

2026/2027

LANDKREIS NEUNKIRCHEN



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



DSL**G**
»Das Saarland lebt gesund«
Landkreis Neunkirchen



**Willkommensregion
Neunkirchen**





DSL**LG**
»Das Saarland lebt gesund!«

Wer sind wir?

Das »Das Saarland lebt gesund!« (DSL

LG)

ist ein gemeinnütziges Netzwerk rund um Gesundheit und Wohlbefinden im Saarland. Gemeinsam mit zahlreichen Partnern machen wir gesundheitsförderliche Angebote sichtbar und zugänglich.

Wir zeigen einfache, gut nutzbare Angebote in Ihrer Nähe und entwickeln gemeinsam mit unseren Partnern neue gesundheitsfördernde Möglichkeiten.

Außerdem vernetzen wir Akteure im Gesundheitsbereich und unterstützen so die Weiterentwicklung von Angeboten und gesundheitsfreundlichen Lebensräumen.

Mehr Informationen findet Ihr unter:

www.das-saarland-lebt-gesund.de

PuGIS
Public Urban GIS

Initiative für Arbeit,
Soziales, Freizeit
und Gesundheit
SAARLAND



GKV-Bundesliga für
GESUNDHEIT



Folgt uns gerne bei
Facebook und
Instagram ;-)







DSLG
»Das Saarland lebt gesund!«
Landkreis Neunkirchen

DAS ERWARTET EUCH

**HINWEISE ZUM STATIONENBUCH UND
DEN WEGEN - S. 6**

**DIE STATIONEN DER DSLG-PARTNERKOMMUNEN IM
LANDKREIS NEUNKIRCHEN**

LANDKREIS NEUNKIRCHEN - S. 9

KREISSTADT NEUNKIRCHEN - S. 37

STADT OTTWEILER - S. 51

GEMEINDE SCHIFFWEILER - S. 57

GEMEINDE EPELBORN - S. 69

GEMEINDE ILLINGEN - S. 81

GEMEINDE SPIESEN-ELVERSBERG - S. 92

PICKNICK-REZEPTIDEEN - S. 108

ANSPRECHPERSONEN IM LANDKREIS - S.113



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:

familienaktivtasche@landkreis-neunkirchen.de



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

LEGENDE



Rollstuhltauglicher Weg



Rollatortauglicher Weg



Kinderwagentauglicher Weg



Rundweg



Die **DSL-G-Familien-Aktiv-Wege** führen Euch zu tollen Plätzen in Eurem Landkreis.

Ein gemeinsamer Ausflug schafft nicht nur schöne Erinnerungen, sondern bietet auch die Gelegenheit, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Dieses **Stationenbuch** zeigt Euch die schönsten Haltestellen mit spannenden Aktivitäten.

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

Auf geht's!



WIE JETZT? DIE STATIONEN

Das Stationenbuch
gibt es auch als
Download!

An jeder Station in den jeweiligen Kommunen erwarten Euch verschiedene Haltestellen mit spannenden Bewegungs- oder Denksportaufgaben.

Ihr findet in der Beschreibung zu jeder Station hilfreiche Infos zum jeweiligen Weg sowie eine Liste, was Ihr am besten in Eure Tasche oder Rucksack für die jeweilige Station mitnehmt.

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

Übrigens: Unsere Wege
findet man auch bei
Komoot.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

RUCKSACK GEPACKT - LOS GEHT'S!

Kleidung:

Feste (Wander)Schuhe
Bequeme, wetterfeste Kleidung (Regenschutz)
Kleidung im Zwiebelprinzip
Wechselkleidung (z. B. Socken)
Kopfbedeckung (z. B. Sonnenhut)
evtl. eine Picknickdecke



Essen & Trinken:

Selbst belegte Brote, Rohkost (z.B. Karotten, Paprika, Sellerie oder Gurke)
Auch praktisch: Couscous-Salat oder Wraps
Wasser oder Tee (im Sommer kalt, im Winter warm)
weitere Picknick-Rezeptideen findet Ihr auch ab Seite...
Denkt auch an einen Müllbeutel für Eure Abfälle

Technik & Notfall:

Handy mit Notfallnummern
Evtl. Powerbank



Es ist sinnvoll, eine kleine **Erste-Hilfe-Ausrüstung** mitzunehmen. Dazu gehören Pflaster, Blasenpflaster, etwas Verbandsmaterial sowie Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen. Auch eine Zeckenzange und ein Mittel gegen Insektenstiche sollten nicht fehlen. Ein Kühlpack sowie persönliche Medikamente, etwa Allergietabletten, können ebenfalls wichtig sein.



Sonnenschutz:

Sonnencreme und Sonnenhut



Willkommensregion Neunkirchen



SEITE 11

FAMILIEN-AKTIV-WEG
IM ERLEBNISORT
REDEN IN
LANDSWEILER-REDEN

SEITE 21

FAMILIEN-AKTIV-WEG
BIENENREISE IM
FREIZEITZENTRUM AUF
FINKENRECH BEI
EPELBORN-
DIRMINGEN

SEITE 31

ENTLANG DER
EBERSTEINSTRASSE IN
WIEBELSKIRCHEN





»FAMILIEN-AKTIV-WEG«

Erlebnisort Reden
in Landsweiler-Reden



Startpunkt: Vor dem Eingang zur Tourismus- und Kulturzentrale, Am Bergwerk Reden 10, 66578 Schiffweiler

Bushaltestelle:

Humboldtstraße,
Landsweiler-Reden
Schiffweiler

Dauer: Mind. 60 Minuten



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke,
ggf. Essen
für ein Picknick,
Ball,
Stift,
Block





WWW.DLR-SAMBAUCH-LEIT-GEBOURDE.DE

START

HALTESTELLE 1

HALTESTELLE 2

HALTESTELLE 3

HALTESTELLE 4

HALTESTELLE 5

HALTESTELLE 6



Mo-Fr: 8-18 Uhr

STARTKLAR?

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

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

Schüttelt dann die Arme und Beine kräftig aus. Hüpfst noch zehn Mal auf der Stelle. Funktioniert das auch auf einem Bein? Jetzt kann es los gehen!



Versucht doch einmal die erste Haltestelle zu finden. Schaut dazu bitte eine Ebene hinunter. Genau dort geht es entlang! Ihr könnt Euch die Wegführung auch auf der Karte auf der vorherigen Seite ansehen.



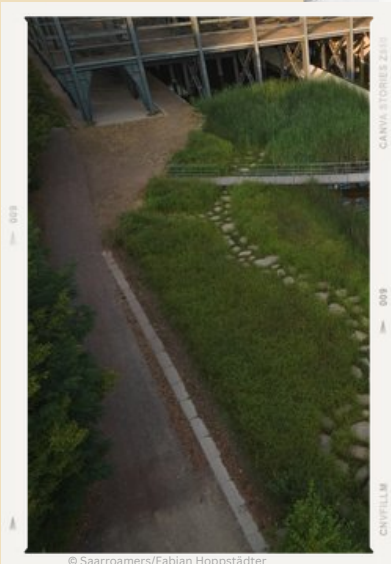
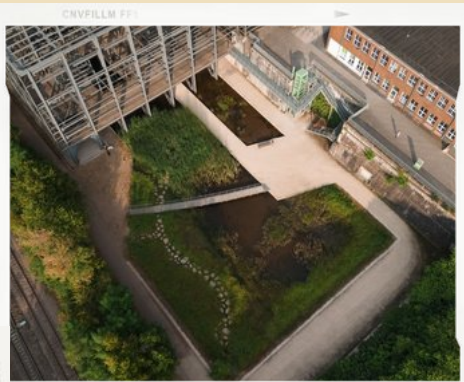
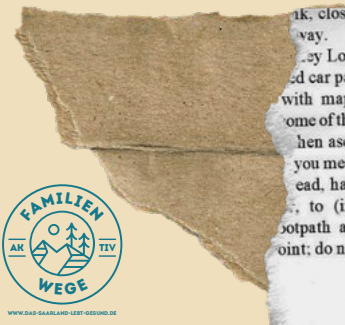
Haltestelle 1: GEFUNDEN?

PRIMA!

Hier kommt schon die nächste Bewegungsübung:

Kennt Ihr den Hampelmann? Die Arme werden ausgestreckt und bewegen sich seitlich. Zuerst klatscht Ihr über dem Kopf die Hände zusammen und dann jeweils rechts und links seitlich auf den Oberschenkel. Hüpf und öffnet und schließt dabei Eure Beine. Führt die Übung 15 Mal durch.

Geschafft! Haltestelle 1 hat doch schon gut geklappt – oder?



Weiter geht es auf dem Weg, bis zur nächsten Haltestelle.

Wer findet sie wohl zuerst? (ca. 50 Meter weiter auf dem Weg, linke Seite)

Auf dem Weg dorthin könnt Ihr versuchen, wie ein Seiltänzer zu laufen. Stellt Euch ein Seil vor, auf dem Ihr balancieren müsst. Die Arme könnt Ihr dabei seitlich ausstrecken, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Na, wer von Euch konnte am besten balancieren?

Haltestelle 2:

Seid Ihr schon aus der Puste? Dann gibt's eine kleine Bewegungspause. Jetzt heißt es nachdenken und gemeinsam dieses Rätsel lösen:

Wer hat mehr Beine?

Ein Pferd, zwei Kühe, drei Spinnen, vier Hühner und
fünf Fische

-oder-

dreißig Tauben?

In der Tasche ist ein kleiner Block und ein Stift. Die dürft Ihr gerne zum Ausrechnen benutzen! Oder schafft Ihr das ganz ohne etwas aufzuschreiben?
Die Lösung findet Ihr am Seitenrand auf der nächsten Seite.



Haltestelle 3:

Prima! Ihr habt die nächste Haltestelle gefunden!
Hier könnt Ihr beispielsweise einen Ball in Bewegung bringen. Schafft Ihr es, den Ball zum Nächsten von Euch zu werfen? Probiert, den Ball zu fangen. Oder Ihr werft nacheinander den Ball in die Luft und fangt ihn wieder auf. Wer schafft es am höchsten?



Sicher fallen Euch noch viele Möglichkeiten ein, den Ball zu benutzen – nur zu! Dann auf zur nächsten Haltestelle!

HIER GEHTS WEITER ZUR
NÄCHSTEN HALTESTELLE



Lösung des Taubenrätsels: Die dreißig Tauben haben mehr Beine (46).



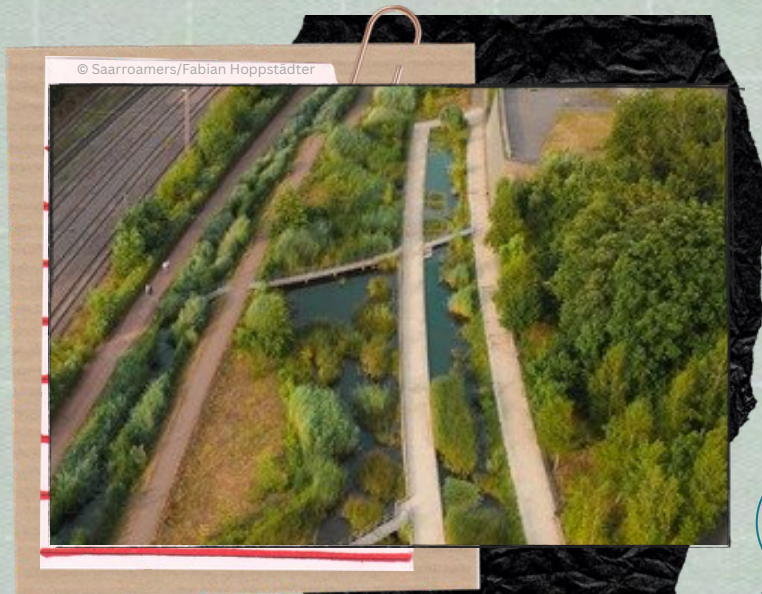
WWW.DAS-SAARLAND-LEB-GESUND.DE

Haltestelle 4:

Hier gibt es wieder eine kleine Denksportaufgabe. Wir suchen etwas, was Ihr bestimmt schon einmal gesehen habt! Das Wort besteht aus zwei Teilen:

**DER ERSTE IST EIN WILDES TIER,
DAS ZWEITE PUTZT DU MORGENS DIR.
ZUSAMMEN IST ES GELB UND GRÜN,
DU SIEHST ES AUF DER WIESE BLÜHEN!**

Die Lösung findet Ihr am Rand der nächsten Seite.



Haltestelle 5:

An dieser Haltestelle gibt es ein kleines Suchspiel: Jede/r von Euch sucht, etwa drei bis fünf Minuten lang, in der näheren Umgebung nach einem Stein, einer Blume, einem Ast oder einem schönen Blatt und nach etwas ganz Besonderem, etwas von dem Ihr meint, dass die anderen so etwas bestimmt nicht finden. Dies könnte z. B. ein Schneckenhaus sein oder eine Feder, oder, oder, oder... ob es etwas Besonderes ist, entscheidet jede/r selbst.

Haltestelle 6:

Ihr steht jetzt auf dem kleinen Platz vor einer hohen Treppe. Hier könnt Ihr den Ball wieder zum Einsatz bringen.

Haltet den Ball ganz nah vor dem Bauch. Lasst den Ball nun fünf Mal rund um Eure Körpermitte kreisen. Dann fünf Mal in die andere Richtung.

Dann rollt Ihr den Ball, von der Hüfte aus, direkt an Eurem rechten Bein hinunter bis zum Fuß und wieder hinauf bis zur Hüfte. Fünf Mal geschafft? Dann auch am linken Bein den Ball rollen. Wieder fünf Mal.

Auch die Treppe darf sportlich benutzt werden. Wer schafft es von Euch, zwei Mal die Treppe am Stück hoch und runter zu laufen? (Ihr könnt Euch gerne abwechseln. Eine/r macht die Übungen mit dem Ball, die anderen laufen auf der Treppe.)



Lösung: Löwenzahn

© Saarroomers/Fabian Hoppstädter

Von hier aus könnt Ihr wieder bis zum Startpunkt gehen
Vielleicht ist auch wieder der Weg durch den neu oder
umgestalteten „Mosesgang“ möglich.



© Saarrommerz/Fabian Hoppstädter

**DAMIT ENDET HIER UNSERE KLEINE
„BEWEGUNGS-RALLYE“ IM ERLEBNISORT REDEN
IN LANDSWEILER-REDEN. WIR HOFFEN, DASS IHR
VIEL SPASS AN DEN KLEINEN AUFGABEN
HATTET!**

A close-up photograph of a moss-covered tree branch. A piece of torn, handwritten paper is attached to the branch. The paper contains cursive text, which is partially obscured by the branch and the moss. The text on the paper includes phrases like "I hope you are in", "I miss you very much", "I hope the time will", "you will be so", "again for", "a friend of", "I hope", "to", "me for", "have", "to Sp", "at her", "I hope", "you", "like a". The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a forest or garden setting.



Willkommensregion
Neunkirchen

FAMILIEN-AKTIV-WEG "BIENENREISE"

Freizeitzentrum Finkenrech
bei Eppelborn-Dirmingen

Startpunkt: Hinter dem Restaurant "Botanico",
Tholeyer Straße 50, 66571 Eppelborn-Dirmingen

Bushaltestelle:

Es befindet sich keine Bushaltestelle in der Nähe

Dauer: Mind. 40 Minuten

DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke,
ggf. Essen für
ein Picknick,
Ball





Das Freizeitzentrum Finkenrech bei Eppelborn-Dirmingen ist ein wahres Juwel im Landkreis Neunkirchen. Es vereint botanische Vielfalt mit familiengerechten Freizeitangeboten.

Auf dem Familienerlebnisweg Bienenreise gibt es viel Wissenswertes zu erfahren. Zusätzlich gibt es dann noch hier im Stationenbuch passend dazu Bewegungs- und Denksportaufgaben.

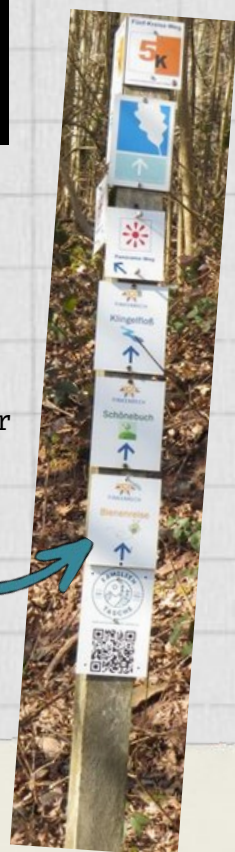


LOS GEHT'S

Seht Ihr den Mann mit der Axt und einem Schild aus Holz? Hier seid Ihr genau richtig. Wenn Ihr Euch nach links richtet, seht Ihr schon den kurzen Anstieg, den Ihr hinauf gehen müsst! Hier steht auch eine Stelle mit verschiedenen Wegmarkierungen.

Bitte folgt immer dem „Bienenreise“-Schild.

Ein paar Meter geht's hinauf und dann gleich an der ersten Weggabelung nach rechts gehen. Bald seht Ihr dann auch schon die erste Haltestelle!



HALTESTELLE 1: TOTHOLZ - VOLLER LEBEN!

Wissen: Altes Holz sieht tot aus, ist aber ein „Hotel“ für Wildbienen und Käfer.

Bewegungsaufgabe: Die „Käfer-Krabbe“. Geht 10 Meter im Rückwärts-Vierfüßlergang (Hände und Füße auf dem Boden, Bauch zeigt nach unten). Wer ist der flinkste Holzkäfer?

Denksport: Schaut Euch das Totholz genau an. Findet Ihr kleine Löcher? Zählt, wie viele „Eingänge“ Ihr auf einer Fläche so groß wie Eure Hand entdecken könnt.

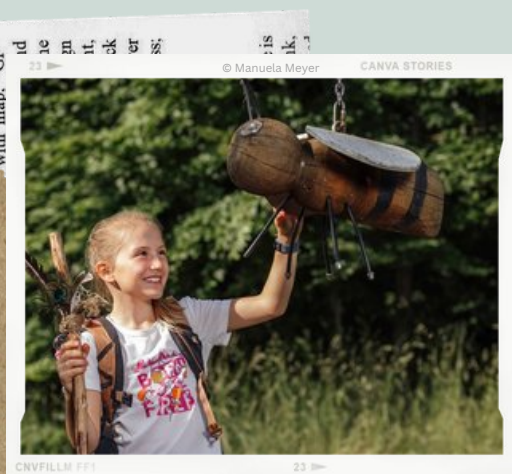


Auf dem Weg: Bis zur nächsten Station abwechselnd schnell einmal hin und zurück laufen! Stoppt die Zeit!
Wer war am schnellsten?

HALTESTELLE 2: SCHWÄNZELTANZ - DAS BIENEN-NAVI

Wissen: Bienen erklären den Weg zu den besten Blumen durch Tanzen.

Bewegungsaufgabe: Zuerst schütteln wir unsere Arme einmal kräftig aus. Dann breiten wir die Arme zur Seite aus und machen kleine Kreisbewegungen. (ca. 10 sec.) Uuunndd... Ausschütteln. Dann in die andere Richtung kreisen (ca. 10 sec.) - uuunndd... Ausschütteln. Anschließend übernimmt eine Person die Aufgabe als Erkunder-Biene. Sie hüpfet eine Form vor (z. B. eine Acht oder einen Kreis). Die anderen müssen die Form genau nachhüpfen. Jeder darf mal die „Erkunder-Biene“ sein!



Denksport:

Wenn die Biene nach oben tanzt, meint sie „Richtung Sonne“. Findet heraus: Wo steht gerade die Sonne? Zeigt alle gleichzeitig mit dem Finger dorthin!

Auf dem Weg bis zur nächsten Station: Den Ball (oder einen anderen kleinen Gegenstand) hin und her werfen. (Von einer Person zur nächsten)



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

HALTESTELLE 3:

DAS EICHHÖRNCHEN - DER FLINKE AKROBAT

Wissen:

Eichhörnchen sind die Meister des Sammelns und Versteckens im Wald.

Bewegungsaufgabe:

Hier wird etwas gesucht!

Schaut mal, was es hier zu finden gibt! Jeder sucht etwas Grünes, Braunes, Rundes, Glattes und etwas das vielleicht gar nicht hier hin gehört (vielleicht bringt Ihr es zum nächsten Mülleimer?).

Die anderen Sachen sammelt Ihr am Wegrand und betrachtet Eure gefundenen Schätze. Was wollt Ihr damit machen? Ein Foto? Ein Kunstwerk auf dem Boden damit legen? Oder ein Mandala?



Denksport:

Eichhörnchen vergessen oft, wo sie ihre Nüsse vergraben haben. Versteckt 3 Steinchen in der Nähe. Finden die anderen sie nach 2 Minuten wieder?

Auf dem Weg:

Macht bis zur nächsten Station immer 10 kleine Schritte und 10 große Schritte abwechselnd.



© Martina Meyer



HALTESTELLE 4: DER SPECHT - DER ZIMMERMANN DES WALDES

Wissen: Der Specht hämmert Höhlen, die später auch von Wildbienen genutzt werden können.

Bewegungsaufgabe: „Specht-Klopfen“. Findet einen dicken Baumstamm. Klopft mit euren Knöcheln einen Rhythmus vor (z.B. kurz-kurz-lang). Die anderen müssen den Rhythmus mit den Füßen nachstampfen. Oder Ihr klatscht nacheinander den Rhythmus und die anderen klatschen nach.

Denksport: Warum bekommt der Specht beim Hämmern keine Kopfschmerzen? (Die Antwort findet Ihr auf der nächsten Seite.)

Auf dem Weg bis zur nächsten Station:
Dribbelt den Ball (oder einen anderen kleinen Gegenstand, z. B. Tannenzapfen) von einem zum anderen.

HALTESTELLE 5: DER RASTPLATZ - ENERGIE TANKEN

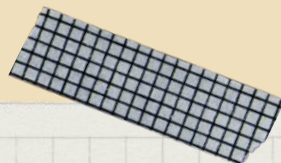
Wissen: Auch Bienen müssen sich ausruhen, wenn ihre Flügel müde sind.

Bewegungsaufgabe: „Die schlafende Biene“. Legt Euch für 30 Sekunden ganz still auf den Boden oder die Bank. Schließt die Augen. Was hört Ihr? (z. B. Vögel, Wind, Blätterrauschen?)



© Manuela Meyer

Packt Euer Picknick aus und genießt eine kleine Pause.



HALTESTELLE 6:

DIE AMEISEN - DIE STARKEN SCHWESTERN

Wissen: Ameisen sind eng mit Bienen verwandt und können das Vielfache ihres Gewichts tragen.

Bewegungsaufgabe: „Ameisen-Express“. Bildet eine Kette, indem Ihr Euch an den Schultern fasst. Geht gemeinsam im Gleichtakt in die Hocke und wieder hoch, ohne die Kette zu unterbrechen.

Denksport: Wenn eine Ameise so groß wie ein Mensch wäre, könnte sie ein Auto hochheben. Wie viele Beine hat eine Ameise eigentlich? (Lösung auf der nächsten Seite).



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

HALTESTELLE 7: FREMDE WELTEN - NEOPHYTHEN & INVASOREN

Wissen: Manchmal kommen Pflanzen aus fernen Ländern zu uns, die unsere Bienen erst kennenlernen müssen.

Bewegungsaufgabe: Hier macht jeder von Euch mal eine Figur mit seinem Körper (so wie eine Statue/Denkmal) und hält diese für 10 sec. Die anderen machen die Figur dann nach. Jeder darf mal vormachen!







Caritasverband
Schaumberg-Blies e.V.

»ENTLANG DER EBERSTEINSTRASSE«

Wiebelskirchen

Startpunkt:

Ecke Ebersteinstraße Uhlenweg oder Sportplatz Eberstein

Bushaltestelle:

Neunkirchen Saar Hauptbahnhof;
ca. 15 Minuten zu Fuß
bis zum Uhlenweg

Dauer:

Ca. 45 bis 60 Minuten



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke & Essen
für ein Picknick
Ball



KREISSTADT
NEUNKIRCHEN
Die Stadt zum Leben



Landkreis
Neunkirchen



Der Weg in Wiebelskirchen führt entlang der Ebersteinstraße. Findet Ihr die erste Haltestelle? Hier ist es an der Zeit, sich aufzuwärmen und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Hierfür eignen sich Hampelmänner. Anschließend könnt Ihr langsam auf der Stelle laufen und als Steigerung in den Kniehebelauf wechseln. Nun seid Ihr bereit für die kommenden Stationen.

An der zweiten Haltestelle kommt der Ball ins Spiel. Stellt Euch im Kreis auf oder, wenn Ihr zu zweit seid, gegenüber. Gebt nun den Ball erst links, dann rechts mit beiden Händen weiter. Anschließend könnt Ihr den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf Eurem Nachbar weitergeben. Streckt Euch dabei so groß es geht. Seid kreativ: Wie könnt Ihr den Ball noch weiterreichen?

STECKENPFERD- RENNEN



Die nächste Haltestelle findet Ihr an einer Bank.

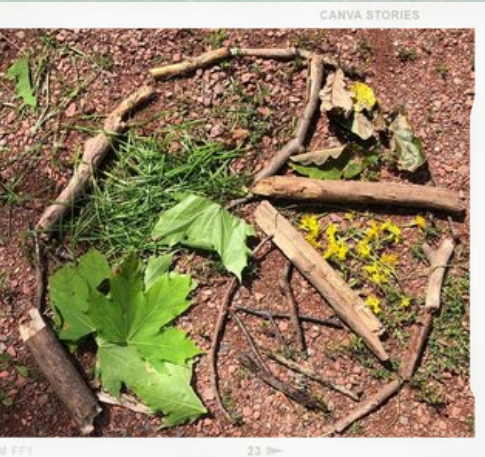
Suche einen passenden Stock auf dem Boden für das Steckenpferdrennen. Er sollte maximal hüfthoch sein und keine Abzweigungen besitzen.

Ihr könnt den Stock zwischen die Beine nehmen und mit etwas Fantasie als Steckenpferd nutzen. Laufe oder springe nun von der Bank aus bis zum gelben Pfosten. Diesen findet Ihr in der Kurve auf der rechten Seite, ca. 150 Meter von der Bank entfernt.

Den Stock könnt Ihr anschließend als Wanderstock weiterverwenden.



Sportplatz Eberstein



Der Sportplatz bietet eine super Fläche, um ein Waldmandala zu gestalten. Dazu könnt Ihr große und/oder kleine Stöcke sammeln und daraus ein Muster legen. Anschließend könnt Ihr die Flächen mit Blättern, Erde etc. füllen.

An der nächsten Haltestelle dürft Ihr Euch alle einen Ast suchen (Länge etwa vom Boden bis zur Hüfte).

Haltet ihn mit beiden Händen waagerecht vor der Hüfte fest. Nun hebt ihn zehn Mal, mit gestreckten Armen, auf und ab bis über den Kopf.

Danach lasst Ihr Eure Oberarme fest am Körper und bewegt den Ast zehn Mal mit angewinkelten Armen von der Hüfte an bis über die Brust.

Wer von Euch schafft es, über den Ast zu steigen, während er ihn mit beiden Händen festhält?

Welche Übungen fallen Euch noch mit dem Ast ein?

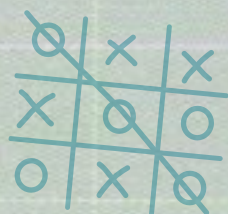
Nur zu! Ausprobieren!

Versucht mal, bis zur nächsten Haltestelle zu hüpfen. So wie jeder es gerne mag!

Um die Aufgabe der sechsten Haltestelle bewältigen zu können, müsst Ihr Euch alle drei verschiedene Gegenstände aussuchen (z.B. Steine, Blätter, Blüten). Hiervon benötigt Ihr jeweils fünf Stück. Außerdem braucht Ihr einen Stock.

Ritzt Euch mit dem Stock ein „Tic-Tac-Toe“-Spielfeld in den Boden.

Dann kann auch schon gespielt werden. Legt abwechselnd einen Gegenstand in eines der Spielfelder. Wer zuerst drei Gegenstände in einer Reihe oder Spalte legen kann (auch diagonal), hat das Spiel gewonnen. Spielt gerne mehrere Runden!





Caritasverband
Schaumberg-Blies e.V.

VIELEN
Dank

**an die Schülerinnen und Schüler der
Freiwilligen Ganztagschule in
Wiebelskirchen für das Mitgestalten des
Familien-Aktiv-Wegs!**



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE





DSL

»Das Saarland lebt gesunde!
Kreisstadt Neunkirchen

KREISSTADT NEUNKIRCHEN



Die Stadt zum Leben



SEITE 39
INNENSTADT-WEG

SEITE 45
GUTSWEIHER IN FURPACH



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

...kompetens och kunskap
...en av många
...miss och fel
...dalar
...



»INNENSTADT-WEG«

Stadt Neunkirchen

KREISSTADT
NEUNKIRCHEN



Die Stadt zum Leben

Startpunkt:

Susan-Weinert-Fußweg im Alten HüttenAreal
66538 Neunkirchen

Bushaltestelle:

Hüttenpark/Globus
Margarethe-Bacher-Straße 1,
66538 Neunkirchen

Dauer:

Ca. 75 Minuten



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke & Essen
für ein Picknick,*

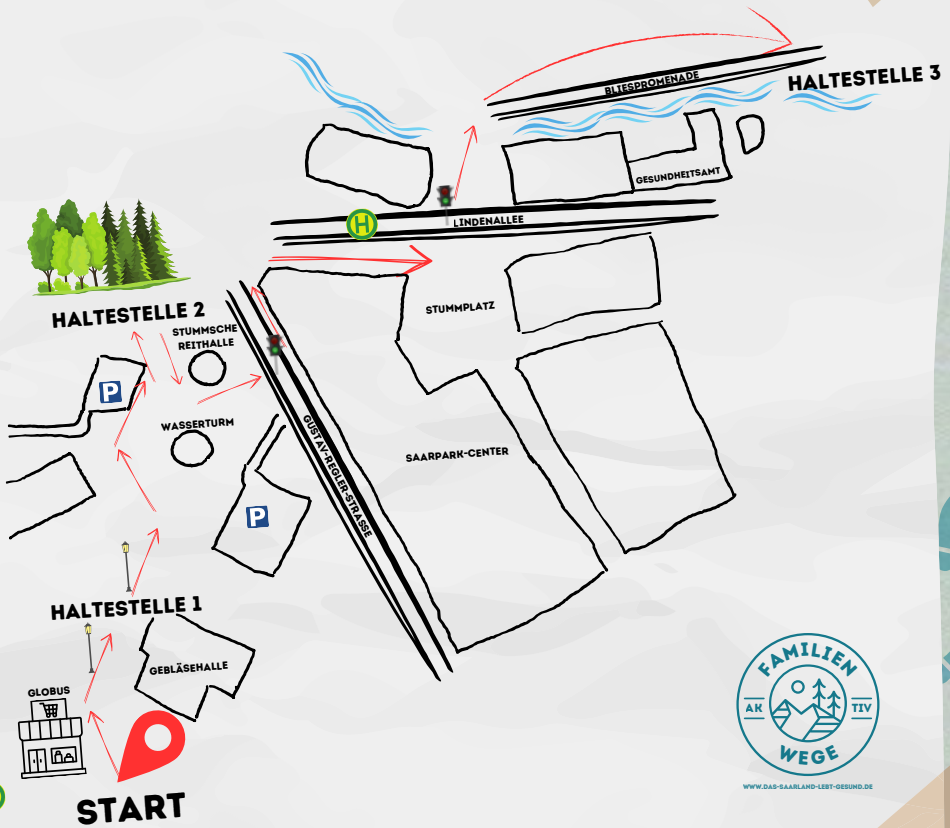
*Ball,
Stift*



DSL**G**
»Das Saarland lebt gesund!«



KARTE INNENSTADT-WEG



HALTESTELLE 1: SUSAN-WEINERT-FUSSWEG IM ALTEN HÜTTENAREAL



Ihr habt die erste Haltestelle erreicht. Hier wartet auch schon die erste Aufgabe auf Euch. Am Wegesrand stehen große Straßenlaternen. Versucht doch einmal, ganz große Schritte zu machen. Zählt dabei, wie viele Schritte Ihr von einer Lampe zur nächsten benötigt. Na, wer braucht von Euch am wenigsten?



HALTESTELLE 2: STUMMSCHE REITHALLE MIT KUTSCHERHAUS UND HÜTTENWEG



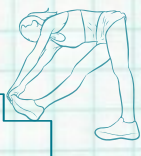
Ihr startet vor der Stummschen Reithalle mit einem Ballspiel. Alle Familienmitglieder sind nacheinander an der Reihe. Werft den Ball so hoch Ihr könnt oder spielt ihn einem Familienmitglied zu.



- Runde 1: Ball fangen
- Runde 2: 1x Klatschen, Ball fangen
- Runde 3: 1 Hampelmann, Ball fangen
- Runde 4: 1x im Kreis drehen, Ball fangen
- Das Ganze 3 Mal wiederholen

Von hier aus könnt Ihr zur dritten Haltestelle "Bliesterrassen" spazieren. Diese liegen etwa zehn Minuten entfernt und sind über eine große Treppe erreichbar.

HALTESTELLE 3: BLIESTERASSEN



Nach dem Fußweg wird es Zeit, Eure Beinmuskulatur ein wenig zu lockern. Stellt Euch hierfür mit dem linken Bein vor eine Treppenstufe. Das Rechte stellt Ihr durchgestreckt mit der Ferse voran auf die Stufe vor Euch. Beugt Euren Oberkörper möglichst gerade nach vorne zum rechten Bein. Das Gesäß schiebt Ihr dabei leicht nach hinten. Ihr merkt jetzt ein leichtes Ziehen in der Oberschenkelrückseite. Haltet die Position und zählt langsam bis 30. Seitenwechsel nicht vergessen ;-)

Auf den Bänken am Ufer könnt Ihr nun zum Abschluss ein gemütliches Picknick machen.





»GUTSWEIHER IN FURPACH«

Furpach

KREISSTADT
NEUNKIRCHEN

Die Stadt zum Leben



Startpunkt:

Parkplatz Zentralfriedhof, Limbacherstraße 101,
66539 Neunkirchen

Bushaltestelle:

Ewigkeit Furpach, 66539 Neunkirchen

Dauer:

Ca. 45 Minuten

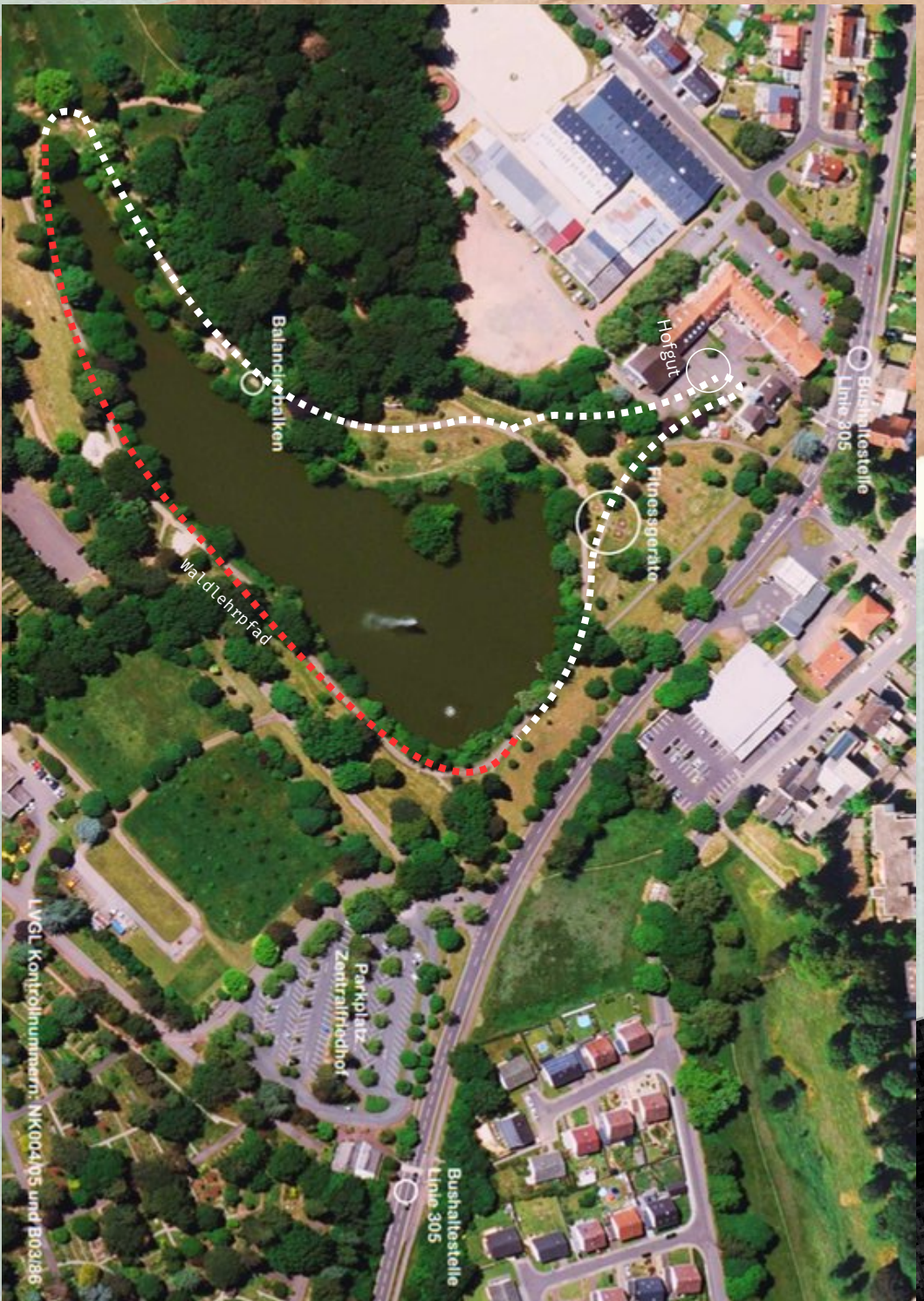


DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke & Essen
für ein
Picknick, Ball,
ggf. Fischtennisschläger
und -bälle



DSL
G
»Das Saarland lebt gesund«



1. Haltestelle: Generationen-Fitnessparcour



In der Nähe der fünf Fitnessgeräte befindet sich eine Tafel, auf der die einzelnen Übungen abgebildet sind. Sucht Euch eine oder zwei Übungen heraus und probiert die Geräte aus. Könnt Ihr jede Übung 15 Mal machen?

Wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr versuchen, einen kleinen Übungszirkel zu gestalten. Sucht Euch hierfür ein paar Geräte aus und wechselt nach 45 Sekunden zum nächsten Gerät. Gerne könnt Ihr hiervon zwei oder drei Runden absolvieren.

Überlegt doch einmal zusammen, ob Ihr Bewegungen im Alltag kennt, die ähnlich aussehen, nur ohne die Geräte.



In direkter Nähe des Parcours befindet sich eine Tischtennisplatte. Falls Ihr dieses Sportgerät nutzen möchtet, bringt bitte Tischtennisschläger und -bälle mit. Alternativ könnt Ihr auch Eure Hand als Schläger und einen normalen Ball zum Spielen benutzen.



2. Haltestelle: Hofgut Furpach

Einige Meter vom Weiher entfernt liegt das historische Hofgut Furpach. Der Weg auf den Innenhof lohnt sich. Vielleicht könnt Ihr dort herausfinden, wie der Festsaal des Hofguts heißt. Die Lösung findet Ihr auf der nächsten Seite.



3. Haltestelle: Der Balancierbalken

Hier sind Geschick und Ausdauer gefragt! Versucht über den Balken zu balancieren, ohne hinunterzufallen. Helft Euch gegenseitig, indem Ihr der Person, die balanciert, die Hand zur Unterstützung reicht.

Hier sind Übungen für die Profis unter Euch!

1. Führe einen Einbeinstand durch.
2. Drehe dich um 180 Grad. Wenn das zu leicht war, kannst du eine komplette Drehung probieren.
3. Experimentiere mit eigenen Bewegungen und Kombinationen, um deine Balance herauszufordern.
4. Balanciere einen Ball auf dem Kopf oder den Händen, während du auf dem Balken stehst.

Aber Achtung: Führe die Übungen langsam und stets unter der Aufsicht einer weiteren Person durch, um Verletzungen und Unfälle beim Balancieren auf dem Balancierbalken zu vermeiden.



OTTWEILER



SEITE 52
HÜGELTOUR

SEITE 54
WEIHERTOUR



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



DSL
»Das Saarland lebt gesund«

»HÜGELTOUR«

Steinbach



Startpunkt:

Sportplatz Steinbach, Zum Sportplatz, 66564 Ottweiler-Steinbach (bei einer Anreise mit dem Bus ist die Bushaltestelle der Startpunkt)

Bushaltestelle:

Betzelhübel oder
Marc-Chagall-Straße,
66564 Ottweiler

Dauer: Ca. 30-45 Minuten

DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke,
ggf. Essen für
ein Picknick*



Hügel tour



»HÜGELTOUR«

LOS GEHT ES!

Vom Parkplatz aus sind es etwa 500 Meter bis zum Erreichen des Betzelhübelturms.

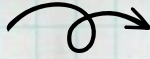


BEREIT FÜR EINE KLEINE MUTPROBE?

Am Turm angekommen könnt Ihr als Familie Euren Mut unter Beweis stellen, indem Ihr gemeinsam den Turm hinaufsteigt. Ratet doch mal, wie viele Stufen der Turm hat? Trinkt noch etwas, bevor Ihr losgeht. Nur Mut, der Aufstieg wird sich lohnen. Na – traut Ihr Euch?

GESCHAFFT?

SUPER!



Oben angekommen habt Ihr über 120 Stufen hinter Euch.

Hättet Ihr das gedacht? Von hier oben hat man, besonders bei gutem Wetter, eine wunderbare Aussicht.

Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr an der Schutzhütte am Fuße des Turms ein kleines Picknick machen und noch gemeinsam die Gegend erkunden.





DSL
»Das Saarland lebt gesund«

»WEIHERTOUR«

Stadt Ottweiler



Startpunkt:

Parkplatz, Am Wingertsweiher, 66564 Ottweiler

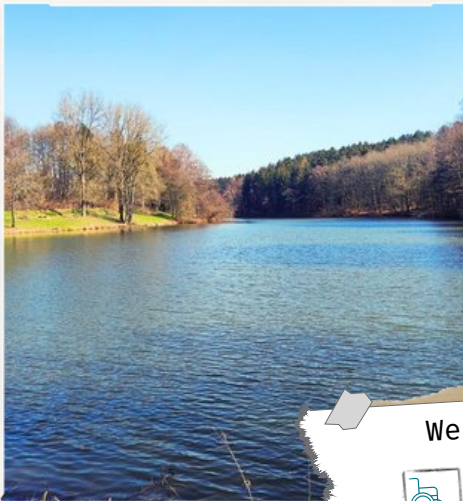
Bushaltestelle Weihertour:

Am Wingertsbach,
66564 Ottweiler

Dauer: ca. 45 Minuten

DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

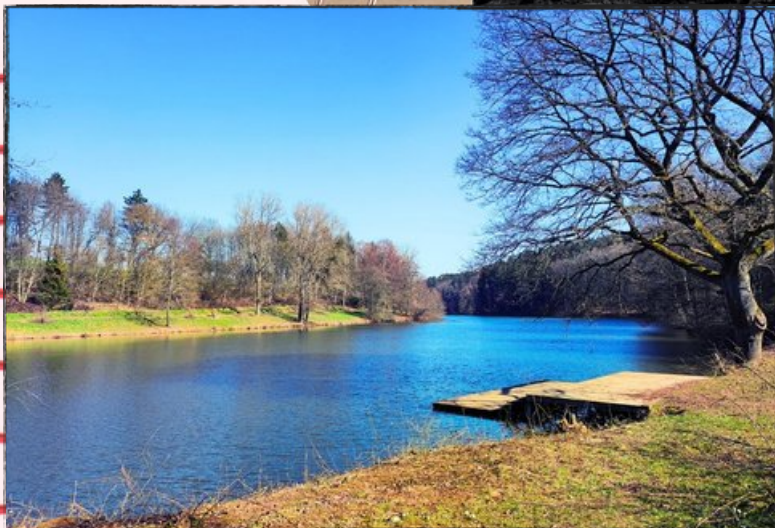
*Getränke,
ggf. Essen
für ein Picknick,
Stift,
Block*



Weihertour



»WEIHERTOUR«



Wenn Ihr Eure Runde um den Weiher dreht, haltet Ausschau nach all den Tieren, die es dort gibt. Ihr findet in der Nähe des Ufers ein recht schauriges Tier, welches man zwar im und am Wasser vermuten würde, allerdings normalerweise niemals an unseren Seen. Kleiner Tipp...es ist aus Holz. Aber psssst!

Habt Ihr es gefunden? (Die Lösung findet Ihr auf der nächsten Seite.)

Super!

Notiert Euch auch gerne, welche Tiere Ihr unterwegs entdeckt. Schaut am Ende der Runde, wer die meisten unterschiedlichen Tiere erspähen konnte.





DSLG

»Das Saarland lebt gesund«
Gemeinde Schiffweiler

GEMEINDE 
SCHIFFWEILER



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

SEITE 58
NATURERLEBNISWEG AM STRIETBERG

SEITE 61
FAMILIEN-AKTIV-WEG AM
ITZENPLIZER WEIHER

*- Joe Jun,
am daher sinneleb,
am mal tonkers wackeladent u...*

»NATURERLEBNISWEG AM STRIETBERG«

Schiffweiler

Startpunkt Naturerlebnisweg:

Am Ende der Bauernstraße, 66578

Schiffweiler

(Auf der anderen Seite vom Parkplatz
„Erdbeerland“ an der B41 Richtung
Ottweiler)

Bushaltestelle Naturerlebnisweg:

Bauernstraße, 66578 Schiffweiler

Dauer:

Ca. 60 Minuten



Das ist Strieti!
Er wohnt auf dem Strietberg



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke &
Essen für
ein Picknick

»NATURERLEBNISWEG AM STRIETBERG«

Wusstet Ihr, wie weit unsere Waldtiere springen können?

Diese und andere verblüffende sowie lehrreiche Stationen findet Ihr auf dem Natur-Erlebnis-Weg am Strietberg, getragen von der Gemeinde Schiffweiler und der NABU Gruppe Schiffweiler.

Wenn Ihr Euch auf den Weg macht, werdet Ihr hinter der Kräuterhexe auf eine **Sprunggrube** stoßen. Testet sie!

Hier könnt Ihr sehen, wie weit die Tiere springen können.

Schaut mal genau nach, welches Tier einen Meter weiter springen kann als das Wildschwein.





»FAMILIEN-AKTIV-WEG AM ITZENPLITZER WEIHER«

Heiligenwald

Startpunkt:

Pumpenhaus mit Blick auf den
Weiher

Bushaltestelle:

Kaiserstraße, Heiligenwald
Schiffweiler

Dauer:

Ca. 90 Minuten



M FF1

23



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke & Essen
für ein Picknick,
Stift

optional: eine Lupe



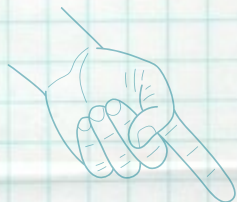
DSL
Das Saarland lebt gesund



Bonus-Spiel für den gesamten Weg: Natur-Bingo

Auf dem ganzen Weg begleitet Euch die Natur-Bingo-Karte. Schaut Euch immer wieder aufmerksam um. Wenn Ihr etwas aus Eurer Karte in der Natur entdeckt, dürft Ihr ein Kreuz machen. Wichtig ist, dass Ihr nichts von dem was Ihr findet, abreißt oder kaputt macht – anschauen reicht vollkommen.

Vielleicht findet Ihr einen Tannenbaum, einen Vogel, ein Insekt, Wasser in Bewegung oder etwas anderes Spannendes. Am Ende könnt Ihr vergleichen, wer wie viele Dinge entdeckt hat oder wer sogar ein Bingo geschafft hat.



Hinweis

Ein Bingo erreicht Ihr, wenn Ihr fünf Dinge entdeckt, die waagerecht, senkrecht oder diagonal in einer Reihe liegen.

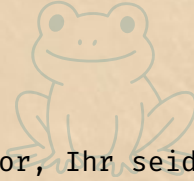


Natur-Bingo

Blume	Vogel	Tannenzapfen	Schmetterling	Fledermaus
Eichhörnchen	Weiher	Enten	Baum	Reh
Spinne	Steine	GRATISFELD	Baumstämme	Tannenbaum
Feder	Regenbogen	Marienkäfer	Fische	Pilz
Frosch	Tierspuren	Wolke	Hase	Libelle

1. Haltestelle: Historisches Pumpenhäuschen

Hüpfe wie ein Frosch



Jetzt wird es sportlich. Stellt euch vor, Ihr seid fröhliche Frösche am Weiher. Die Seerosen im Wasser sind Euer Spielplatz. Geht tief in die Hocke, macht Euch ganz klein, spannt Eure Beine an und springt mit voller Kraft nach vorne. Sucht Euch einen kleinen Stein auf dem Weg als Startpunkt und hüpft von dort los. Springt fünfmal hintereinander und schaut, wie weit Ihr insgesamt gekommen seid. Vielleicht schafft Ihr es beim letzten Sprung noch weiter als beim ersten.



WWW.DAS-SACHSLAND-LEBT-GESUND.DE

Während Ihr hüpft, schaut Euch um und überlegt, welche Tiere hier im Wasser leben könnten. Vielleicht entdeckt Ihr sogar eine Ente oder hört ein Quaken.



WWW.DAS-SAARLAND-LEB-GEUND.DE

2. Haltestelle: Insel am Weiher Lauschen wie ein Geräusche-Detektiv

Jetzt heißt es: ganz leise sein. Bleibt kurz stehen oder setzt Euch ruhig hin und schaut auf den Weiher. Hört genau hin und spitzt Eure Ohren. Welche Geräusche könnt Ihr hören? Vielleicht zwitschern Vögel in den Bäumen, der Wind rauscht durch die Blätter oder das Wasser plätschert leise. Vielleicht summen Insekten oder Enten schnattern. Wenn Ihr ein Geräusch entdeckt habt, zeigt es den anderen. Wer hört die meisten verschiedenen Geräusche? Diese Station hilft Euch, die Natur einmal ganz aufmerksam wahrzunehmen.



3. Haltestelle: Pause und Rast

Bewegen, entspannen und beobachten

Nach so viel Bewegung ist es Zeit für eine aktive Pause. Auch beim Ausruhen könnt Ihr Euren Körper sanft bewegen.

- Streckt Eure Arme weit nach oben wie ein großer Vogel, der fliegen möchte.
- Stellt Euch auf ein Bein und haltet das Gleichgewicht wie ein starker Baum.
- Macht Euren Rücken rund wie eine Katze und dann wieder locker.



Danach könnt Ihr Euch setzen, etwas trinken oder einen kleinen Snack essen. Schaut Euch während Eurer Pause um. Was bewegt sich auf dem Weiher? Schwimmt etwas auf dem Wasser? Welche Pflanzen wachsen hier am Ufer?

Zum Abschluss

Ihr habt es geschafft! Ihr seid gehüpft wie Frösche, habt gelauscht wie echte Forscher, Euch bewegt, ausgeruht und viele Dinge in der Natur entdeckt. Erzählt Euch zum Schluss, was Euch am besten gefallen hat. Und denkt daran: Wenn Ihr den Weg ein anderes Mal wieder geht, sieht die Natur vielleicht schon ganz anders aus. Draußen gibt es immer wieder Neues zu entdecken.





GEMEINDE
EPPELBORN



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

SEITE 71
RUND UM DEN
MACHERBACH





GEMEINDE
EPELBOERN

»RUND UM DEN MACHERBACH«

Eppelborn

Startpunkt:

An der Bushaltestelle, Spielplatz
In Macherbach, 66571 Eppelborn

Bushaltestelle:

Spielplatz Macherbach, Eppelborn

Dauer:

Ca. 30 Minuten

CANVA STORIES



M FF1

23

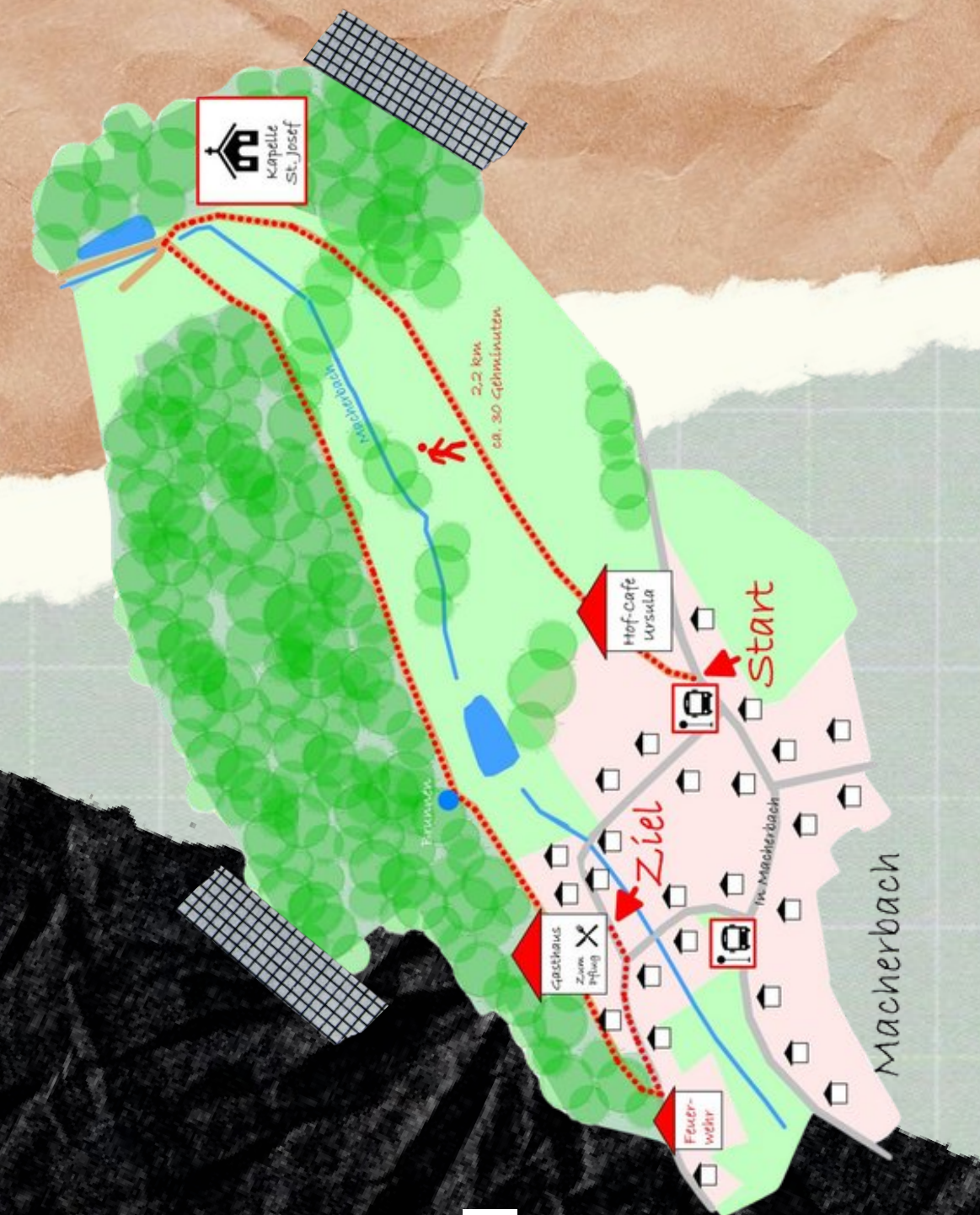


**DAS SOLLTET IHR IN EURE
TASCHE PACKEN:**

*Getränke & Essen
für ein Picknick,
Ball*



DSL
»Das Saarland lebt gesunde«





Los gehts!

Seid Ihr bereit? Denn jetzt wird es schnell! Die beiden Bäume geben Eure Startlinie vor. Lauft nun, so schnell Ihr könnt, bis zur nächsten Bank. Dort wartet schon die nächste Station auf Euch. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr die Zeit stoppen. Na, wie lange brauchst Du?

3, 2, 1 Fertig? Los!

1. Haltestelle

Ihr habt es geschafft, super! Nun könnt Ihr durchatmen und eine kurze Pause machen, denn jetzt ist der Kopf gefragt:

**Wir haben kleine grüne Hüte,
Und wir leben hoch auf den Eichen.
Im Herbst fallen wir auf den Boden,
Kinder sammeln uns in Waldbereichen.**

Was suchen wir? Wisst Ihr es?
Die Lösung findet Ihr am Rand der nächsten Seite.

Versucht doch einmal, Euren Ball, während Ihr zur nächsten Haltestelle geht, immer wieder in die Luft zu werfen und zu fangen. Schafft Ihr es, ohne dass der Ball den Boden berührt?



www.das-saarland-lebt-gesund.de



2. Haltestelle

Nun dürft Ihr Euch auf die Bank setzen und die Aussicht genießen. Schaut mal nach links. Seht Ihr die Rotorblätter, ja? Dann schaut mal genau hin. Wie viele Windräder seht Ihr?

Ihr wollt wissen, ob Ihr richtig seid? Dann schaut doch direkt auf die nächste Seite. Hier findet Ihr auch die nächste Haltestelle.





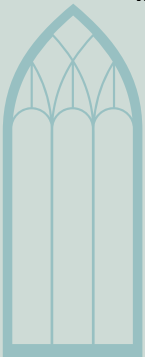
Wie viele Windräder habt Ihr gesehen? Zwei sind richtig - sehr gut!

Jetzt habt Ihr es bald bis zur Kapelle geschafft. Nun bekommt Ihr eine Aufgabe zum Zählen. Wie viele Schritte müsst Ihr gehen, bis Ihr an der Kapelle seid?

Na, wie viele Schritte habt Ihr gebraucht? Wisst Ihr es noch?

3. Haltestelle

Eure nächste Aufgabe ist es herauszufinden, wann die Kapelle gebaut wurde und welche Heiligen in den Fenstern abgebildet sind. Wisst Ihr, welcher Schutzpatron der Heilige Florian ist? Hinweise findet Ihr in der Kapelle.



4. Haltestelle

Habt Ihr die nächste Haltestelle gefunden? Schaut hier mal nach oben. Seht Ihr das Häuschen? Wusstest Ihr, dass dort in der Weihnachtszeit immer die lebendige Krippe stattfindet?



5. Haltestelle

An dieser Bank wird es jetzt noch einmal sportlich. Seid Ihr bereit für die nächste Sportübung? Dann los! Stützt Eure Arme schulterbreit auf der Bank ab. Eure Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Eure Beine gehen so weit zurück, dass Euer Oberkörper und Eure Beine eine gerade Linie bilden. Jetzt könnt Ihr fünf Liegestütze machen.



War das zu einfach für Euch? Na, dann macht zehn! An der nächsten Haltestelle gibt es eine Abkühlung.

6. Haltestelle

Nach den Liegestützen ist Euch sicherlich warm. Zur Abkühlung könnt Ihr Eure Arme in das Wasser tauchen. Schafft Ihr es, Eure Arme für zehn Sekunden im Wasser zu halten? Zählt dabei selbstständig bis zehn.

Super! Jetzt nur noch das Wasser abstreifen und an der Luft trocknen lassen.



Ihr könnt auch mal versuchen, Eure Hände in das Wasser zu tauchen. Nach dem Rausziehen die Hände ausschütteln, sodass die Wassertropfen von den Händen spritzen. Wessen Wassertropfen fliegen beim Ausschütteln am weitesten? Nach der Erfrischung geht es weiter zur nächsten Haltestelle!



7. Haltestelle

Habt Ihr gewusst, dass Macherbach aus nur einer Straße besteht? Wisst Ihr auch, wie viele Häuser hier stehen? An der nächsten Kreuzung müsst Ihr herausfinden, wie viele Häuser es gibt.

Tipp: Die Hausnummern können Euch weiterhelfen.

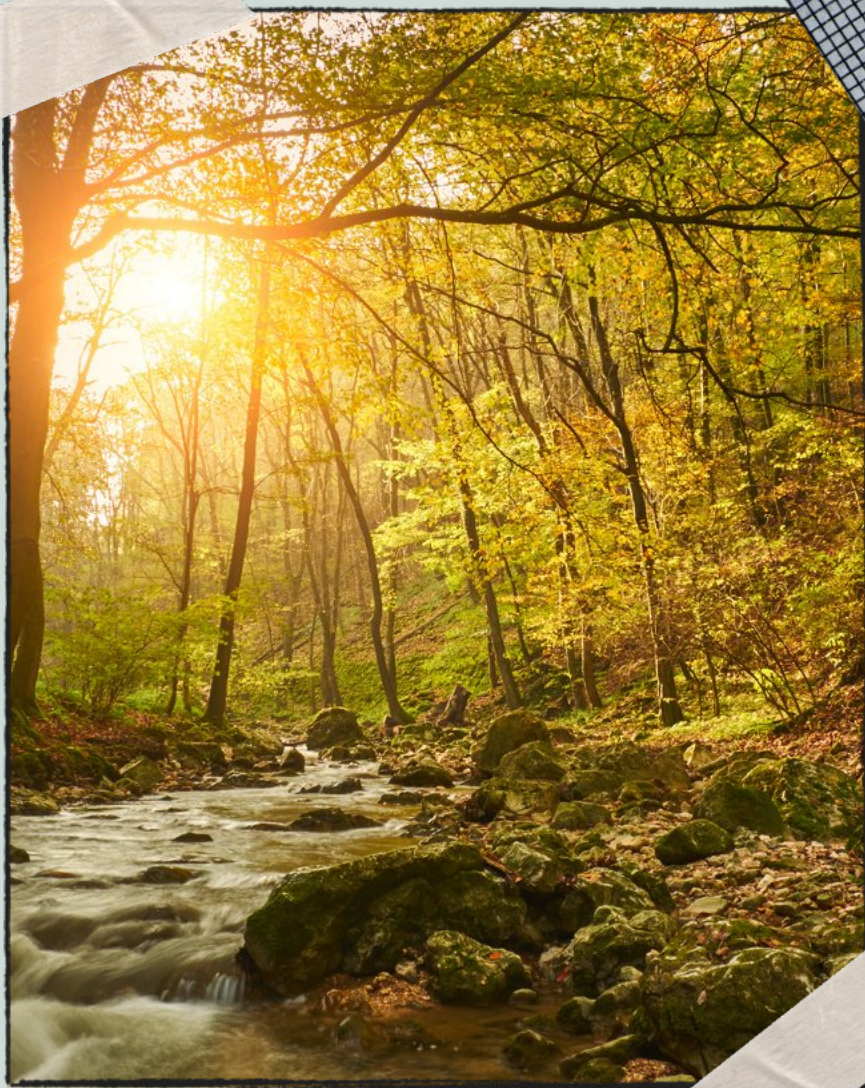


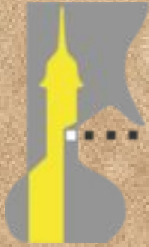
SUPER!

Na, habt Ihr die höchste Hausnummer gefunden? Wenn nicht, haben wir einen weiteren Tipp: Geht an der Kreuzung rechts hoch. Geschafft!



Wir hoffen, Ihr hattet Spaß und konntet alle Aufgaben lösen.





ILLINGEN
DIE ILLTALMETROPOLE



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



SEITE 83

NATURERLEBNISWEG
„BAMSTER WALD“



er
sides
a knot
oor Ran
led
cam
s
r
d
rim
sha
w

NATURERLEBNISWEG „BAMSTER WALD“

Illingen

Startpunkt:

Parkplatz neben dem Freibad

„Sonnenborn“

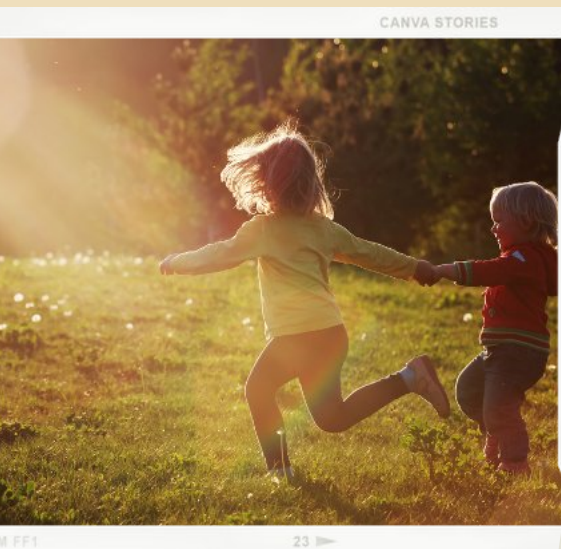
Am Schwimmbad 1, 66557 Illingen-
Uchtelfangen

Bushaltestelle:

Uchtelfangen Am Schwimmbad

Dauer:

ca. 1,5 Stunden (2,6 km)



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke & Essen
für ein Picknick,
kleines Handtuch,
Spiel,
Fernglas



Stationen

1. Start & Ziel- Auf geht's
2. Wegeplan - Zur Orientierung
3. Drehwürfel - Bild erkennen & drehen
4. Zapfen werfen - Jeder Treffer zählt
5. Ameisenwelt - bis zu 2 Mio Ameisen/Hügel
6. Vogelstimmen - hören und/oder raten
7. Fühlkasten - Sinne täuschen oft
8. Kegelspiel - Alle Neune
9. Bäume raten - Wer kennt den Baum?
10. Barfußpfad - Befreie deine Füße
11. Optische Täuschung - Wahrnehmung
12. Baumtelefon - Wer hämmert denn da?
13. Amphibien - Wirbeltiere im Wasser
14. Picknickplatz - Kleine Past tut immer gut
15. Märchenecke - Kennst du den Gruffelo?
16. Spechtloch - Wer wohnt hier?
17. Quizwand - Fragen zur Natur
18. Dendrophon - Da ist Musik drin
19. Jahresringe zählen - Zeitgeschichte
20. Hohe Bank - Beine und Seele Baumein lassen
21. Holz & Gewicht - Was ist schwerer?
22. Balancierstrecke - Gleichgewicht finden
23. Dschungelpfad - Wer findet die Tiere?
24. Schatzkarte - "Schönes" liegt so nah
25. Wetterstation - So wird das Wetter
26. Ruhebänk - Ausruhen & der Natur lauschen
27. Tarnung - Was klettert da am Baum?
28. Sitzcke - Rasplatz
29. Waldstille - Zu sich selbst finden
30. Tierweltssprung - Wer springt weiter?



Mitten im grünen Herzen des Saarlandes, am Rande von Uchtelfangen in der Gemeinde Illingen, liegt ein ganz besonderer Ort, der **Bamster Wald**. Hier verbindet sich Naturgenuss mit spielerischem Entdecken. Ein ideales Ausflugsziel für einen Spaziergang mit Freundinnen und Freunden oder Familien mit Kindern.

Auf einem etwa 2,5 km langen Rundweg lädt der 2004 vom Natur- und Vogelschutzverein Uchtelfangen eingerichtete Naturerlebnispfad dazu ein, den Wald spielerisch zu entdecken. An zahlreichen Mitmach- und Sinnesstationen können Kinder und Erwachsene hören, fühlen, ausprobieren und ganz nebenbei Wissenswertes über die Natur und Umwelt lernen.



Die **rot gerahmten Stationen mit der Glocke**  auf der Karte der vorherigen Seite sind hier im Stationsbuch beschrieben. Ihr seid herzlich eingeladen auch die anderen Stationen zu entdecken.

Haltestelle 1: Kegelspiel

Zeigt Euer Geschick beim Kegelspiel!

Nehmt Euch eine Kugel unter dem Kegeltisch und geht 3 Schritte zurück. Versucht nun mit einem Wurf möglichst viele Kegel zu treffen. Ihr habt jeweils drei Versuche oder schafft Ihr sogar einen „Alle Neune“? Zählt Eure Punkte zusammen und fordert Eure Begleitung zu einer kleinen Challenge heraus.

Haltestelle 2: Barfußpfad

Zieht Eure Schuhe aus und spürt den Boden unter Euren Füßen. Lauft langsam. Wie fühlen sich Steine, Holz oder Rinde an? Könnt Ihr erraten, worauf Ihr gerade lauft, ohne hinzuschauen? Beschreibt drei verschiedene Untergründe mit passenden Adjektiven.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE





HALTESTELLE 3: MÄRCHENECKE GRÜFFELO

Begeht Euch in die Welt des Grüffelo. Welche Tiere aus der Geschichte könnt Ihr entdecken? Überlegt Euch: Was würdet Ihr tun, wenn Euch der Grüffelo begegnet? Denkt Euch ein eigenes kleines Ende für die Geschichte aus.

HALTESTELLE 4: DENDROPHON

Hier könnt Ihr ausprobieren, wie Holz klingt. Schlagt vorsichtig die verschiedenen Hölzer mit dem Holzschläger an und hört genau hin. Welcher Klang ist hoch, welcher tief? Spielt eine Melodie mit mehreren Tönen hintereinander.

HALTESTELLE 5: JAHRESRINGE ZÄHLEN

Wie alt ist dieser Baum? Zählt die Jahresringe auf der Baumscheibe und findet es heraus. Jeder Ring steht für ein Lebensjahr. Überlegt: Was hat der Baum wohl alles erlebt, seit er gewachsen ist?



HALTESTELLE 6: HOHE SITZBANK

Steigt hinauf und genießt die Aussicht von der hohen Sitzbank. Von hier oben könnt Ihr Eure Umgebung aus einer neuen Perspektive entdecken. Was seht Ihr alles? Nennt mindestens 3 Dinge, die Euch auffallen.

HALTESTELLE 7: BALANCIERSTRECKE

Testet Euer Gleichgewicht auf der Balancierstrecke. Schafft Ihr es, ohne abzustiegen bis zum Ende zu kommen? Streckt dabei die Arme aus wie ein Seiltänzer. Wer braucht die wenigsten Schritte?

HALTESTELLE 8: DSCHUNGELPFAD

Auf in den „Dschungel“! Folgt dem Pfad und haltet Ausschau nach versteckten Naturdetails. Könnt Ihr drei verschiedene Tiere entdecken? Bewegt Euch dabei leise wie ein Tiger!





HALTESTELLE 9: SCHAUMBERGBLICK/HÜTTE

Macht eine kleine Pause und genießt den Blick Richtung Schaumberg. Rund um die Hütte gibt es viel zu erforschen. Sucht drei Naturmaterialien und ordnet sie nach Größe oder Farbe.



Wir hoffen, Ihr hattet Spaß und konntet alle Aufgaben lösen.



on Grazia in E
n A flat
on of Mendelssohn
on Mendelssohn
ges"
Schubert's Song, "La
nal Melodies ("The
d "The Wave")
erceau (from the Preludes)
from the Preludes)
n the Preludes).
é à la jeunesse. Short Pieces
ch
DOWN and PARRY, Hanover Square

OWN and PARRY'S EDITOR
PHEN HELLER'S WORKS are to be had
eller in Great Britain, Ireland, the Colonies
United States of America; or will be sent post
ice, on receipt of Post-office order or stamps.
LASHDOWN and PARRY, London.

Y SMITH'S FOUR NEW
PIECES.
ERCEAU 4s.
Opera 4s.
DUFF and ST
sellers in town and

Lo
most encha
for many year
Christmas Nu
DUFF and ST
sellers in town and



DSL**G**

»Das Saarland lebt gesund«
Gemeinde Spiesen-Elversberg

SEITE 93
BRUNNENWEG

SEITE 101
AM GALGENBERG



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



Gemeinde
Spiesen-Elversberg

»BRUNNENWEG«

Spiesen-Elversberg



Startpunkt:

Parkplatz des CFK, Zum Nassenwald 1, 66583 Spiesen-Elversberg

Bushaltestelle:

Haberdell, 66583 Spiesen-Elversberg

Dauer:

Ca. 1 Stunde



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke & Essen
für ein Picknick,
Block & Stift





HALTESTELLE 1: CFK

An der ersten Haltestelle startet Ihr mit einer Aufwärmübung. Stellt Euch dazu mit etwas Abstand zueinander auf und los geht's!

Ihr könnt zwischen zwei Übungen wählen. Wer will, kann natürlich auch beide Übungen machen.

Übung: Kraft für den Bauch – Hüftkreisen

- Aufrecht stehen, Knie leicht gebeugt, Hände auf die Hüften
- Die Hüften kreisen, zehn Mal gegen den Uhrzeigersinn, dann andersherum

Übung: Kraft in den Schultern – Schultern heben

- Aufrecht stehen, Arme locker
- Schultern Richtung Ohren anheben, Hals bleibt gerade, bis zehn zählen, entspannen
- Fünf Mal wiederholen

PRIMA!



Und auf geht's zur nächsten Haltestelle. Vom Parkplatz aus geht Ihr den geteerten Weg zwischen den Wiesen hinunter. Ihr könnt den Weg auf Zehenspitzen mit leicht ausgestreckten Armen laufen. Diese Übung stärkt Eure Füße.

Hinweis: Orientiert Euch an der Wegführung der Karte des Brunnenweges. Diese findet Ihr auf der vorherigen Seite. Achtet bitte immer auch auf folgende Wegmarkierung: Ein viereckiges Schild mit Querbalken (gelb, rot, gelb).



HALTESTELLE 2: BRUNNENWEG

Klasse! Ihr habt die nächste Haltestelle gefunden.
Jetzt gibt es eine Denksportaufgabe.

Kannst Du die Zahlenreihe fortsetzen?

1, 2, 6, 24, ___?

Falls Ihr Euch Notizen machen wollt, könnt Ihr gerne
Block und Stift zur Hilfe nehmen. Vielleicht schafft Ihr
das auch ohne Notizen. Die Lösung findet Ihr am
Seitenrand auf der nächsten Seite.

Ihr habt die Lösung? Dann spaziert weiter durch
den Wald und lauscht den Geräuschen.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE





HALTESTELLE 3: HAKENBRUNNEN

Hier gibt es wieder
eine Bewegungsübung

Übung: Starke Beine – Marschieren

- Aufrecht stehen, Arme locker
- Abwechselnd die Knie anheben und auf der Stelle gehen, Arme vor und zurück schwingen. Dabei ist der rechte Arm vorne, wenn der linke Arm hinten ist und umgekehrt.
- Zehn Mal je Bein



Nach der Bewegungsaufgabe könnt Ihr erst einmal kurz durchatmen. Schaut Euch die Quelle des Hakenbrunnens einmal genau an. Findet Ihr heraus, wie der Brunnen noch genannt wird? Die Lösung findet Ihr auf der nächsten Seite.

HALTESTELLE 4: WALDPARKPLATZ "MÜHLENTAL"



Ihr habt die vierte Haltestelle erreicht und etwas Zeit zum Entspannen verdient.

Übung: Entspannung fühlen – einatmen – ausatmen

- Aufrecht stehen
- Eine Hand auf den Oberbauch, eine Hand auf den unteren Bauch legen, tief einatmen und wieder ausatmen
- Fünf bis zehn Mal wiederholen

GESCHAFFT!

SUPER!



Lösung: Hakenborn

Wer noch nicht aus der Puste ist, kann den Rundweg weitergehen. **Aber Vorsicht! Es wird steiler!** Und es liegt noch eine gute Strecke vor Euch. Auf dem weiteren Verlauf des Rundweges warten noch zwei weitere Haltestellen auf Euch.

HALTESTELLE 5: FORSTBRUNNEN/HEIDENALTAR

KLASSE! Ihr seid am Forstbrunnen und Heidenaltar angekommen. Somit habt Ihr es auch zur nächste Haltestelle geschafft. Dann setzt Euch mal auf eine Bank und schnauft etwas durch. Wenn Ihr wieder soweit seid, stellt Euch vor die Bank. Die nächste Übung wartet hier auf Euch:



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

Übung: starke Beine – Hinsetzen und Aufstehen

- Hüftbreit und aufrecht mit dem Rücken zur Bank stehen, Oberkörper vorneigen und langsam hinsetzen, Rücken aufrichten, wieder aufstehen. Eure Knie bleiben dabei immer hüftbreit geöffnet.
- Fünf bis zehn Mal wiederholen

Auf geht's zur letzten Haltestelle!

HALTESTELLE 6: EULENBRUNNEN

Ihr seid echt fit!
Zum Abschluss noch ein kleines Quiz:

Wie finden sich Eulen im Dunkeln zurecht?

1. Mit ihren Tasthaaren.
2. Mit ihren guten Augen und Ohren.
3. Mit Ultraschalllauten zur Ortung ihrer Umgebung.

Die Lösung findet Ihr am Seitenrand der nächsten Seite!



»AM GALGENBERG«

Spiesen-Elversberg



Startpunkt:

Parkplatz am ehemaligen Rosengarten, direkt unterhalb des Galgenbergturms

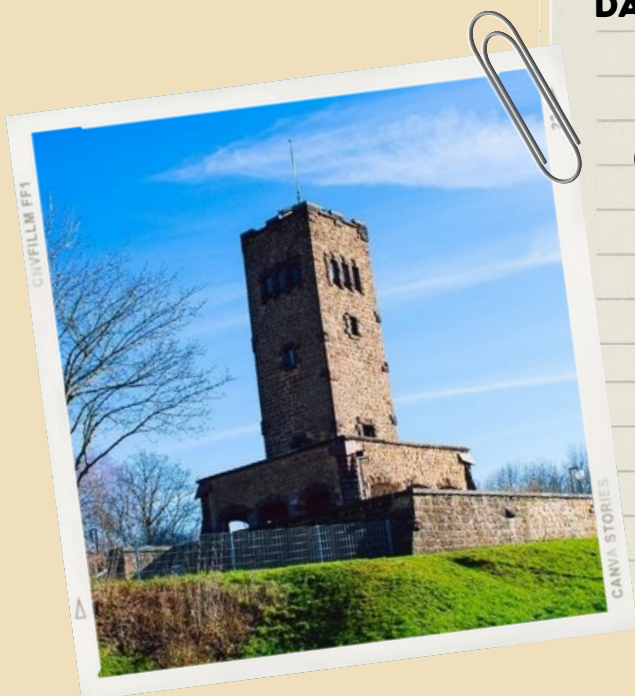
Friedrichstraße 53, 66583 Spiesen-Elversberg

Bushaltestelle:

Galgenbergturm, Elversberg

Dauer:

Ca. 20 Minuten



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

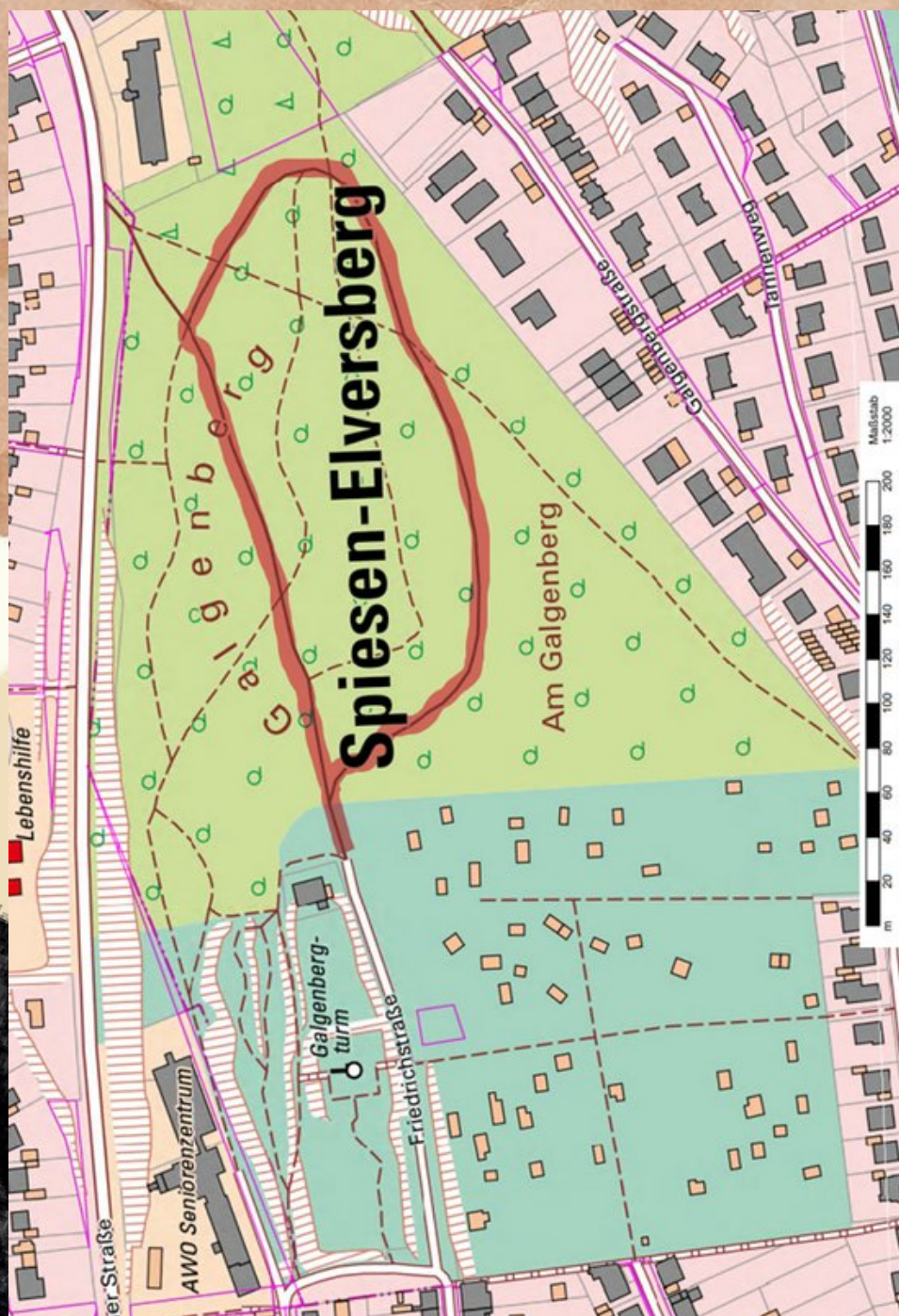
*Getränke & Essen
für ein Picknick*



2. Mit ihren guten Augen und Ohren.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



HALTESTELLE 1



An der ersten Haltestelle, die wie alle anderen Haltestellen mit dem Logo „Familien-Aktiv-Wege“-versehen ist, starten wir.

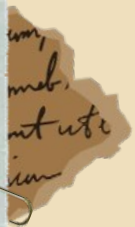
Ihr könnt zwischen zwei Übungen wählen. Wer will, kann auch natürlich beide Übungen machen.

Übung: Gleichgewicht – Auf einem Bein stehen

- Aufrecht stehen
- rechtes Bein mit angezogener Fußspitze seitlich nach oben heben und bis 10 zählen
- dann kurz entspannen und das Bein wechseln
- Du kannst das Bein auch mal vorne anheben
- 3-mal je Bein wiederholen

Übung: Recken und Strecken

- Hüftbreiter, stabiler Stand
- Arme nach oben strecken
- Im Wechsel mit den Armen weit nach oben greifen, als ob man etwas pflücken will
- Gerne auch auf die Zehen stellen, um noch größer zu werden



Und auf geht's zur nächsten Haltestelle. Lauft vom Parkplatz zwischen der Schranke und dem Verkehrsschild los.

Hinweis:
Orientiert euch an der markierten Wegführung der Karte.

HALTESTELLE 2

Hier erwartet Euch der Frosch-Weitsprung:
Zieht zuerst eine Startlinie und ca. zehn
Meter weiter eine Ziellinie, entweder mit einem
Stock oder einfach mit Deinem Fuß, in den
Boden.

Hockt Euch dann wie ein kleiner Frosch ganz
tief hin. Eure Füße stehen fest auf dem Boden.
Jetzt schwingt Ihr Eure Arme nach vorne und
springt so weit Ihr könnt.

Versucht, mit möglichst wenigen Sprüngen ans
Ziel zu kommen oder Euren eigenen Rekord zu
schlagen.

Wie weit könnt Ihr springen? Probiert es aus!

Haltet Euch nach der Aufgabe links und geht
ein Stück weiter. Auch an der Wegabzweigung
haltet Ihr Euch wieder links.





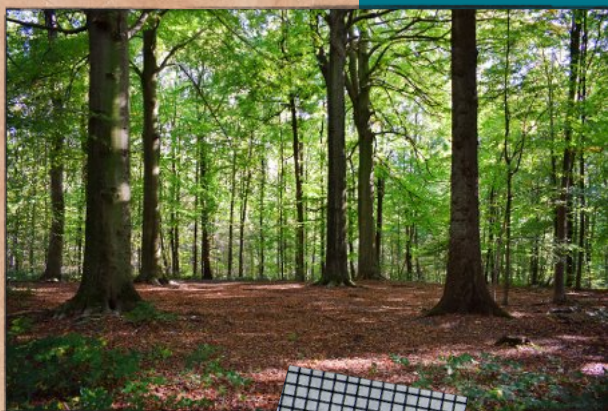
HALTESTELLE 3

Klasse, Ihr habt Haltestelle 3 gefunden. Hier an der Bank gibt es eine Dehnungsübung

Übung: Oberkörper dehnen – Seiten dehnen

- Aufrecht auf die Bank setzen
- Arme über den Kopf strecken
- Handflächen zusammen und Finger ineinander verschränken
- Oberkörper nach rechts beugen, bis 10 zählen, aufrichten und lösen
- Oberkörper nach links beugen, bis 10 Zählen, aufrichten und lösen
- 2- bis 3- mal je Seite wiederholen

Weiter geht`s bis zur nächsten Bank!



HALTESTELLE 4

Hier an der Bank könnt Ihr die letzte Aufgabe durchführen.

Hierzu erwartet Euch das Geräusch-Memory:

Setzt Euch ruhig auf eine Bank und macht es Euch bequem. Eure Füße stehen fest auf dem Boden und Ihr sitzt ganz still.

Jetzt schließt Ihr Eure Augen und hört ganz genau hin: Welche Geräusche könnt Ihr im Wald entdecken?

Vielleicht hört Ihr Vögel, den Wind in den Bäumen oder knackende Äste?

Nach einer kurzen Zeit (1-2 Minuten) öffnet Ihr wieder die Augen. Wer kann sich erinnern, was er alles gehört hat? Erzählt es den anderen!

Wie viele Geräusche konntet Ihr Euch merken?

**SUPER GEMACHT, IHR HABT ES GESCHAFFT!
JETZT GEHT ES ZURÜCK ZUM AUSGANGSPUNKT.**



PICKNICK-REZEPTE

MÜSLIRIEGEL

Du brauchst:

75g Haferflocken
25g Sonnenblumenkerne
50g gehackte Mandeln
75g Mehl
100g getrocknete Pflaumen
50g getrocknete
Cranberries
ein Apfel
3EL Agavendicksaft oder
Honig

Riegelform, alternativ:
Auflaufform, Backpapier



Guten
Appetit!



So geht's:

1. Getrocknete Pflaumen und Cranberries grob hacken und den Apfel reiben.
2. Zuerst die trockenen Zutaten mischen, anschließend die getrockneten Früchte, den Apfel und den Agavendicksaft/Honig hinzugeben und alles gut mischen.
3. Die Masse in eine Müsliriegelform oder alternativ in eine, mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und mit einer weiteren Form festdrücken.
4. Die Masse bei 180 Grad Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
5. Anschließend abkühlen lassen und in die gewünschte Größe schneiden.

GEMÜSETALER

Du brauchst:

1 Teil Brokkoli
1 Teil Kichererbsen
(Flüssigkeit
aufbewahren!)
ca. 2 Teile Hafermehl
Gewürze nach Belieben
Paniermehl
Öl zum Braten



WWW.DAS-SAAURLAND-LEBT-GESUND.DE



So geht's:

1. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen
2. Kichererbsen und Brokkoli im Standmixer zu feinen Stücken zerkleinern.
3. Mischung in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Hafermehls, Salz, Pfeffer und Gewürzen vermengen.

4. Nach und nach Hafermehl dazu kneten, bis ein fester Teig entstanden ist. Er sollte fest, aber nicht zu trocken sein. Am besten mit Hilfe eines Probetalers testen: eine mandarinen-große Menge Teig zu einer Kugel formen und platt drücken. Bröselt der Taler nicht, kann er weiter verarbeitet werden. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser dazugeben.



5. Die Taler zunächst in der Flüssigkeit der Kichererbsen und anschließend in Paniermehl wenden. Diesen Vorgang wiederholen bis die Taler rundum gut paniert sind.

6. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Taler darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.

Guten
Appetit!

WAFFELN

Du brauchst:

225g Haferflocken
Eine reife Banane
250 ml Milch
2 Eier
1/2 TL Backpulver
Eine Prise Salz
1EL Honig/Agavendicksaft

Ein Waffeleisen
Pflanzenöl für das
Waffeleisen



So geht's:

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zunächst die feuchten Zutaten mit der Banane verrühren.
3. Anschließend die Haferflocken, das Backpulver und Salz untermischen.
4. Nun kann der Teig ins aufgeheizte und eingefettete Waffeleisen gegeben werden.
5. Die fertigen Waffeln können nach Belieben mit Nüssen und Früchten verfeinert werden.



Guten
Appetit!

BROTAUFSTRICH

Du brauchst:

100g getrocknete Tomaten
100g Sonnenblumenkerne
2EL Tomatenmark
2EL Olivenöl
2EL Wasser
Oregano
Eine Prise Knoblauch-
pulver
Eine Prise Salz und
Pfeffer

Einen Mixer (alternativ:
Pürrierstab)

Guten
Appetit!



So geht's:

1. Die Sonnenblumenkerne und die getrockneten Tomaten am besten über Nacht in Wasser einweichen. Du kannst die Zutaten auch ohne Einweichen in den Mixer geben. Hierbei empfiehlt sich, die Kerne zuerst zu mixen.
2. Die Tomaten grob hacken.
3. Alle Zutaten mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Auf einem frischen Vollkornbrot schmeckt der Aufstrich am Besten!

Im Kühlschrank ist der Brotaufstrich bis zu sieben Tage haltbar.



EURE DSLG-ANSPRECHPERSONEN IM LANDKREIS NEUNKIRCHEN

Landkreis Neunkirchen

Anja Stuppi
a.stuppi@landkreis-neunkirchen.de

Kreisstadt Neunkirchen

Annette Pirrong
annette.pirrong@neunkirchen.de

Stadt Ottweiler

Ralf Becker
ralf.becker@ottweiler.de

Gemeinde Eppelborn

Heiko Girus
girus.heiko@eppelborn.de

Gemeinde Illingen

Vincenza Grillo
vincenza.grillo@illingen.de

Gemeinde Schiffweiler

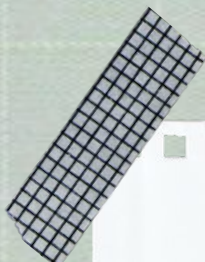
Meike Schmickler
jugendpfleger@schiffweiler.de

Gemeinde Spiesen-Elversberg

Sabine Dörr
s.doerr@spiesen-elversberg.de



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



DSL
»Das Saarland lebt gesunde«



ILLINGEN
DIE ILLTALMETROPOLE

**KREISSTADT
NEUNKIRCHEN**
Die Stadt zum Leben



**Landkreis
Neunkirchen**

Gemeinde
Spiesen-Elversberg



GEMEINDE
EPPELBORN

GEMEINDE
SCHIFFWEILER



Caritasverband
Schaumburg-Blies e.V.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

EURE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Wir möchten die DSLG-Familien-Aktiv-Wege stetig weiterentwickeln. Hierzu benötigen wir Euer Feedback. Wie gefallen Euch unsere Familien-Aktiv-Wege? Habt Ihr Anmerkungen, Ideen oder Verbesserungsvorschläge?

Teilt Eure Meinung mit uns!

Eure Rückmeldung hilft uns, Inhalte zu verbessern und gezielter zu gestalten.

Scannt hierzu einfach den QR-Code auf dieser Seite und Ihr gelangt zu einer kurzen, anonymen Umfrage.



Natürlich könnt Ihr uns auch Euer
Feedback mailen!
Schreibt uns gerne an dslg@pugis.de





WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



DSLG
»Das Saarland lebt gesund!«

2026 | "Familien-Aktiv-Wege"
DSLG-Stationenbuch im Landkreis Neunkirchen
Rev. 1.0

Ansprechpartnerin DSLG-LK NK:
Anja Stuppi, E-Mail: a.stuppi@landkreis-neunkirchen.de

Inhalt und Layout:
©»**Das Saarland lebt gesund!**«
Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken
Kontakt: dslg@pugis.de
www.das-saarland-lebt-gesund.de

