Je nach Tages- und Jahreszeit solltet Ihr dort Eidechsen beim Sonnenbaden beobachten können. Schaut doch mal, ob Ihr welche entdecken könnt!

Folgt dem Weg entlang der Schafweiden den Berg hinunter und überquert die Brücke über den Itzbach. Geht an der Gabelung nach rechts und Ihr seid wieder zurück am Parkplatz.



## WADGASSEN

# Entdecke den Wildpark Differten



### Startpunkt:

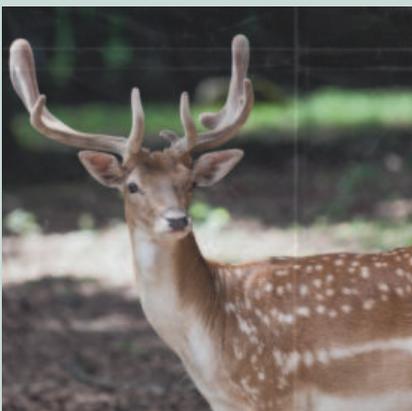
- Eingang des Wildpark Differten, Am Hallenbad 1, 66787 Wadgassen-Differten

### Bushaltestelle:

- Ortsmitte Differten, Wadgassen (ca. 15 Minuten Fußweg bis zum Startpunkt der Tour), Buslinie 429 Kreisverkehrsbetriebe Saarlouis

### Dauer:

- ca. 45 Minuten (ca. 2,2 Kilometer): bedingt geeignet für Kinderwagen, Rollator, Rollstuhlfahrer



## DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke  
Essen  
Stift  
Eierkarton

## 7. STATION: WILDPARK DIFFERTEN



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)

Vom Parkplatz der Bisttalhalle oder des Hallenbades geht es in Richtung des Eingangs des Wildpark Differten. Dort findet Ihr das Logo der Familien-Aktiv-Wege. Dann geht's auf dem Rundweg los in Richtung Wildpark Differten.

Da der Weg ja bekanntlich das Ziel ist und damit es euch nicht langweilig wird, könnt Ihr euch ja die Zeit, bis Ihr an den Tiergehegen und am Spielplatz angekommen seid, mit ein paar Aktivitäten vertreiben.

# 1. HALTESTELLE WALD MEMORY



Wie wäre es denn damit, Wald-Memory zu spielen?  
Das kennt Ihr nicht?! Dann müsst Ihr das unbedingt mal ausprobieren.

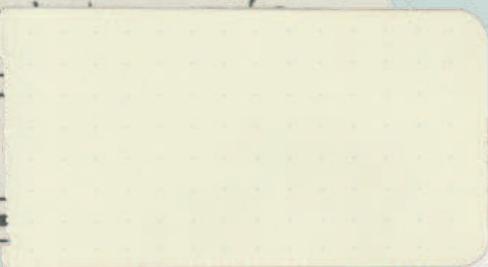


Denn es gibt einige Varianten, die man unterwegs spielen kann.

Was Ihr dafür braucht:

Für jeden, der mitmacht, einen Eierkarton  
Ihr überlegt euch vorher schon, was Ihr sammeln bzw. finden wollt. Ihr könnt es dann vielleicht als Bildchen zuhause ausdrucken und in den Eierkarton legen, oder Ihr schreibt es rein. Oder einer von euch überlegt sich das und macht die Ansage dazu. Das könnte eine Eichel sein, eine Feder, ein Stein, eine Kastanie und was der Wald sonst noch für Schätze bereithält. Wer als Erstes alle Gegenstände gefunden und in seinem Eierkarton hat, hat gewonnen.





Normal spazieren zu gehen, ist irgendwann immer das Gleiche und ziemlich eintönig. Um es lustiger zu gestalten, könnt Ihr euch überlegen, welche Gangarten es sonst noch gibt. Auf dem ganzen Weg wechselt Ihr dann immer mal wieder eure Gangart.

Na, ist euch was eingefallen?

Wir haben uns auch ein paar Gedanken gemacht... Hopperlauf, Traben, Galoppieren, auf einem Bein springen und abwechseln, Stelzen, Trampeln, Hüpfen, Tanzen, Froschhüpfen... Sieht doch witzig aus, wie ein Frosch zu hüpfen!





Wenn Ihr an den Wildgehegen angekommen seid, schaut euch mal nach Waleri um. Gemeinsam mit ihm könnt Ihr einiges erleben. Macht ein Selfie mit ihm! Schaut mal, wo und wie oft Ihr ihn im Park entdeckt!

Und dort könnt Ihr noch so viel mehr sehen und erleben!

Spielen die Wildschweine vielleicht gerade mit ihren Snackbällen?

Habt Ihr in einem der Gehege Nachwuchs bei den Tieren entdeckt?





### Als Rundweg.

Ihr könnt eure Entdeckungstour von den Tiergehegen aus als Rundweg fortsetzen. Ihr geht 400 Meter nach rechts und von dort biegt Ihr links ab. Nach einiger Zeit kommt Ihr an der Marienkapelle Differten vorbei und Ihr seid wieder im Wohngebiet angekommen. Wenn Ihr an der Straße entlang nach links geht, kommt Ihr wieder zum Eingang des Wildpark Differten.

### Als Streckenweg.

Ihr könnt den Weg, den Ihr hierher gegangen seid, auch wieder zurückgehen.

Viel Spaß Euch!

In der Hallenbadsaison von September bis Mitte Mai kann die Tour mit einem Besuch im Hallenbad verbunden werden.



Wenn Ihr einen Vogel zwitschern hört, bleibt stehen und balanciert so lange Ihr könnt auf einem Bein.

Wenn Ihr zu den Ziegen kommt, macht so viele Kniebeugen wie Ziegen zu sehen sind.

Bei den schottischen Hochlandrindern könnt Ihr in der Hocke einmal am Gehege entlang schleichen.

Nach all den tierischen Bewegungen wird's jetzt Zeit, euer Wissen auf die Probe zu stellen!

Quizfragen:

Wie schwer kann ein männliches Hochlandrind werden?

- a) Bis 1000 kg (so schwer wie ein kleines Auto)
- b) Bis 100 kg (so schwer wie ein großer, starker Mann)
- c) Bis 600 kg (so schwer wie 10 Waschmaschinen)

Wie schnell können Uhus fliegen?

- a) 5 km/h (normales zügiges gehen)
- b) 30 km/h (so schnell wie man an einer Schule vorbei fahren darf)
- c) 50 km/h (so schnell, wie man normalerweise durch einen Ort fahren darf)



Lösung Hochlandrinder: a)  
Lösung Uhus: c)

# SCHWALBACH

## Am Berg



Gemeinde  
**Schwalbach**  
Attraktive Wohngegend rechts der Saar.



### Startpunkt:

- Parkplatz Sportplatz Schachen

### Bushaltestelle:

- Haltestelle: Hülzweiler Berg, Buslinie 402 & 404

### Dauer:

- ca. 1, 5 Stunden, 4,2km (blaue Strecke)
- verkürzte Variante: rot dargestellte Strecke, ohne die Haltepunkte 1 und 2 (3 km, 1 Stunde)



### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke ggf.  
Essen  
Stift  
Ball  
10er Eierkarton

# Familien-Aktiv-Weg Schwalbach



Blaue Markierung:  
4,2 km, 90 Minuten

Rote Markierung:  
Ohne Haltepunkte 1 & 2  
3 km, 60 Minuten

## 8. STATION WALDSEE-RUNDE

Bevor es losgeht, könnt Ihr euch auf dem gegenüberliegenden Sportplatz auf den Spaziergang vorbereiten.

Wer einen Ball eingepackt hat, kann gerne ein paar Elfmeter schießen.

Folgende Bewegungsaufgaben warten auf euch:

Übung 1: Stellt euch an den Begrenzungsstangen des Sportplatzes und schwingt ein Bein 10 x vor und zurück, wiederholt es auf der anderen Seite.

Für die Profis: Versucht mit einem Bein Euren Vornamen zu schreiben oder die Ziffern von 1 bis 9.

Übung 2: Geht einige Schritte wie ein Storch im Sumpf (Knie anheben) hin und her.

Übung 3: Bewegt Eure Arme wie ein Vogel, der fliegt (Arme weit ausgebreitet auf und ab bewegen)

Prima! - Super gemacht!

Hier noch eine Einladung und ein Tipp für unterwegs:

Eure Aufmerksamkeit hilft beim Lösen der letzten Aufgabe auf eurem Weg.

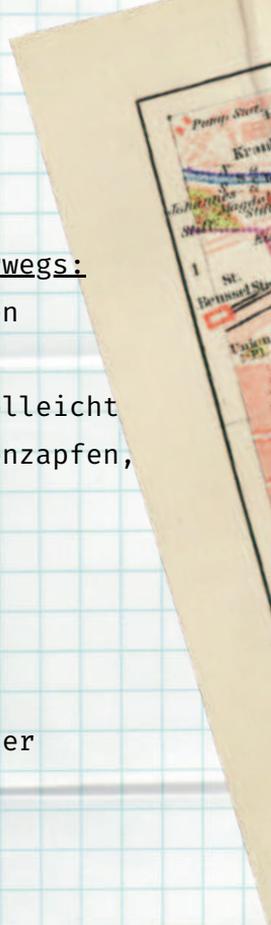
Findet „Waldschätze“, die man sammeln kann! Vielleicht findet Ihr 10 verschiedene Dinge, z. B.: Fichtenzapfen, Blütenköpfe, Moos, Laub, Federn, ...

Am Ende könnt Ihr...

1. ... zusammen ein „Wald-Domino“ legen.
2. ... das „Waldschätze-BINGO“ lösen.

Ihr findet die passende Schautafel in der „Verner Hütte“ am Bouleplatz.

Auf geht's!



# 1. HALTESTELLE - WALDKAPELLE

Nun folgt der Markierung der Traumschleife „Waldzeit“ bis zur Waldkapelle.

Super, Ihr seid am ersten Haltepunkt angekommen!

Hier gibt es eine Aufgabe für die Erwachsenen: Findet die römische Zahl im Mosaik über dem Eingang der Kapelle, übertragt diese Zahl in unsere arabischen Ziffern.

Habt Ihr die Lösung?

Und für Kinder (und alle, die es versuchen möchten):

Wer schafft es, auf dem schmalen Weg entlang der Kreuzwegstationen von einer Station zur anderen zu hüpfen?

An der Weggabelung, die nun vor euch liegt, findet Ihr die Infotafel „Natura 2000“.

Schaut genau, welche Tiere dort abgebildet sind. Vielleicht „begegnen“ sie euch unterwegs!

Die Wegführung bietet hier zwei Varianten: Ihr könnt dem schmalen Pfad der Traumschleife „Waldzeit“ bis zur „Saarsteineiche“ an der nächsten Kreuzung folgen.

Oder geht weiter auf dem geteerten, kinderwagentauglichen Weg, der links abbiegt.



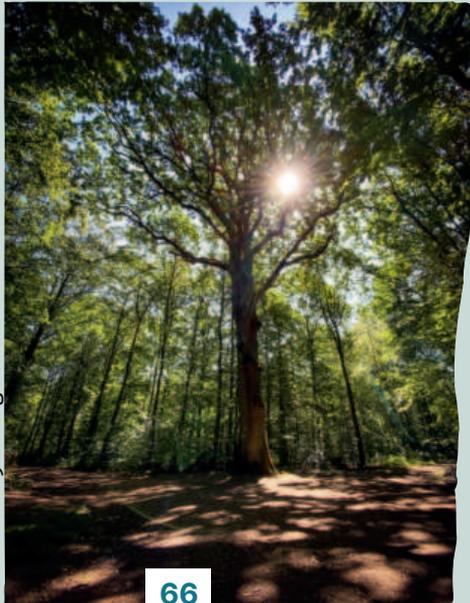
## 2. HALTESTELLE „SAARSTEINEICHE“

Wieviele erwachsene Personen, wieviel Kinder braucht es, um die Eiche zu „umarmen“? Probiert es aus!

Orientiert euch an dieser Kreuzung so, dass Ihr aus der Richtung, aus der Ihr gekommen seid, links abbiegt. Es geht weiter bis zur nächsten Kreuzung. Dort ein kurzes Stück nach rechts gehen und dann gleich wieder links ab, hinunter zum Waldsee.

Hier geht es rechts ab und gleich seht Ihr auf der linken Seite auch schon euren nächsten Halt – die „Seehütte“. Dort wartet wieder eine Bewegungsaufgabe auf euch.

Foto: Kolja Koglin



### 3. HALTESTELLE „SEEHÜTTE“ - BEWEGUNGSEINHEIT

In der Hütte ist eine Sanduhr installiert, die könnt Ihr für eure Übungen jeweils umdrehen. Versucht in der Zeit, in der der Sand auf die andere Seite der Uhr rieselt:

- 1.... so oft wie möglich von der Sitzbank aufzustehen und wieder hinzusetzen.
- 2: ... einen Liegestütz an der Bank oder dem Tisch zu halten oder „echte“ Liegestütze zu machen.
- 3: ... einen Einbeinstand - Ihr dürft das Bein auch nach der Hälfte der Zeit ein Mal wechseln.

Das war eine starke Leistung! - Ihr könnt euch auch noch ein wenig in der Hütte ausruhen und auf die Geräusche des Waldes lauschen. Vielleicht hört Ihr Stimmen von Vögeln und erkennt sie sogar.

Nach dieser kleinen Rast geht es munter weiter, dem Hauptweg folgend, links hinunter zur „Auszeit am Waldsee“.



Foto: Fabian Kirsch

## 4. HALTESTELLE: AUSZEIT AM WALDSEE

Wenn Ihr Lust und Laune habt, könnt Ihr hier ein wenig verweilen und wieder Waldgegenstände sammeln, die Ihr nun gegenseitig nur mit Fühlen und Tasten und geschlossenen Augen erraten müsst.

Weiter geht's! Den kurzen steilen Weg hinauf und oben rechts abbiegen.

Nun liegt ein leicht ansteigender Weg vor euch, der sich bestens für ein wenig Abwechslung eignet.

Wie wäre es mit einem Lied, das Ihr gemeinsam singen könnt, oder mit einem rhythmischen Vers?

Hier ein Vorschlag:

„Ein Hut, ein Stock, ein Re-gen-schirm,..“  
(bei jeder der 8 Silben einen Schritt gehen)

“...vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran“  
(stehenbleiben und einen Fuß vor, rück, seit und wieder heranstellen)

“...Hacke, Spitze, hoch das Bein.“  
(Erst die Fersen, dann die Fußspitze auf den Boden tippen und dann das gestreckte Bein hochgeben.)

Dann laut bis 8 zählen und dabei 8 Schritte weitergehen. Alles wiederholen solange es euch Spaß macht!

... an der nächsten Kreuzung rechts abbiegen.

## 5. HALTESTELLE: KNEIPPANLAGE

Die Kneippanlage lädt zu einer erfrischenden und gesundheitsfördernden Rast ein.

Nach Lust und Laune folgt Ihr den Informationen und Regeln zur Nutzung der Kneippanlage, die auf dem Schaubild abgedruckt sind.

Die gegenüberliegende Tisch- und Sitzgruppe wäre ein geeigneter Platz für ein Picknick, vor allem bei Sonnenschein oder heißem Sommerwetter.

Von der Kneippanlage folgt Ihr der Beschilderung der Traumschleife „Waldzeit“ bis zurück zu eurem Start- und Zielpunkt.

### Alternative kinderwagengerecht:

Ihr bleibt zunächst auf der Waldzeit, dann auf dem Hauptweg weiter am schmalen Pfad vorbeigehen, der rechts auf der „Waldzeit“ weiterführt.

Erst an der nächsten Weggabelung rechts ab und geradeaus zurück zu eurem Startpunkt.

Bevor Ihr eure Wanderung beendet, könnt Ihr noch „um die Ecke“ zum Bouleplatz schauen. Dort wartet ein letzter Vorschlag zur Gestaltung eures Weges auf euch.

Foto: Lara Anzalone



## 6. HALTESTELLE: BOULEPLATZ

### „Waldschätze-Bingo“:

Legt Eure gesammelten Waldschätze auf einen der Tische und füllt Euren mitgebrachten Eierkarton, so wie es auf der Schautafel abgebildet ist.

Habt Ihr alles gefunden?

Einiges habt Ihr vermutlich nur sehen oder hören können!

Mit einem gefüllten Karton verdient Ihr euch die Auszeichnung „Walldexpert\*in“!

Zum Abschluss könnt Ihr dann mit den gesammelten Materialien ein „Wald-Domino“ auf einem Tisch oder auf dem Boden am Bouleplatz legen.

### Hinweis:

Ähnlich aussehende Gegenstände gehören zusammen, aber auch Früchte unterschiedlicher Pflanzen (z. B. Buchecker und Eichel) oder Teile der gleichen Pflanze (z. B. Eichenblatt und Eichel) bilden ein Paar.



## WALLERFANGEN

### Gisinger Dorfrunde

#### Startpunkt:

Wanderparkplatz „Der  
Gisinger“, 66798  
Wallerfangen-Gisingen

#### Bushaltestelle:

- Dreieck Gisingen oder  
Schule Gisingen

#### Dauer:

- ca. 1,2 km



#### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Trinken, Snacks für ein  
Picknick, evtl.  
Fischtennisschläger*

## 9. STATION GISINGER DORFRUNDE



Vom Wanderparkplatz aus startet Ihr Richtung Hauptstraße am WC-Häuschen vorbei und haltet euch rechts. Auf der gegenüberliegenden Straßenseite findet Ihr einen Regiomat, aus dem Ihr euch etwas zu trinken oder einen kleinen Snack ziehen könnt, falls Ihr eure Verpflegung vergessen habt.

An der Hauptstraße geht Ihr nach rechts und biegt rechts in die Straße „Zum Scheidberg“. Nach einigen Metern seht Ihr auf der linken Seite das „Haus Saargau“. Eines der ältesten und noch erhaltenen lothringischen Bauernhäusern, das zu einem Museum ausgebaut wurde.

# 1. HALTESTELLE: HAUS SAARGAU

Wenn Ihr zu den Öffnungszeiten hier seid, schaut doch mal im Duft- und Würzgarten hinter dem Haus vorbei. Hier könnt Ihr besonders im Sommer viele Blumen, Kräuter und Insekten entdecken.

Setzt euch an eine ruhige Stelle im Garten, schließt die Augen und konzentriert euch auf Euren Atem. Spürt, wie die frische Luft ein- und ausströmt. Zählt langsam bis 4 beim Einatmen, haltet kurz inne und atmet dann auf 6 aus. Wiederholt das einige Minuten und lauscht den Geräuschen um euch herum.

Von dort aus geht es weiter an der Kirche vorbei, wo Ihr nach links und dann gleich wieder rechts der Straße folgt. Nach ca. 200 Metern gelangt Ihr zum zweiten Haltepunkt, dem Tutenborn - ein kleiner Dorfbrunnen.



## Öffnungszeiten:

Mo-Mi: 14:00-17:00 Uhr,

Do-Fr: 10:00-12:00Uhr

Sa: geschlossen

So: 14:00-17:00 Uhr



## 2. HALTESTELLE: TUTENBORN

Hier könnt Ihr euch auf die nächste Station vorbereiten, indem Ihr ein paar Dehn- und Aufwärmübungen macht.

### Übung 1: Dehnung der Oberschenkelrückseite

Stellt euch vor die Bank und legt ein Bein lang auf den Brunnen. Haltet das Standbein leicht gebeugt, der Rücken bleibt gerade. Beugt euch nun langsam mit geradem Rücken nach vorne, bis Ihr eine Dehnung in der Rückseite des Oberschenkels spürt. Haltet die Position 10-20 Sekunden und wechselt das Bein anschließend.

### Übung 2: Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Stellt euch gerade hin. Greift mit einer Hand dein Fußgelenk des gleichen Beins und zieht die Ferse Richtung Po. Haltet dabei eure Knie möglichst eng zusammen und schiebt die Hüfte leicht nach vorne. Halte die Dehnung für 10-20 Sekunden und wechselt anschließend das Bein.

### Übung 3: Aktivierung

Lauft locker von der einen Seite des Brunnens zur anderen und berührt jeweils mit den Fingerspitzen den Boden.

Weiter geht es zum dritten Haltepunkt, einer kleinen Rennstrecke. Vom Brunnen aus sind es nur ein paar Meter bis zu einem Weg, der nach links führt. Dort seht Ihr am Eingang ein Metallgeländer. Das ist euer Startpunkt.



### 3. HALTESTELLE RENNSTRECKE

Habt Ihr Lust auf einen Sprint? Die gerade Strecke bietet sich dafür an. Markiert euch z. B. mit Blättern, Ästen oder einem Stein einen Abschnitt und los geht's. Wenn Ihr keine Lust habt zu rennen, denkt euch lustige Gangarten aus, mit denen Ihr bis zur Markierung vorwärtskommt.

An der großen Gabelung seht Ihr links einen roten Weg, rechts eine Bank. Geht den roten Weg entlang. Dort stehen verschiedene Obstbäume. Könnt Ihr erkennen, welche Obstsorten dort wachsen?

Bleibt mal mitten auf dem Weg stehen und schaut euch um. Nehmt wahr, welche Pflanzen und Tiere Ihr seht. Manchmal kann man auf den Feldern sogar Rehe und Falken beobachten.

Nehmt einen tiefen Atemzug der frischen Luft und genießt die schöne Natur.



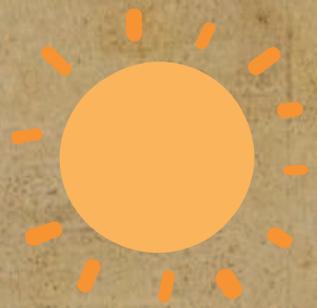
Am Ende des roten Weges kommt Ihr an eine kleine Brücke. Ihr geht nach links, am Bouleplatz vorbei weiter die Straße hoch. Immer geradeaus, bis Ihr wieder zur Hauptstraße gelangt. Dort biegt Ihr nach links ab und wechselt am Zebrastreifen die Straßenseite. Geradeaus auf dem Schulhof seht Ihr sowohl eine Tischtennisplatte als auch einen Spielplatz. Hier könnt Ihr zum Abschluss eine Runde Tischtennis spielen oder euch auf dem Spielplatz austoben.

Um zurück zum Startpunkt zu kommen, geht Ihr wieder an die Hauptstraße zurück und dann rechts.

Wieder am Wanderparkplatz angekommen, habt Ihr die Möglichkeit, euch auf den Picknickbänken oder im Pavillon von der Tour etwas auszuruhen oder ein kleines Picknick zu machen.

Das Bücherhäuschen lädt dazu ein, ein bisschen in den Büchern zu schmökern. Gefällt euch ein Buch? Dann dürft Ihr es gerne mitnehmen.





# PICKNICK- REZEPTE



# BUNTE GENÜSEMUFFINS

(12 Stück)



## Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250g Mehl
- 200g Quark
- 1 TL Salz
- ½ Zucchini
- 50g Mais
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 50g geriebener Käse

## So gehts:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech einfetten oder mit Förmchen bestücken. Paprika waschen und fein würfeln. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Mais abseihen. Mehl mit Backpulver, Quark, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Käse, Paprika, Zucchini, Mais und Frühlingszwiebeln unter den Teig heben und in die Mulden des Muffinblechs verteilen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

# APRIKOSENUFOS

(20 Stück)



## Zutaten:

- 250g getrocknete Aprikosen (Soft-Aprikosen)
- 75g Cashewkerne
- 75g feine Haferflocken
- 6 EL Orangensaft
- 40 Backoblaten (4 cm Ø)

## So gehts:

Aprikosen und Cashewkerne mit einem großen Messer sehr fein hacken oder im Blitzhacker zerkleinern. Haferflocken und Orangensaft unterkneten, eventuell etwas mehr Saft zugeben, falls die Masse zu fest ist. Mit den Händen walnussgroße Kugeln formen und zwischen je zwei Backoblaten etwas flachdrücken. In gut schließenden Dosen lassen sich die Ufos etwa 3-4 Tage kühl lagern.



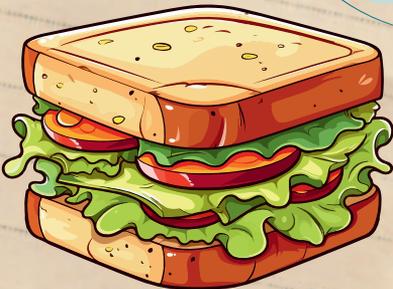
# OBSTSPIEßE / BUNT BELEGTE BROTE



## So gehts:

**Obstspieße:** Die bunten Obstspieße können mit allerlei Obst gemacht werden, z.B. Melone, Banane, Beeren, Orange, Apfel, Birne, Aprikosen, Pfirsiche und vielem mehr, hauptsächlich es schmeckt.

**Bunt belegte Brote:** Brote können nach belieben belegt werden. Auch hier gilt, je bunter desto besser. Tomaten, Gurken oder Paprika geben dem Käsebrot etwas Farbe. Als Kleber kann statt Butter zum Beispiel auch Frischkäse genutzt werden.



# APFEL-MINZ-EISTEE



## Zutaten:

- 10 g frische Minze (alternativ: 5 Teebeutel Pfefferminze)
- 1 l Apfelsaft
- 1 l Wasser
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft

## So gehts:

Dieses Rezept ist total easy und die meisten Zutaten (wenn nicht alle) werdet ihr sowieso zu Hause haben. Das Gute: Pfefferminztee wird nicht bitter, ihr müsst ihn also nicht mit Eiswürfeln runterkühlen. Für die Zubereitung einfach 10 Gramm frische Minze (alternativ: 5 Teebeutel Pfefferminztee) mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Kanne gießen, damit ihr die Blätter wieder rausfiltern könnt und die Flüssigkeit abkühlen lassen. Mit einem Liter Apfelsaft und 4 EL frisch gepresstem Zitronensaft auffüllen. Durch den Apfelsaft braucht ihr keine zusätzliche Süße mehr.

**Tipp:** Ein paar kleingeschnittene Apfelwürfel oder Minzblätter in die Kanne geben – das sorgt für zusätzlichen Geschmack!



# ICED CHAI LATTE

(4 Portionen)



## Zutaten:

- 5 Beutel Chai-Tee
- 1-2 Zimtstangen
- Agavendicksaft
- 250 ml Milch

## So gehts:

5 Beutel Chai-Tee mit der Hälfte der üblichen Wassermenge zubereiten. Die Teebeutel nach Ziehzeit rausnehmen, die Flüssigkeit in ein zur Hälfte mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß geben und den Tee darin mit 1 – 2 Zimtstangen ziehen lassen. Ihr könnt danach noch mit etwas Agavendicksaft nachsüßen. Währenddessen 250 ml Milch (für 4 Portionen) aufschäumen und in Gläser geben. Den Tee durch ein Sieb abgießen und mit Eiswürfeln zusammen zur Milch geben.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

## EURE DSLG-ANSPRECHPARTNER \*INNEN IM LANDKREIS SAARLOUIS

### **Landkreis Saarlouis**

Carmen Britz  
carmen-britz@kreis-saarlouis.de

### **Kreisstadt Saarlouis**

Tim Osbild  
tim.osbild@saarlouis.de

### **Stadt Dillingen**

Christopher Heinrich  
hauptamt@dillingen-saar.de

### **Stadt Lebach**

Tanja Brill-Ziegler  
brill-ziegler@lebach.de

### **Gemeinde Ensdorf**

Nadine Händle  
nhaendle@gemeinde-ensdorf.de

### **Gemeinde Rehlingen-Siersburg**

Boris Welter-Bund  
b.welter-bund@rehlingen-siersburg.de

### **Gemeinde Saarwellingen**

Christoph Klein  
cklein@saarwellingen.de

### **Gemeinde Schwalbach**

Anja Wrona  
a.wrona@schwalbach-saar.de

### **Gemeinde Überherrn**

Marsha-Jane Rodriguez  
m.rodriguez@ueberherrn.de

### **Gemeinde Wadgassen**

Anke Martin  
anke.martin@wadgassen.de

### **Gemeinde Wallerfangen**

Ilka Müggenburg  
ilka.mueggenburg@wallerfangen.de





**DSLG**

»Das Saarland lebt gesund«

**2025 | "Familien-Aktiv-Wege"**  
**DSLG-Stationenbuch im Landkreis Saarlouis**  
**Rev. 1.0**

**Ansprechpartnerin DSLG-LK SLS:**

Carmen Britz, E-Mail: [carmen-britz@kreis-saarlouis.de](mailto:carmen-britz@kreis-saarlouis.de)

Inhalt und Layout:

©»Das Saarland lebt gesund!«

Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

Kontakt: [dslg@pugis.de](mailto:dslg@pugis.de)

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

