Petra Regelin

Monika Preißer

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT

Familien wandern

Möglichkeiten, Ideen und Bausteine von Familienwanderungen im Verein

www.dtb-online.de

www.pluspunkt-gesundheit.de

Impressum

Herausgeber:	Deutscher Turner-Bund Otto Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt am Main
Autoren:	Petra Regelin, Monika Preißer
Koordination und Redaktion:	Petra Regelin
Unter Mitarbeit von:	Rolf Zimmermann, Nils Schweighöfer
Fotos:	Badischer Turnerbund (S. 1, 25, 27, 30, 31, 47) Deutscher Turner-Bund (S. 48) Fotolia (S. 25, 32) Turngau Süd-Nassau (S. 29, 30) TSV Wenigenhasungen (S. 42, 43) TV Baden-Oos (S. 37) TV Jahn Rheine (S. 35) TV Klein-Winternheim (S. 6, 40, 41)
Layout:	Monika Preißer
Copyright ©:	Deutscher Turner-Bund

Frankfurt am Main, im Juli 2012

Gefördert durch den Innovationsfond des Deutschen Olympischen-Sportbundes im Jahr 2011 mit dem Thema „Familie und Sport“.

Herzlichen Dank an die Vereine für die freundliche Bereitstellung von Bildern und Informationen.

Die vorliegende Broschüre und die darin enthaltenen Ratschläge und Empfehlungen wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, eine Garantie kann nicht übernommen werden. Weder der Herausgeber noch die Autoren können für eventuelle Nachteile oder für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die aus der vorliegenden Broschüre resultieren, eine Haftung übernehmen.

Übersicht

1. Wandern tut gut!.....5

2. Die Motive der Wanderer 10

3. Wirkungen und Effekte von Wanderungen 14

3.1 Wirkungen auf den Körper 14

3.1.1 Herz-Kreislauf-System 14

3.1.2 Immunsystem.....14

3.1.3 Stoffwechselaktivierung 15

3.1.4 Jung bleiben.....15

3.1.5 Das Körpergewicht stabilisieren oder reduzieren.....15

3.1.6 Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.....16

3.1.7 Bluthochdruck 16

3.1.8 Atmung.....16

3.1.9 Knochenstabilität.....17

3.1.10 Gelenke.....18

3.1.11 Muskeln.....19

3.2 Wirkungen auf die Psyche 20

3.2.1 Stimmungsverbesserung 20

3.2.2 Stress.....21

3.3 Wirkungen auf den Kopf 22

3.4 Wirkungen auf das soziale Miteinander 24

4. Wandern als generationenübergreifendes Erlebnis.....25

5. Tipps, Ideen und Anregungen mit Good-Practice-Beispielen aus Turnvereinen 29

5.1 Gauwandertag 29

5.2 Geocaching.....32

5.3 Nachtwanderung 37
5.4 Themenwanderung 39
5.5 Wandern mit aktiven Pausen 44
5.6 Wandern mit Hund, Katze, Maus 47
5.7 Wanderpass 48
5.8 Wattwanderung 49
6. Sammlung von Spielen 50
6.1 Spiele während des Wanderns 50
6.2 Spiele in den Pausen 51
7. Literatur und Ansprechpartner 51
7.1 Quellenverzeichnis 56
7.2 Weiterführende Literatur 57
7.3 Good-Practice-Beispiele 57

1. Wandern tut gut!

Jeder, der auch nur ab und zu wandert, weiß, dass Wandern einfach gut tut. Das erleichterte Aufatmen bei den ersten Schritten auf Feldwegen oder im Wald, die immer gleiche Bewegung an der frischen Luft, wachsames Aufnehmen von Eindrücken aus der Natur – und dann die wohltuende Gelassenheit, die sich mit jedem Schritt in der Seele weiter ausbreitet. Wandern ist gut für den Körper, für den Kopf und für die Seele. Und wer gemeinsam in einer Gruppe wandert, der spürt Gemeinschaft und Zusammenhalt. Das gilt heute, das galt auch schon früher. Wandern gehört bereits seit Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) zur deutschen Turnbewegung. Jahn sammelte vielfältige Erfahrungen mit der gemeinschaftsbildenden Kraft von Turnfahrten (heute Wanderungen) der Jugend und deshalb integrierte er das Wandern in das vielfältige turnerische Angebotsspektrum. Schon in dieser Zeit erkannte er, dass der sanfte Ausdauersport sehr viel mehr kann als nur den Körper zu trainieren. [1]

Um die Wende des 19. Jahrhunderts haben wir vier große Wanderer: Goethe nennt sich selbst oft den „Wanderer" und stellt als Leitspruch auf: „Bleibe nicht am Boden haften, frisch gewagt und frisch hinaus!" — Seume ist bekannt durch seinen Spaziergang nach Syrakus und durch sein Wort: „Ich bin der Meinung, daß alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge." — Guts Muths ist der Begründer der pädagogisch-realistischen Wanderung, die auf die erziehliche Wirkung und das Kennenlernen der Dinge das Hauptgewicht legt. Mit seinem Schüler, dem späteren Geographen Ritter, durchwandert er Deutschland. Endlich ist F. L. Jahn, der Begründer der Turnfahrten auf romantisch-völkischer Grundlage. Er bezeichnet die Wanderung als „die Bienenfahrt nach dem Honigtau des Erdenlebens".

Aus Gasch, 1928, S. 498

[1] Zimmermann, 1999, S. 9f.

„Wandern ist ein Gehen aus der Heimat in die Fremde – um zu lernen, nach den Lehrjahren noch nachzulernen, mit eigenen Ohren hören, mit eigenen Augen sehen, nach eigener Meinung seinen Stab weitersetzen. Merksam auf das Tun und Treiben der Menschen, auf ihr Dichten und Trachten, gelangt der Wanderer durch Land- und Leutekunde zum eigenen Urteil“.[2]

„Die Wanderfahrt ist die Bienenfahrt nach dem Honigtau des Erdenlebens. An lieblichen Erinnerungen, seligen Gefühlen, würdigen Gedanken und huldvollen Augenblicken überladet sich keiner.“[3]

Heute ist dieses Erfahrungswissen Friedrich Ludwig Jahns längst durch wissenschaftliche Studien überprüft und evaluiert worden. Die Ergebnisse der Studien decken sich interessanterweise mit den Erfahrungen der alten Wanderer.

Was ist eigentlich Wandern?

Wann redet man von Wandern und welche Vorstellungen werden mit diesem Begriff verbunden? Sprachgeschichtlich hat Wandern etwas mit dem Begriff „Wandeln“ zu tun, also einem lockeren und langsamen Umherstreifen oder Spazierengehen. Im 20. Jahrhundert wurde dann aus dem entspannten Wandeln das kilometermachende Marschieren. Erst in den letzten Jahren gibt es eine Rückbesinnung auf das bewusste Genießen beim Wandern - die Seele baumeln und den Geist fliegen lassen. Trotz der vielfältigen und unterschiedlichen Verwendung des Begriffs Wandern über die Jahrzehnte und Jahrhunderte hinweg, erscheint es sinnvoll, für diese Ausarbeitung den Begriff „Wandern“ zu definieren. Wir befürworten die folgende Definition:

[2] Zimmermann, 1999, S. 10
[3] Ebd.: S. 11

Wandern ist Gehen in der Landschaft. Dabei handelt es sich um eine Freizeitaktivität mit unterschiedlich starker körperlicher Anforderung, die sowohl das mentale wie das physische Wohlbefinden fördert. Charakteristisch für eine Wanderung sind

- eine Dauer von mehr als einer Stunde,
- eine entsprechende Planung,
- Nutzung spezifischer Infrastruktur,
- eine angepasste Ausrüstung.[4]

Auch, wenn man versucht, das Wandern inhaltlich einzugrenzen, ist es insgesamt dennoch vielfältig, bunt und hat viele Facetten. Man kann langsam, bewusst und lustbetont wandern oder aber auch schnell, herausfordernd und sportlich. Es ist möglich, das Gemeinschaftserlebnis des Wanderns in der Gruppe in den Mittelpunkt zu stellen oder auch den Bildungsaspekt durch den Besuch von Kultur- oder Naturdenkmälern auf der Wegstrecke. Immer mehr Menschen suchen beim Wandern das religiöse Erlebnis, wie beim Pilgern oder die Konzentration und Rückbesinnung auf sich selbst. Man kann beim Wandern technische Geräte nutzen, wie beim Geocaching, sich gemeinsam mit Kind und Kegel im Rahmen von Familienwanderungen auf den Weg machen oder am Ziel mit besonderen Attraktionen aufwarten.

Wachstumsmarkt Wandern

Insgesamt bezeichnen sich heute rund 56 % oder fast 40 Millionen Menschen ab 16 Jahren in Deutschland als aktive Wanderer, 44 % geben im Gegensatz dazu an, nicht zu wandern.[5]

Zwei Drittel dieser oben genannten aktiven Wanderer wandern mehrmals im Monat, ein Viertel immerhin noch fünf- bis sechsmal im Halbjahr.[6]

[4] Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, S. 20ff.
[5] Ebd., S. 24
[6] Ebd.

Heute wandern sowohl jüngere als auch ältere Menschen. Allerdings ist die Regelmäßigkeit des Wanderns altersabhängig: Mit zunehmendem Alter steigt die Bereitschaft, regelmäßig auf Schusters Rappen unterwegs zu sein. Im Alter zwischen 65 und 74 Jahren geben 28 % aller aktiven Wanderer an, regelmäßig aktiv zu sein, das ist der höchste Anteil in allen Altersgruppen. Erst ab einem Alter von 75 Jahren geht die Bereitschaft zu wandern zurück. Im Durchschnitt ist der aktive Wanderer 47 Jahre alt, die regelmäßigen Wanderer weisen mit 54 Jahren ein deutlich höheres Alter auf. Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt es nicht.[7]

Unser Tipp für Turn- und Sportvereine:

Lediglich Personen zwischen 65 und 74 Jahren wandern regelmäßig. Nur für diese Zielgruppe lohnt es sich, eine regelmäßige Wandergruppe zu organisieren.

Für jüngere Zielgruppen oder für generationenübergreifende Wanderungen empfiehlt es sich, spezielle gelegentliche Wander-Tage auszurichten, z.B. Motto-Wanderungen oder Erlebniswanderungen.

Fast die Hälfte aller Wanderer gibt an, in leichtem bis hügeligem Gelände mit moderatem Tempo unterwegs zu sein. Nur 20 Prozent aller Wanderer mögen ambitionierte Touren und ein höheres Leistungsniveau.[8]

Unser Tipp für Turn- und Sportvereine:

Bieten Sie vor allem Wanderungen in leichtem bis hügeligem Gelände mit moderatem Tempo an! Die allergrößte Mehrheit aller Wanderinteressierten möchte entspannt und locker unterwegs sein und dabei die Natur genießen!

Im Durchschnitt werden von den aktiven deutschen Wanderern pro Jahr etwa 9,8 Wanderungen durchgeführt. Die 55- bis 64-Jährigen wandern am häufigsten, nämlich 11- bis 14-mal. Dabei sind die Wanderungen durchschnittlich 10 Kilometer lang.[9]

Unser Tipp für Turn- und Sportvereine:

Organisierte Wanderungen des Turn- und Sportvereins müssen im Durchschnitt nicht länger als 10 Kilometer sein.

[7] Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010 S. 25
[8] Ebd., 2010, S. 26
[9] Ebd., S. 27

Wer sind die Nicht-Wanderer?

Auch aus der Analyse der Nicht-Wanderer und deren Motive kann man Rückschlüsse für ein Wanderangebot im Turn- und Sportverein ziehen.

31 Millionen Menschen in Deutschland wandern nicht. Es sind vor allem Jugendliche bis zu einem Alter von 20 Jahren und alte Menschen über 75 Jahre die nicht wandern. Die Wahrscheinlichkeit, ein Wanderer zu sein, steigt mit dem Alter an. Ab einem Alter von 35 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit zu wandern größer als die, nicht zu wandern. Interessant ist auch, dass die Nicht-Wanderer eher niedrige Schulabschlüsse haben, wohingegen aktive Wanderer höhere Schulabschlüsse aufweisen.[10]

Es werden vor allem gesundheitliche Gründe angegeben, um zu erklären, warum man nicht wandert (etwa 33 %). 27 % meinen, Wandern ist zu langweilig und ebenfalls 27 % geben an, nicht zu wandern, weil es zu anstrengend ist. Vor allem den Jüngeren ist das Wandern zu langweilig, wohingegen die Älteren vorrangig aus gesundheitlichen Gründen nicht aktiv sind.[11]

Unser Tipp für Turn- und Sportvereine:

Hier liegt ein großes Potenzial:

Turn- und Sportvereine sollten Wanderungen für die vielen älteren Menschen, die Interesse am Wandern haben, gesundheitsorientiert ausrichten. Es ist wichtig, Personen mit Beeinträchtigungen zu integrieren und die Touren so organisieren, dass jeder mitwandern kann.

Wer junge Menschen, Jugendliche und junge Familien erreichen will, muss Wanderungen anbieten, die interessant und spannend sind und Herausforderungen bieten, z.B. Aufgaben lösen, Gruppen in Wettkämpfen gegeneinander antreten lassen, Ziele suchen.

[10] Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, S. 28f.
[11] Ebd., S. 29ff.

2. Die Motive der Wanderer

Wenn sich die Gesellschaft verändert und damit auch die Lebenswirklichkeit der Menschen, verändern sich auch deren Sport- und Bewegungsbedürfnisse.

Unser Leben hat sich in den letzten Jahrzehnten, und zwar sowohl in der Arbeitswelt als auch in der Freizeit, grundlegend verändert. Die Informationsflut durch Internet, Laptop, Smartphone und Notebook scheint allumfassend. Jeder ist immerzu und überall erreichbar. Freunde trifft man in sozialen Netzwerken im World Wide Web und sitzt dabei zu Hause allein vor dem PC. Die digitale Reizüberflutung wächst und damit wohl auch die Sehnsucht nach Natürlichkeit und nach Naturerleben, nach einfacher, simpler Bewegung an der frischen Luft – nach Wandern eben.

Wandern für den Genuss

Wandern hat in den letzten Jahren einen grundlegenden positiven Wandel seines Images erfahren. Wandern ist in, Wandern ist Trend. Das zeigt sich nicht nur an der wachsenden Anzahl von Wanderangeboten sondern auch an Wanderzeitschriften, die auf den Markt kommen, an Wanderausstattung, die sich gut verkaufen lässt und an speziellen Touristikunternehmen, die ausschließlich Wanderreisen anbieten. Dieser Wanderboom geht einher mit der Veränderung des Wandermotivs. Heute wird vor allem gewandert, um die Landschaft zu genießen und die Natur zu erleben. Out ist hingegen das triste Kilometermachen. Wohlfühlen steht im Fokus, Wandern ist heute vor allem eine Wellness-Aktivität. In dieser Form hat sich der sanfte Ausdauersport zu einem erfolgreichen Wachstumsmarkt entwickelt, weil es dem Bedürfnis der reizüberfluteten, hightechgeplagten und dauergestressten Bürger nach physischer, psychischer und geistiger Entlastung entgegenkommt. Zum Genusswandern gehört das Erkunden von Wäldern, Wegen, Pflanzen und Landschaft genauso sowie das unmittelbare Erleben von Wind, Regen, Sonnenschein und frischer Luft. Die Hinwendung zur Natur und die damit verbundene Ursprünglichkeit des Wanderns sind genau das, was den Reiz des sanften Outdoor-Sports ausmacht.[12]

[12] Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, S. 32

Die Wander-Motive

Was treibt die Wanderer also raus in die Natur? Hier eine Auflistung der Wandermotive – angeordnet entsprechend der Anzahl der Nennungen.

Motive der Wanderer auf Wanderwegen

Motive	Wert
Die Natur erleben	87,3 %
sich bewegen, Aktiv zu sein	72,2 %
etwas für die Gesundheit tun	64,6 %
eine Region erleben	53,5 %
Spaß haben	51,6 %
etwas Neues entdecken/neue Eindrücke gewinnen	42,8 %
Stress abbauen	37,6 %
den Kopf frei bekommen	37,2 %
in Geselligkeit sein, Gemeinschaft erleben	37,1 %
frische Kraft sammeln	35,4 %
abschalten/ausspannen können	34,6 %
den Alltag vergessen	33,0 %
Stille erleben	29,0 %
viel erleben	21,9 %
meine Ruhe haben	21,5 %
frei sein	21,4 %
aktiv Sport treiben	21,3 %
den Horizont erweitern, etwas für die Bildung tun	16,7 %
zu sich selber finden/sich auf sich selbst besinnen	16,1 %
über sich selber nachdenken	12,2 %
religiöse Beweggründe/Gott suchen	1,2 %

n=4.567

Tab. 1: Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, S. 38

Das Naturerlebnis ist für alle Wanderer das wichtigste Motiv. Interessanterweise scheint dieses Motiv sowohl für junge und als auch für ältere Wanderer gleich wichtig zu sein.[13]

[13] Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, S. 38

An zweiter Stelle der Motivskala steht „sich bewegen“, direkt danach „etwas für die Gesundheit tun“ und „eine Region erleben“.[14]

Tipp für Turn- und Sportvereine:

Schauen Sie sich die oben aufgeführte Motivliste der Wanderinteressierten sehr gut an! Dies sind die wichtigsten Gründe und Motive, warum die Menschen an den von Ihnen organisierten Wanderungen teilnehmen. Versuchen Sie die Wanderungen so auszurichten und zu organisieren, dass die Wanderer am Ende des Tages sagen können:

Ich habe an einer Wanderung des TV Musterstadt teilgenommen. Dabei

- … habe ich die Natur erlebt.
- … habe ich mich bewegt und war aktiv.
- … habe ich etwas für meine Gesundheit getan.
- … habe ich Spaß gehabt und neue Eindrücke gewonnen.

Die Motive der Wanderer sind teilweise altersabhängig: Deutliche Altersunterschiede zeigen sich bei den Motiven „Stress abbauen“ und „den Alltag vergessen“. Diese beiden Motive werden vor allem von den berufstätigen Altersgruppen genannt.[15]

Für die jüngeren Wanderer sind vor allem die kommunikativen Aspekte des Wanderns wichtig.[16]

Von den älteren Wanderern werden vor allem Motive genannt, die damit zu tun haben, sich auf sich selbst zu besinnen, also zum Beispiel „frische Kraft sammeln“, „zu sich selbst finden“ oder die damit zu tun haben, „den Horizont zu erweitern“.[17]

[14] Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, S. 38
[15] Ebd., S. 38ff.
[16] Ebd.
[17] Ebd.

Die Fülle der verschiedenen Wander-Motive lassen sich zu folgenden grundlegenden Motivgruppen zusammenfassen:

1. Auszeit nehmen
2. Natur und Umwelt erleben
3. Gesundheit
4. Kultur und Bildung
5. Spaß und Geselligkeit

Die soziodemographische Struktur der Wanderer

Wandern ist eine Aktivität, die mit zunehmendem Alter immer häufiger und regelmäßiger durchgeführt wird bis zu dem Punkt, an dem gesundheitliche Gründe das Wandern erschweren oder unmöglich machen.
Wer einen höheren Bildungsabschluss hat, der wandert wahrscheinlich häufiger und regelmäßiger. 32 % aller Wanderer, die regelmäßig oder gelegentlich wandern, haben Abitur.[18]

[18] Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, 2010, S. 39

3. Wirkungen und Effekte von Wanderungen

3.1 Wirkungen auf den Körper

3.1.1 Herz-Kreislauf-System

Wer regelmäßig seine Wanderschuhe schnürt und sich an der frischen Luft bewegt, tut Gutes für sein Herz-Kreislauf-System. Herz und Kreislauf arbeiten durch regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training auf Dauer ökonomischer, sodass mit geringerem Arbeitsaufwand der gleiche Effekt erzielt wird. Zum Beispiel sinkt die Herzfrequenz in Ruhe ab, weil das trainierte Herz weniger Schläge braucht, um die gleiche Menge Blut durch den Körper zu pumpen. Da das Herz kräftiger schlagen kann, erhöht sich gleichzeitig die Blutmenge, die pro Zeiteinheit in das Blutgefäßsystem gelangt. Dadurch wird der gesamte Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Wenn Herz und Kreislauf ökonomischer arbeiten, sind sie besser vor Erkrankungen, wie zum Beispiel vor einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall geschützt. [19]

3.1.2 Immunsystem

Sanfter Ausdauersport, wie zum Beispiel Wandern, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Sowohl die Anzahl der Immunzellen als auch deren Funktionsfähigkeit nimmt zu. In der Folge kann das Immunsystem schneller auf eindringende Keime reagieren. Es scheint sogar so zu sein, dass Menschen, die regelmäßig sanften Ausdauersport betreiben, seltener an Krebs erkranken als Inaktive. Das hängt vor allem damit zusammen, dass sich die Fähigkeit des Immunsystems zwischen „eigenen“ und „fremden“ Zellen zu unterscheiden, verbessert. Zusätzlich werden Natürliche Killerzellen aktiviert, die Tumore im Frühstadium angreifen und zerstören können.[20] Sanfter Ausdauersport, wie zum Beispiel Wandern, beeinflusst das Risiko, an Darm-, Brust- und Prostatakrebs zu erkranken, positiv.[21]

[19] Regelin, 2007b, S. 16
[20] Ebd., S. 18
[21] Brämer, 2007, S. 26

3.1.3 Stoffwechselaktivierung

Der Stoffwechsel – das sind biochemische Umwandlungsprozesse spezieller Stoffe im Körper, die in ihrer Gesamtheit dafür sorgen, dass die Körperfunktionen aufrechterhalten und die Energiegewinnung gewährleistet wird. Wenn wir älter werden, geht die Hormonproduktion in der Regel deutlich zurück, dadurch verlangsamt sich auch das Stoffwechseltempo. Sobald das Körperwachstum abgeschlossen ist, also spätestens ab dem 20. Lebensjahr, verlangsamt sich der Stoffwechsel pro Lebensdekade um etwa fünf Prozent. Während eine 20-jährige Frau täglich etwa 2000 Kilokalorien verbraucht, liegt der Energiebedarf einer über 40-Jährigen nur noch bei etwa 1.700. Wer dann genauso viel isst, wie vorher, nimmt automatisch zu. Regelmäßiges Bewegungstraining, zum Beispiel Wandern, kann dazu beitragen, den Stoffwechsel aktiv zu erhalten.[22]

3.1.4 Jung bleiben

Die Natur ist unerbittlich: Ab dem 30. Lebensjahr verändert sich der Körper langsam, aber kontinuierlich. Muskeln werden abgebaut, der Hormonspiegel reduziert sich, die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab. Doch die Prozesse laufen nicht bei jedem Menschen gleich ab und lassen sich durch einen aktiven Lebensstil verlangsamen. Regelmäßige Bewegung ist eine gute Möglichkeit, den natürlichen Abbau zu verlangsamen. Je besser der Trainings- und Gesundheitszustand eines Menschen ist, desto langsamer vollzieht sich der Alterungsprozess. Auch die körpereigene Hormonproduktion kann durch regelmäßiges Ausdauertraining, wie zum Beispiel durch Wandern angeregt werden. [23]

3.1.5 Das Körpergewicht stabilisieren oder reduzieren

Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um das Körpergewicht in der Balance zu halten bzw. es zu reduzieren. Denn: Jede Bewegung verbraucht Kalorien. Der tägliche Energieumsatz wird dadurch erhöht. Man verbrennt mehr Energie – nicht

[22] Regelin, 2011, S. 10f.
[23] Mommet-Jauch & Regelin, 2005, S. 18

nur während der Bewegung, sondern durch den sogenannten Nachbrenneffekt auch danach.[24]

3.1.6 Cholesterin- und Blutzuckerspiegel

Regelmäßiger Ausdauersport, wie zum Beispiel Wandern, ist nicht nur ein gesunder und einfacher Weg, das Körpergewicht zu regulieren oder überflüssige Pfunde loszuwerden, es kann auch dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken.

Außerdem kann sich das Verhältnis von „schlechten“ Low-Density-Lipoproteinen (LDL) und „guten“ High-Density-Lipoproteinen (HDL) verbessern. Das senkt den Blutzuckerspiegel und beugt dem Typ-2-Diabetes vor, der auch als Altersdiabetes bekannt ist.[25]

3.1.7 Bluthochdruck

Wer regelmäßig wandert, kann damit aktiv zur Regulierung seines Bluthochdrucks beitragen. Durch das regelmäßige Training verbessert sich nämlich das Blutgefäß-Netzwerk, es werden neue kleinste Blutgefäße (Kapillaren) gebildet und die bereits vorhandenen Kapillaren vergrößern ihren Durchmesser. Hinzu kommt, dass sich bei Sportlern mehr Kapillaren gleichzeitig öffnen. In der Folge fließt der Blutstrom deutlich ruhiger, langsamer und entspannter durch den Körper und der Blutdruck nimmt ab.[26]

3.1.8 Atmung

Atmen bedeutet Leben, denn durch das Atmen wird der Körper mit Sauerstoff versorgt. Beim Einatmen kommt neuer Sauerstoff in den Körper und wird über die Blutbahn im gesamten Körper verteilt. Beim Ausatmen wird die verbrauchte Luft hinausbefördert. Alle inneren Organe, Muskeln und das Gehirn – der gesamte menschliche Körper benötigt Sauerstoff, um einwandfrei funktionieren

[24] Mommert-Jauch & Regelin, 2006, S. 23f.
[25] Mommert-Jauch & Regelin, 2005, S. 57
[26] Ebd., S. 13f.

zu können. Wer sportlich aktiv ist und sich bewegt, benötigt noch mehr Sauerstoff als ein untrainierter Mensch. Der Körper passt sich an die regelmäßige Belastung beim Ausdauersport, wie z.B. beim Wandern, an: Pro Atemzug kann mehr Luft eingeatmet werden, die Lungenvitalkapazität verbessert sich. Dadurch kommt es zu einer tieferen und regelmäßigeren Atmung.
Der große Vorteil beim Wandern ist, dass man sich an draußen an der frischen Luft bewegt. Beim Durchwandern von Wald und Flur durchströmt die Lunge und damit den gesamten Körper sauerstoffreiche Luft. [27]

3.1.9 Knochenstabilität

Der menschliche Körper besteht aus über 200 Knochen, die als Gerüst den Körper stützen und stabilisieren. Sie sind sehr stabil, weisen aber auch eine innere Elastizität auf. Diese Elastizität ist wichtig, damit die Knochen trotz Einwirkung von Druck-, Zug- oder Biegebelastungen, die teilweise sehr hoch auf die Knochen einwirken, nicht brechen.[28]

Auch wenn die Knochen augenscheinlich sehr starr und stabil wirken, sind sie im Inneren permanent in Bewegung. Knochen verfügen über Aufbau- und Abbauzellen, die ständig aktiv sind: Die Aufbauzellen bauen neues Knochengewebe auf, während die Abbauzellen Knochengewebe auflösen. Der Grund: Neue Knochensubstanz ist stabiler als alte und wird immer wieder erneuert. Der Vorgang passiert rund um die Uhr, ein Leben lang. Bei Erwachsenen sind die Aufbau- und Abbauprozesse im Gleichgewicht. Ab dem 35. bis 40. Lebensjahr lassen die Aufbauzellen in ihrer Aktivität nach. Die Folge: Es wir mehr Knochensubstanz ab- als aufgebaut. D.h. der Mensch verliert dann jährlich rund ein Prozent seiner Knochenmasse. Bei einigen Menschen entwickelt sich dieser natürliche Abbauprozess zur Krankheit, auch als Osteoporose bekannt.[29]

Doch was tun gegen den verfrühten Abbau von Knochensubstanz? Bewegung ist die Antwort. Denn Bewegung verhindert den Abbauprozess. Der Grund dafür sind die Muskeln und die Sehnen, mit denen der Muskel am Knochen verbunden

[27] Brämer, 2007, S. 31f.
[28] Regelin, 2007a, S. 20
[29] Ebd., 20f.

ist. Jeder Skelettmuskel hat seinen Anfang und sein Ende an einem oder auch mehreren Knochen. Wenn ein Muskel arbeitet, d.h. sich beugt und streckt, dann übt das Druck und Zug auf die Knochen aus, mit denen er verbunden ist. Damit die Knochen diese Zug- und Druckbelastungen aushalten und nicht zerbrechen, muss die Knochensubstanz sehr stabil sein. Je mehr Druck also auf die Knochen ausgeübt wird, umso aktiver werden auch die knochenaufbauenden Zellen.[30]

Wer in jungen Jahren viel Sport treibt und sich regelmäßig bewegt, baut eine hohe Knochendichte auf und hat so später den großen Vorteil, dass sich der Knochenabbau durch das hohe Anfangsniveau langsamer vollzieht. Wer wandert, stimuliert bei jedem Schritt seine Knochenaufbauzellen. Bergabgehen regt dabei die Aufbauzellen besonders an.[31]

3.1.10 Gelenke

Gelenke sorgen dafür, dass unsere Knochen miteinander verbunden werden und dabei beweglich bleiben. In einem Gelenk treffen immer zwei Knochen aufeinander. Die Knochenenden sind mit einer Knorpelschicht überzogen und schützen so den Knochen vor Beschädigungen oder Abreibungen. Der Knorpel ist ein sehr robustes Gewebe, das sich aber auch verformen lässt. Auf diese Weise können Druck und Stöße auf die Knochen abgefedert werden. Der Druck kann sehr hoch sein, wie es beispielsweise bei der Landung auf dem Boden nach einem Sprung in die Luft der Fall ist. Der Knorpel fängt den Druck bei der Landung auf und verteilt ihn gleichmäßig. Die Belastung für die Knochen wird dadurch insgesamt geringer.[32]

Ein Gelenk wird von einer Gelenkkapsel umschlossen. Im Innenraum dieser Kapsel befindet sich die Synovia, die Gelenkschmiere. Da der Knorpel nicht von Blutgefäßen durchzogen ist und so auch nicht über die Blutbahn mit Nährstoffen versorgt werden kann, übernimmt die Synovia diese Aufgabe und ernährt den Knorpel.[33]

Wird ein Gelenk über längere Zeit kaum oder gar nicht genutzt, wird weniger Gelenkflüssigkeit hergestellt. Der Knorpel wird folglich weniger gut ernährt und

[30] Regelin, 2007a, S. 21f.
[31] Ebd., S. 22
[32] Ebd., S. 14
[33] Ebd.

wird dadurch spröde, brüchig und verliert an seiner wichtigen Elastizität. Die Oberfläche wird rau und verliert ihre für das Gegeneinandergleiten der Knochen so wichtige Glätte. Der Knorpel reibt sich immer weiter ab und kann Belastungen nicht mehr genügend abfedern. Es kann auch passieren, dass sich kleine Knorpelteile lösen und zu weiteren Reibungen oder Entzündungen im Gelenk führen. Es entsteht Gelenkarthrose.[34]

Bewegung ist wichtig für einen gesunden Knorpel und somit für bewegliche Gelenke. Der ständige Wechsel von Be- und Entlastung sowie die gleichmäßige und sanfte Druckbelastung beim Wandern sorgen für eine gute Produktion der Gelenkflüssigkeit und dadurch auch für eine gute Ernährung des Knorpels. Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden sanft belastet, aber nicht überfordert.[35]

3.1.11 Muskeln

Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper nach und nach Muskelmasse ab. Ganz nach dem biologischen Grundprinzip: Es werden nur die körperlichen Funktionen und Systeme aufrechterhalten, die auch regelmäßig eingesetzt und trainiert werden. Man muss also aktiv werden, um die Muskelkraft zu erhalten. Lässt die Kraft der Muskeln nach, hat das Folgen. Zu Beginn spürt man den Kraftverlust kaum, doch nach und nach verlieren die Körperkonturen an Straffheit und das, was in früheren Jahren noch problemlos möglich war, zum Beispiel zwei Treppenstufen auf einmal zu nehmen, funktioniert plötzlich nicht mehr. Doch das muss nicht zwangsläufig so sein! Der Kraftabbau ist vor allem die Folge von zu wenig Training. Man muss den Muskeln immer genügend Reize und Impulse geben, um ihre Kraft zu erhalten.[36]

Beim Wandern werden alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gefordert, allen voran die Muskulatur der Beine, des Gesäßes und des Rückens.

[34] Regelin, 2007a, S. 15
[35] Ebd., S. 16
[36] Regelin, 2011, S. 8f.

3.2 Wirkungen auf die Psyche

3.2.1 Stimmungsverbesserung

Vielleicht haben Sie es auch schon gespürt: Nach einer anstrengenden Wanderung, bei der man ordentlich ins Schwitzen gekommen ist, fühlt man sich einfach gut. Spätestens unter der Dusche hat man das gute Gefühl, endlich mal wieder etwas für sich getan zu haben. Der Körper ist warm und wird gut durchblutet. Der Kopf ist frei geworden, die Probleme des Alltags sind in den Hintergrund gerückt oder auch ganz verschwunden. Man fühlt sich frei, selbstbewusst und voller Energie.[37]
Sportwissenschaftler untersuchen schon länger das „Feeling-Better-Phänomen". Sie haben beispielsweise festgestellt, dass man nach dem Sport ausgeglichener ist, wenn man sich vorher geärgert hat. Man fühlt sich aktiv und stark. Die Stimmungslage verbessert sich sofort, negative Emotionen wie Angst und Trauer werden geringer. Auch auf Dauer wirkt sich regelmäßiger Ausdauersport auf das seelische Gleichgewicht aus: Wer langfristig aktiv bleibt, fühlt sich psychisch stabiler und kommt mit dem täglichen Alltagsstress besser zurecht.[38]

Wie kommt es, dass Menschen, die moderates Ausdauertraining wie Wandern betreiben, häufig psychisch stabiler und ausgeglichener sind? Dazu gibt es unterschiedliche wissenschaftliche Erklärungsmodelle, die jedoch nicht eindeutig belegt worden sind. Möglicherweise hängt die seelische Balance damit zusammen, dass Sportler sich fit und leistungsfähig fühlen. Wem bewusst ist, dass er etwas leisten kann und weiß, dass er in der Lage ist, sein Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, fühlt sich innerlich stark und selbstbewusst. Das Gefühl, den eigenen Körper unter Kontrolle zu haben, und das Wissen, negative Stimmungsschwankungen aktiv verändern zu können, gibt automatisch Kraft.[39]

3.2.2 Stress

Menschen, die sich regelmäßig aktiv bewegen, sind ausgeglichener und weniger anfällig für Stress. Der Grund dafür sind spezielle Hormone. Einige davon werden durch Sport vermehrt produziert, andere hingegen abgebaut. Während

[37] Regelin, 2011, S. 15
[38] Ebd.
[39] Ebd.

des Bewegens steigt kurzfristig die Konzentration von Stresshormonen im Blut an. Dadurch fühlt man sich augenblicklich wacher und ist leistungsfähiger. Langfristig jedoch senkt regelmäßiges Sport treiben die Ruhekonzentration von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Die Senkung dieser Stresshormone im Blut hat zur Folge, dass man sich ausgeglichener fühlt und weniger anfällig für Stress ist.[40]

Beim Wandern kommt ein weiterer Aspekt hinzu: Man muss sich nicht konzentrieren, die Bewegung funktioniert von ganz alleine. Schritt für Schritt, mit dem Blick nach vorne, wird der Kopf frei. Ohne Leistungsgedanken im Hinterkopf fördert die gleichmäßige Bewegung in der Natur die Entspannung.[41]

[40] Pittroff, Niemann, Regelin, 2006, S. 46
[41] Ebd.

3.3 Wirkungen auf den Kopf

Durchblutung des Gehirns

In unserem Oberstübchen – wie das Gehirn früher genannt wurde – entwickeln sich ein Leben lang neue Strukturen – nicht nur in der Kindheit, sondern bis ins allerhöchste Alter hinein. Dort herrscht niemals Stillstand: Es wird permanent verändert, um-, ab- und wieder aufgebaut. Jede Erfahrung trägt zu dem Veränderungsprozess bei, denn jede Aktivität hinterlässt Spuren und lässt das Gehirn wachsen. Das Gehirn strukturiert sich in Abhängigkeit davon, wie es gefordert wird, um. Erhält es neue Reize und Herausforderungen, erweitern sich die Gehirnstrukturen, erhält es zu wenig Reize, werden die Strukturen abgebaut. [42]

Bewegung spielt eine wichtige Rolle

Bewegung spielt bei der Neustrukturierung des Gehirns eine wichtige Rolle. Sanfter Ausdauersport, wie zum Beispiel Wandern, fördert die Gehirndurchblutung um 20 Prozent. Intensiver Ausdauersport, wie Joggen, steigert die Durchblutung um 30 Prozent. Diese verstärkte Gehirndurchblutung bringt mehr Sauerstoff und gleichzeitig mehr Nährstoffe in den Kopf und wirkt dadurch wie ein Energie-Kick für das Denken.[43]

Bildung neuer Blutgefäße

Langfristig sorgt regelmäßiges Ausdauertraining dafür, dass sich nicht nur in den Muskeln und im Herzen, sondern auch im Gehirn neue kleine Blutgefäße bilden. Diese verstärkte Kapillarisierung verbessert die Versorgung mit Gehirnzellen und Nährstoffen. Bewegung hat über die verstärkte Produktion spezieller Wachstumsfaktoren einen direkten Einfluss auf die Bildung neuer kleiner Blutgefäße im Gehirn.[44]

Stimulation von Wachstum und Verschaltung der Gehirnzellen

Bewegung fördert die Verzweigung der Dendriten und die Bildung neuer Synapsen im Gehirn. Die Netzwerke des Denkens entwickeln sich weiter, verzweigen sich und

[42] Jasper & Regelin, 2009, S. 22
[43] Deutscher Turner-Bund, 2012, S. 12
[44] Ebd.

verästeln sich. Es bilden sich neue Informationsnetze. Dadurch können sich die Menschen noch besser auf geistige Herausforderungen einstellen.[45]

Neubildung von Gehirnzellen im Hippocampus

In dem für das Lernen und das Gedächtnis so entscheidenden Hirnareal, dem Hippocampus, können sich wahrscheinlich unter bestimmten Voraussetzungen auch bei erwachsenen und älteren Menschen neue Gehirnzellen bilden. Diese adulte Neurogenese wird nur dann in Gang gesetzt, wenn Menschen aktiv sind und sich bewegen.[46]

Zusammenfassend kann man sagen, dass Bewegung, insbesondere Ausdauersport, wie z.B. Wandern, dazu beiträgt, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten. Es gibt sogar Anhaltspunkte dafür, dass das Risiko an einer Demenz zu erkranken, durch Bewegung um 50 % reduziert wird.[47]

[45] Deutscher Turner-Bund, 2012, S. 13
[46] Ebd., S. 13f.
[47] Ebd., S. 15f.

3.4 Wirkungen auf das soziale Miteinander

Wer sich nicht nur alleine auf den Wanderweg macht, sondern mit Freunden, anderen Familien und Bekannten aus dem Verein wandert, profitiert in mehrfacher Hinsicht.

Motivation pur

Die Wanderstrecke erscheint nur halb so lang, wenn man ein gemeinsames Ziel hat. Und während man sich unterhält, Erfahrungen austauscht und über Erlebnisse berichtet, vergeht die Zeit wie im Flug. Auch für Kinder bedeutet Wandern mit anderen Familien Motivation pur: Man lernt neue Spielgefährten kennen und kann mit den Freunden die Natur entdecken und gemeinsam herumtoben.

Sozialer Umgang miteinander

Nicht nur Kinder lernen auf familiengerechten Wanderungen den sensiblen Umgang mit der Natur. Auf spielerische Weise lassen sich Flora und Fauna verständlich näher bringen. Beim Spielen miteinander müssen Kinder auch lernen, Kompromisse einzugehen, Konflikte zu lösen und eigene Ideen miteinzubringen. So lernt der Nachwuchs den respektvollen Umgang miteinander und mit der Natur.

Erlebniswert

Am Ende des Tages, wenn man nach einer langen Wanderung zuhause ankommt, ist man erschöpft und müde. Doch man fühlt sich auch zufrieden und gut gelaunt. Man hat sich den Tag über zusammen mit Bekannten und Freunden bewegt, frische Luft getankt, miteinander geredet und gelacht. Der Tag war ein Erlebnis und das Gemeinschaftliche in der Gruppe schafft ein „Wir-Gefühl“, das der Seele gut tut.

4. Wandern als generationenübergreifendes Erlebnis

Jeder wandert aus einem anderen Grund. Ältere Menschen genießen beim Wandern die Bewegung an der frischen Luft oder erfreuen sich an einem schönen Panoramablick über die Landschaft. Kinder hingegen wollen spielen und verlieren schnell ihre gute Laune, wenn der Fußmarsch zu anstrengend wird. Wenn nun beim Familienausflug mehrere Generationen beteiligt sind, treffen auch die unterschiedlichsten Erwartungen und Bedürfnisse aufeinander. Die Wanderung sollte den Ansprüchen aller Teilnehmer gerecht werden.

Wanderungen, an denen mehrere Generationen teilnehmen,…

müssen abwechslungsreich sein.

- Am besten auf geradlinige und asphaltierte Wege verzichten und einen abwechslungsreichen und verschlungenen Pfad auswählen. Idealerweise liegen auch Seen, Teiche oder Flüsse am Wegesrand.

müssen spannend sein.

- Der Weg ist immer nur halb so lang, wenn unterhaltsame Teilziele auf der Strecke liegen. Hier eignen sich Burgen, Spielplätze, Hochseilgärten, Badeseen, Wasserfälle, Stadtfeste usw.
- Utensilien einpacken, mit denen die Natur erkunden werden kann. Das können z.B. ein Kompass und eine Lupe sein. Kindern kann man dazu auch Aufgaben geben wie z.B. „Suche drei verschiedene Baumarten.“
- Kleine Belohnungen zwischendurch steigern die Motivation.

fördern das Wir-Gefühl.

- Organisieren Sie Wanderungen, zu denen Sie explizit Familien einladen. Beim gemeinsamen Wandern motiviert man sich gegenseitig.
- Beim gemeinsamen Spielen und Entdecken der Natur kommen sich Kinder schnell näher und lernen so den sozialen Umgang mit anderen. Erwachsene können die Zeit nutzen, um sich zu unterhalten oder Erfahrungen auszutauschen.
- Gemeinschaftliche Erlebnisse sorgen für ein Zusammengehörigkeitsgefühl und gute Laune.

müssen ein Ziel haben.

- Das Ziel der Wanderung könnte z.B. eine Sommerrodelbahn oder eine Burg sein, ein Spielplatz, Wildpark oder ein leckeres Picknick. Man kann sich auch überlegen, die gesamte Wanderung mit einem Thema zu verbinden, z.B. einer Schatzsuche.

sollten altersgerecht sein.

- Die Strecke sollte so gewählt werden, dass die Wanderung notfalls abgebrochen oder abgekürzt werden kann.
- Die Streckenlänge und der Anspruch der Route müssen an das Alter angepasst sein. Eine Faustregel besagt, dass bei Kindern das Eineinhalbfache des Lebensalters das maximale Tagespensum sein sollte. So kann z.B. ein 10-jähriger eine 15-Kilometerstrecke laufen, die Wanderdauer sollte jedoch nicht länger als 4 Stunden dauern. Wichtig: Kinder rennen meist kreuz und quer herum, so dass ihre Kraftreserven schnell verbraucht sind!
- Viele Pausen einbauen! Kinder sitzen dann jedoch nicht still, sondern toben herum und spielen.
- Der langsamste Teilnehmer der Gruppe bestimmt das Lauftempo.

müssen gut vorbereitet sein.

- Genug Zeit für Pausen einplanen! Die gesamte Tour wird 2 bis 3 Mal so viel Zeit in Anspruch nehmen wie die reine Wanderzeit.
- Bei der Planung sollten auch die Witterungsverhältnisse der Jahreszeit und die aktuelle Wettervorhersage berücksichtigt werden.

- Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer passendes Schuhwerk tragen. Dies kann auch auf der Ausschreibung bzw. Einladung zur Wanderung erwähnt werden. Ebenso sollte jeder Sonnenschutz (Sonnencreme und eine Kopfbedeckung) einpacken und sich dem Wetter entsprechend anziehen.
- Wer einen eigenen Rucksack mitnehmen möchte, sollte diesen nicht zu schwer bepacken. Man rechnet mit maximal einem Zehntel des Körpergewichts.
- Bei einer größeren Wandergruppe kann man sich überlegen, eine oder mehrere Versorgungsstationen auf der Strecke einzuplanen. Die Helfer erwarten die Wanderer dann mit Essen und Trinken an vorher vereinbarten Stellen. Ansonsten muss jeder für sich selbst ausreichend Trinken und Essen einpacken!

brauchen einen Wanderführer.

- Ein Verantwortlicher leitet die Gruppe, fungiert als Ansprechpartner und kennt die Route.
- Der Gruppenleiter sollte eine kleine Reiseapotheke mit Pflaster, Creme bei Mückenstichen, etc. im Rucksack haben.
- An eine Wanderkarte und ein Mobiltelefon für unvorhergesehene Notfälle und Ereignisse denken!

Jeder sollte sorgsam und verantwortungsbewusst mit seiner Umwelt umgehen. Naturschutzgebiete nicht betreten, Tiere (insbesondere in der Brutzeit) nicht unnötig aufschrecken und auch nicht quer über Äcker laufen! Außerdem wird Müll mitgenommen und nicht in der Natur entsorgt.

Checkliste für die Planung und Organisation von generationenübergreifenden Wanderungen

Jede Wanderung muss gut geplant werden. Egal, ob es sich um die sonntägliche Wanderung der Wanderabteilung oder eine große Wanderung mit mehreren Vereinen handelt. Folgende Schritte müssen bei der Organisation bedacht werden:

1. **Auswahl des Wanderziels**
   Wann: 7-8 Wochen vorher
   Was: Wanderziel festlegen. Zur Entscheidungsfindung Informationsmaterial und Wanderkarten hinzuziehen, Empfehlungen und Erfahrungsberichte von Bekannten, Freunden und anderen Wanderern einholen.

2. **An- und Abfahrt planen**
   Wann: 4-5 Wochen vorher
   Was: Planen, wie die Gruppe zum Startpunkt gelangt und wieder abreisen kann. Bei der Verkehrsgesellschaft vor Ort anfragen oder im Internet recherchieren, ob öffentliche Verkehrsmittel genutzt werden können.

3. **Festlegung der Wanderroute**
   Wann: 4 Wochen vorher
   Was: Stellen Sie die Vereinswanderung doch unter ein Motto oder suchen Sie sich ein interessantes Ziel. In Rücksicht auf die Gruppe, das Fitnesslevel, Altersverteilung usw. die Wanderstrecke festlegen, dabei ausreichend Zeit für Pausen einplanen. Ggf. mit Forst- und Naturschutzbehörden Rücksprache halten, ob die Route problemlos gewählt werden kann. Wenn die Strecke nicht bekannt ist, einmal vorwandern.

4. **Presseankündigung und Öffentlichkeitsarbeit**
   Wann: 3-4 Wochen vorher
   Was: Wählen Sie einen spannenden Titel für die Wanderung, um auf die bevorstehende Wanderung aufmerksam zu machen. Auf der Internetpräsenz des Vereins (wenn vorhanden) die Ausschreibung platzieren, einen Artikel in der örtlichen Presse veröffentlichen, Handzettel verteilen usw. Wichtig: Die Fragen Was? Wer? Wann? Wo? müssen dabei beantwortet werden. Außerdem sollte ein Ansprechpartner für Rückfragen genannt werden.

5. **Anmeldephase**
   Wann: Bis eine Woche vorher
   Was: Kostenerhebung für An- und Abreise, Fahrkarten kaufen bzw. Fahrgemeinschaften einteilen, genaue Fahrzeiten festlegen

6. **Begrüßung mit relevanten Details über die Wanderung**
   Wann: am Start
   Was: Alle Teilnehmer begrüßen und einen kurzen Überblick über die bevorstehende Wanderung geben. Wichtige Informationen, Zeiten, o.ä. mitteilen.

Nach Zimmermann, 1999, S. 32

5. Tipps, Ideen und Anregungen mit Good-Practice-Beispielen aus Turnvereinen

5.1. Gauwandertag

Jedes Jahr werden Gauwandertage von Turngauen organisiert und durchgeführt. Dabei wechseln sich die Vereine und Orte mit der Ausrichtung ab.

Unser Tipp für Turn- und Sportvereine:

Nutzen Sie als Turngau oder Verein diese traditionelle Gelegenheit, um mit modernen Angeboten, die den Bedürfnissen der Menschen entsprechen, Lust aufs Wandern zu machen.

Ein Wanderpokal, den der teilnehmerstärksten Verein oder die größte Gruppe erhält, stellt z.B. für die Teilnehmer – insbesondere die jüngeren – einen großen Anreiz zum Mitlaufen dar.

Im Turngau Süd-Nassau wurde der Gauwandertag am 17. Mai 2012 von der Turnerschaft Kiedrich 1886 e.V. ausgerichtet. Die Teilnehmer starteten am Vormittag und wurden bis 15 Uhr im Ziel erwartet. Es gab die Auswahl zwischen einer 8 und einer 13 km langen Strecke. Insgesamt 440 Wanderer von 23 Turngauvereinen genossen bei gutem Wetter die tollen Ausblicke in den Rheingau. Bei der Siegerehrung wurden die Vereine ausgezeichnet, die in ihrer Kategorie (Gesamt-Teilnehmerzahl, Jugendwertung der 13 bis 18-Jährigen und die Kinderwertung der 1 bis 12-Jährigen) die größte Teilnehmerzahl aufweisen konnten. Zudem gab es für jeden Wanderer einen Stempel in den

Wanderpass. Je nach Anzahl der Stempel konnte man den Wanderschuh des

Hessischen Turnverbands in Bronze, Silber und Gold erwerben, was insbesondere den jüngeren Teilnehmern gefiel.

Der Ausrichter des Gauwandertags des Turngau Süd-Nassau an Christi Himmelfahrt im Jahr 2013 wird der Turnverein 1888 Lorch e.V. sein.

www.turngau-suednassau.de

Zum Landeswandertag des Badischen Turner-Bunds am 6. Mai 2012 in Bad Bellingen lud der TV Rheinweiler 1962 e.V. ein. Der Verein, der in diesem Jahr sein 50jähriges Jubiläum feiert, hatte sich zwei Jahre zuvor um die Austragung beworben und organisierte den Tag zusammen mit der Gemeinde Bad Bellingen.

Landeswandertag in Bad Bellingen am 6. Mai 2012

Wandern zählt fraglos zu den beliebtesten, gesündesten und auch kostengünstigsten Sportarten. Bewegung in der freien Natur macht vor allem mit der Familie oder mit der Vereinsgruppe Spaß. Deshalb steht der Landeswandertag des Badischen Turner-Bundes unter dem Motto:

"Erlebnis für die ganze Familie"

Unter allen am Landeswandertag teilnehmenden Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre werden drei Familienkarten für den Europapark in Rust bei Freiburg verlost. Die fünf Kilometer lange Wanderstrecke ist kinderwagentauglich.

Veranstalter: Badischer Turner-Bund e. V.

Ausrichter: TV Rheinweiler 1962 e.V.

Termin: Sonntag, 6. Mai 2012

Start u. Ziel: Kurhaus im Kurpark (Badstr. 13, 79415 Bad Bellingen)

Startzeit: 9.00 bis 10.30 Uhr in geführten Gruppen ab Treffpunkt Kurhaus

Abschluss und Siegerehrung: 15.00 Uhr im Kurhaus

Parkplätze: sind vor Ort ausgeschildert – Busparkplätze sind vorhanden

Verpflegung: wird auf den Wanderstrecken 2 und 3 sowie im Kurhaus angeboten

- Die Teilnahme am Landeswandertag ist kostenlos. -

Voranmeldung für Gruppen: bitte an Diana Lewetag, 1.vorstand@tv-rheinweiler.de

Noch Fragen? Der Badische Turner-Bund informiert Sie gerne.
Badischer Turner-Bund, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
Tel. 0721-18150, Kurt.Klumpp@Badischer-Turner-Bund.de

Am Landeswandertag selbst wurden nach der Anmeldung am Stand alle Wanderer in Gruppen von jeweils 10-15 Personen eingeteilt. Jeder Gruppe wurde ein Wanderführer zugeteilt, der den Wanderern nicht nur den richtigen Weg wies, sondern auch Wissenswertes über Bad Bellingens Sehenswürdigkeiten und Geschichte erzählte.

Zur Auswahl standen drei Routen: Rundweg 1 mit einer Länge von 5 km (und war somit auch für Ältere und Kinder geeignet), Rundweg 2 mit einer Länge von 9 km und Rundweg 3 mit einer Länge von 16 km.

Nachdem alle Wanderer wohlbehalten wieder am Ausgangspunkt angelangt waren, gab es neben Kaffee und Kuchen auch eine Spielstraße für die kleineren Teilnehmer. Unter allen teilnehmenden Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre wurden drei Familienkarten für den Europapark in Rust bei Freiburg verlost.

www.badischer-turner-bund.de

5.2. Geocaching

Geocaching ist eine Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd, bei der der Schatz mit einem GPS-Gerät (Global Positioning System) gefunden wird. Dazu gibt man die Koordinaten eines Caches (englisch: „Versteck“), die man im Internet erhält, in das GPS-Gerät ein und versucht anschließend, den Ort zu finden. Dank der satellitengesteuerten Suche können die Verstecke bis auf wenige Meter genau angegeben werden. Sobald ein Cache gefunden wurde, trägt man sich in das beiliegende Logbuch (oder in das digitale Logbuch, das im Internet zu finden ist) ein. Viele Caches enthalten auch kleine „Schätze“ – da ist von der Legofigur bis hin zur Cent-Münze alles dabei. Wer möchte, kann sich vor Beginn der Suche ein Mitbringsel einpacken und nun gegen einen Inhalt des Caches tauschen. Der Cache wird dann wieder an derselben Stelle für den nächsten Schatzsucher versteckt.

Es gibt verschiedene Arten von Caches: Der weit verbreiteste ist der „Traditionel Cache“. Dazu sucht man sich die Koordinaten im Internet raus und versucht das Versteck zu finden.

Am zweithäufigsten gibt es den „Multi Cache“. Dabei führen mehrere Koordinaten zum Ziel. Die ersten Koordinaten erhält man wieder im Internet. Sobald man zur ersten Stelle gefunden hat, erhält man die nächsten Koordinaten. So läuft man eine Route ab, bis man zum finalen Cache gelangt.

Sehr spannend ist auch der „Mystery Cache“ bzw. der „Puzzle Cache“. Um die Koordinaten zu erhalten, muss zunächst ein Rätsel oder Puzzle gelöst werden. So kann es z.B. sein, dass man anhand von Musiknoten den Komponisten des Stücks herausfinden muss. Dessen Geburtsdaten stellen die Koordinaten dar, die man in den GPS-Empfänger eintippt.

Bei den Verstecken und Orten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ein Cache kann eine Größe von einer Cent-Münze haben, kann aber auch eine große Dose sein. Auch die Schwierigkeit, das Versteck überhaupt zu entdecken, ist sehr unterschiedlich.

Geocaching hat sich in den letzten Jahren über den gesamten Globus verbreitet. Mittlerweile gibt es 1.600.000 aktive Caches weltweit und rund 228.000 davon liegen in Deutschland. Auf der Website www.geocaching.com werden Koordinaten von Verstecken, Karten und viele weitere Informationen zur Verfügung gestellt.

Geocaching ist ein großer Spaß für Jung und Alt. Das generationenübergreifende Erlebnis fördert die Bewegung an der frischen Luft und macht auch Kindern Lust aufs Wandern. Je nach Versteck ist Geocaching auch für Rollstuhlfahrer und körperlich Eingeschränkte geeignet. Das gemeinsame Lösen von Aufgaben fördert den Gemeinschaftssinn und den Zusammenhalt.

Auch für Vereine kann Geocaching sehr interessant sein. Da lediglich ein GPS-Empfänger benötigt wird, kann die traditionelle Sonntagswanderung zu einer GPS-Schnitzeljagd werden. Dabei kommt das junge Publikum, aber auch die ältere Generation auf ihre Kosten.

Laden Sie doch mal zu einer GPS-Schatzsuche ein. In kleinere Gruppen aufgeteilt ziehen dann alle los, um die verschiedenen Hinweise zu sammeln, die letztlich zum versteckten Schatz führen sollen. Da in den meisten Caches nicht genügend „Schätze“ für jeden vorhanden sein werden, bringen sie am besten eine eigene Schatzkiste mit, aus der sich zum Schluss alle Schatzsucher etwas aussuchen dürfen. Wer keine Möglichkeit hat, GPS-Empfänger zur Verfügung zu stellen, kann Geräte gegen einen kleinen Preis leihen. Außerdem gibt es immer mehr Mobiltelefone mit der Ortungsfunktion.

Checkliste für die Schatzsuche

1. **GPS-Gerät**

   Ein GPS-Gerät kaufen (Einsteigermodelle ca. 80 Euro) oder leihen. Wer auf Altbewehrtes zurückgreifen möchte, kann auch einen Kompass und eine gute Karte zur Hand nehmen.

2. **Koordinaten**

   Einen Cache im Internet unter www.geocaching.com heraussuchen und die Koordinaten notieren. Auch auf die Beschreibung achten – dort finden sich häufig weitere Hinweise, die später beim Finden des Verstecks helfen können.

3. **Koordinaten in das GPS-Gerät eingeben**

   Am Startpunkt der Wanderung die Koordinaten in das GPS-Gerät eingeben. Das Gerät berechnet mittels Satelliten im All die Entfernung zwischen Standort und Zielpunkt. Doch aufgepasst: Die Entfernung, die das Gerät anzeigt, ist die berechnete Luftlinie. Werden z.B. 3 km bis zum Ziel angegeben, sind bei der Angabe keine Täler, Berge, Wälder, Seen, usw. berücksichtigt. Das Gerät zeigt auch die (Himmels-) Richtung an, in die gelaufen werden muss. Bessere GPS-Geräte zeigen zudem Kartenausschnitte und die vermutliche Ankunftszeit an.

4. **Ziel**

   Das GPS-Gerät kann das Ziel bis auf wenige Meter genau angeben. Ist das Ziel erreicht, muss der Cache innerhalb eines Radius von bis zu zehn Metern gesucht werden. Nutzen Sie dabei die Tipps und Hinweise aus der Beschreibung!

5. **Der Cache**

   Ist das Versteck gefunden, trägt man sich in das Logbuch vor Ort und später in das digitale Logbuch im Internet ein. Enthält der Cache Gegenstände zum Tauschen, kann ein Mitbringsel eingetauscht werden.

Entwerfen Sie doch einen vereinseigenen Cache! Dazu können Sie eine kleine Dose verwenden und legen ein Notizheft (Logbuch), einen Stift und einen weiteren Gegenstand zum Austauschen hinein. Der Gegenstand ist eine kleine Spielfigur, eine Münze, ein Schlüsselanhänger,… – ihrer Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Im Internet unter www.geocaching.com erfassen Sie das Versteck mit seinen Koordinaten. Nun kann sich jeder Interessierte die Koordinaten heraussuchen und sich auf die Suche begeben. Durch das Tauschen der Inhalte der Caches machen sich auch die darin befindlichen Gegenstände auf die Reise.

Der TV Jahn Rheine 1885 e.V. lud an zwei Terminen zu einem Schnupperkurs ein. Die GPS-Geräte wurden gegen einen kleinen Unkostenbeitrag gestellt. Unter der Leitung von zwei erfahrenen Schatzsuchern des Vereins wurde erst alles Wissenswerte über das Geocaching vermittelt und dann praktisch umgesetzt.

www.tvjahnrheine.de

Geocaching beim TV Jahn

Montag, 26. März 2012

Geocaching

- Schnupperkurs am TV Jahn –

Teilnehmerzahl begrenzt ←
Für Jedermann & ideal für Familien ←
Treffpunkt: Sportpark Jahn Rheine ←

Mitglieder: 9,90€
Nichtmitglieder: 13,90€
(Inkl. GPS Gerät)

Ansprechpartnerin:
Melanie Reinhold

Bei Bedarf, gerne ein Lunchpaket mitbringen.

Geocaching ist eine Art ‚elektronische Schnitzeljagd', bei der die so genannten ‚Caches' mithilfe eines GPS-Empfängers in der natürlichen Umgebung gesucht werden.

Kurs 1: 21.04. 10-13h (Anmeldeschluss: 17.04.)
Kurs 2: 28.04. 10-13h (Anmeldeschluss: 24.04.)

Weitere Infos erhalten sie beim
TV Jahn Rheine 1885 e.V, Tel. 97 49 0
Germanenallee 4, 48429 Rheine,
www.tvjahnrheine.de oder reinhold@tvjahnrheine.de

Der Turnverein Hilpertsau verband das Geocaching mit gemeinschaftlichem Grillen im Anschluss. So konnte man sich nach einem aufregenden Nachmittag stärken und den Tag in geselliger Runde ausklingen lassen.

--- Geocaching & Grillen ---
Samstag, 16. Juni 2012, 13:00

Geocaching ist eine Art moderner Schatzsuche oder Schnitzeljagd! siehe auch
http://www.geocaching.de/index.php?id=74
GPS-Geräte und Getränke werden gestellt. Wanderausrüstung & Grillgut bitte mitbringen. (ab 6 Jahren)
Treffpunkt für diejenigen, die nur zum Grillen kommen ist der Parkplatz am Kunstweg (Wiesenweg nach Reichental) um 17:00 Uhr.
Es gibt Stockbrot!
Samstag, 16. Juni 2012
Treffpunkt: 13:00 Uhr bei der Feuerwehr in Hilpertsau
Anmeldung bitte bis **10. Juni bei Selina 0173-xxxx.**

www.tv-hilpertsau.de

5.3. Nachtwanderung

Ein beeindruckendes Erlebnis ist eine Wanderung in der Abenddämmerung oder in der Dunkelheit. Um das unbehaglichen Gefühl des Alleinseins in der Nacht zu umgehen, bieten sich Wanderungen in Gruppen an. Durch die Sicherheit, die eine Gruppe ausstrahlt, sind solche Nachtwanderungen auch für Kinder und Jugendliche sehr reizvoll.

Wichtig ist es, einen Gruppenführer zu bestimmen, der – möglichst hell bekleidet – die Gruppe anführt. Er sollte die Strecke nicht nur bei Tage, sondern auch in der Dunkelheit bereits einmal gelaufen sein und die Gruppe so sicher an ihr Ziel führen können. Es empfiehlt sich, einen zweiten streckenerfahrenen Wanderer als „Rücklicht“ laufen zu lassen, damit kein Wanderer den Anschluss verliert.

Es reichen in der Regel wenige Lichter während der Wanderung aus, doch sollte jeder Teilnehmer vorsichtshalber eine eigene Taschenlampe dabei haben. Mit möglichst wenig künstlichem Licht bleibt das Geheimnisvolle der Nacht erhalten.

Um die Wanderung noch interessanter zu gestalten, kann man z.B. einen Förster als Begleiter einladen, der wissenswertes über Tiere und Pflanzen berichtet oder auch einem kurzem Orgelvorspiel in der auf dem Weg gelegenen Dorfkirche lauschen.

Der TV Baden-Oos organisierte eine Taschenlampenwanderung. Die Ausschreibung und der anschließende Bericht wurden auf der der Vereinshomepage veröffentlicht.

Nichts für Angsthasen! - Taschenlampenwanderung des TV-Baden-Oos

Was gehört zum Herbst genauso wie Schnee zum Winter? Natürlich bunte Blätter und eine gruselig Nachtwanderung! Zum zweiten Mal lädt die Jugendabteilung des TV-Baden-Oos in Kooperation der Vorstandschaft am Samstag den 22.10.2011 alle furchtlosen Kinder und Familien zu einer Taschenlampenwanderung ein. Na, mutig genug? Treffpunkt ist der Schulhof der Grundschule Cité (Breisgaustraße 21) um 18:00 Uhr. Nach der circa einstündigen Wanderung, welche auch Kinderwagen gerecht ist, wird ab 19:30 Uhr im Schulhof auch für das leibliche Wohl gesorgt. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder und Gäste, die mutig genug sind. Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt.

Fabian Rauber
veröffentlicht 12 Oct 2011

Gruselige Taschenlampenwanderung voller Erfolg!

Am Samstag, dem 22. Oktober 2011, um 18.00 Uhr, trafen sich Mitglieder des TV–Baden–Oos und viele Gäste zur allseits beliebten Taschenlampenwanderung. Diese wurde zum zweiten Mal von der Jugendabteilung, in Kooperation mit der Vorstandschaft, ausgerichtet.
Wie jedes Jahr, war diese Veranstaltung von vielen Mitgliedern, deren Familien und Freunden sehr gut besucht. Los ging es an der neuen Schulturnhalle im Wohngebiet Cité. Die Route wurde schon im Vorfeld von einigen Mitgliedern der Jugendabteilung geplant. Auch der Gruselfaktor kam dabei nicht zu kurz. Für das leibliche Wohl, nach der ca. einstündigen Nachtwanderung, sorgte der Vorstand des TV– Baden – Oos, der bis zur Rückkehr der mutigen Teilnehmer, alles für einen abgerundeten Abend mit heißen Würstchen, Glühwein und Kinderpunsch hergerichtet hatte. Der Abend wurde mit einem netten, gemütlichen Beisammensein beendet und jeder war sich sicher, dass er nächstes Jahr wieder dabei sein möchte.

Bericht: Vanessa Veith
veröffentlicht 01 Nov 2011

www.tv-baden-oos.de

5.4. Themenwanderung

Eine Wanderung kann gleich viel interessanter werden, wenn sie unter ein Motto gestellt wird. Das Thema kann der Wanderführer bzw. Organisator bearbeiten, wesentliche und interessante Informationen auf Karteikarten schreiben und während der Wanderung nach und nach an seine Mitwanderer weitergeben. Dabei aber nicht zu viele Informationen auf die Gruppe „herunterprasseln“ lassen. Lieber die Informationen in eine Geschichte verpacken und Kindern die Thematik auf spielerische Weise näher bringen. Wer sich nicht zutraut, das Thema selbst zu bearbeiten und während der Wanderung vorzustellen, kann auch einen „Spezialisten“ einladen. Dies kann der Förster sein, der über sein Revier berichtet oder auch eine theateraffine Wanderin, die als Waldfee verkleidet spannende Geschichten über den Wald und die umliegenden Dörfer erzählt. Welche Vereine in der Gemeinde könnten auch Interesse an einer Themenwanderung haben? So könnte z.B. eine gemeinsame Vogelstimmenwanderung unter der Leitung eines Mitglieds des Vogelschutzvereins stattfinden.

Themenschwerpunkte einer Wanderung können sein:

- ✓ Burgen und Schlösser
- ✓ Der Wald
- ✓ Flüsse und Teiche / Gewässer
- ✓ Fotowanderung – Wer schießt das schönste Foto?
- ✓ Märchen und Sagen
- ✓ Pilze
- ✓ Rund um das Dorf
- ✓ Tiere im Wald und auf dem Feld
- ✓ Vogelstimmen
- ✓ Waldhütte bauen
- ✓ Was blüht denn da? – Blumen und Gräser

Wer keine Themenwanderung selber planen möchte, kann die Wanderung auch auf einem Lehr- und Erlebnispfad durchführen. Für die Unterhaltung für Groß und Klein ist gesorgt, denn Lehr- und Erlebnispfade haben häufig auch Mitmach-Stationen und

bieten Wissensvermittlung zum Anfassen. In Deutschland gibt es eine riesige Auswahl an Strecken, die sich den unterschiedlichsten Themen widmen:

- ✓ Barfußpfad
- ✓ Baumkronenpfad
- ✓ Luchspfad
- ✓ Moorlehrpfad
- ✓ Musikalischer Wanderweg
- ✓ Schaukelweg
- ✓ Spaßwanderweg
- ✓ Walderlebnispfad

Ein Lehr- oder Erlebnispfad befindet sich sicherlich auch in der Nähe Ihres Vereins. Organisiert werden müssen die An- und Abreise (wenn möglich, zusammen in der Gruppe anreisen und öffentliche Verkehrsmittel nutzen) und die Rahmenbedingungen wie z.B. Verpflegung und der zeitliche Ablauf. Je nach Themenschwerpunkt und Gruppenzusammensetzung muss dabei die benötigte Wanderzeit berücksichtigt werden – Mitmachstationen am Wegesrand halten meist länger auf als Informationstafeln. Da die Wege markiert und beschildert sind, wird auch kein streckenkundiger Wanderführer benötigt.

Der TV Klein-Winterheim organisierte zum 25. Mal eine Orientierungswanderung mit Weinprobe. Unter dem Motto „Zwischen den Reben wandernd Wein erleben“ starteten am Sonntagvormittag, den 10. Juni 2012, rund 120 Teilnehmer zum ca. 6 km langen Rundlauf. Mittels einer speziellen Karte mussten sechs versteckte Anlaufpunkte gefunden werden. Die Strecken- und Wegeauswahl blieb dabei jeden Einzelnen überlassen. An den einzelnen Stationen angekommen, konnte man verweilen und Weine von regionalen Winzern probieren. Für die Kinder wurden Traubensäfte ausgeschenkt.

Parallel dazu wurde für (Leistungs-) Läufer ein eigener Orientierungslauf mit gesonderter Strecke angeboten. Damit Kinder die Sportart kennen lernen konnten, wurde ein 1,5 km langer Kinderparcours mit Fähnchen abgesteckt.

Als am Nachmittag alle wieder am Ausgangspunkt angelangt waren, gab es in der Turnhalle die Siegerehrung mit Preisen und Urkunden sowie einige Aufführungen von verschiedenen Abteilungen des TV Klein-Winternheim.

Orientierungswandern mit Wein

KLEIN-WINTERNHEIM (red). „Zwischen den Reben wandernd Wein erleben", das ist das Motto des 25. Weinproben-Orientierungswanderns quer durch die Weinlage „Geiershölle", das der Turnverein in seinem Jubiläumsjahr am Sonntag, 10. Juni, organisiert. Das außergewöhnliche an der Wanderung ist, dass mittels einer speziellen Karte sechs gut versteckte Anlaufpunkte im Gelände an einer rund sechs Kilometer langen Strecke gefunden werden müssen. Dort bieten die Winzer ihre Weine an. Start ist für die Wanderer zwischen 9.30 und 11.30 Uhr. Das Startgeld beträgt sechs Euro inklusive Weinprobe, kleiner Häppchen, Karte und Urkunde. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Start und Ziel befindet sich vor der Haybachhalle. Leistungsläufer starten ab 10 Uhr und legen Strecken zwischen 2,8 und 10 Kilometern Luftlinie mit bis zu 260 Höhenmetern zurück. Kinder ab vier Jahren haben die Möglichkeit, bei einem Orientierungslauf einen mit Fähnchen abgesteckten Parcours von 1,5 Kilometer Länge zu durchlaufen. Zieleinlauf ist auf dem Sportplatz. Ab 13 Uhr finden in der Haybachhalle Siegerehrung und Aufführungen des TV statt. Informationen unter www.tv-klein-winternheim.de.

M2 ei01

Allgemeine Zeitung, Juni 2012

Die Ankündigung zur Veranstaltung wurde auf der verbandseigenen Webseite, auf der Seite des Rheinhessischen Turnerbundes unter www.rhtb.de und in der Allgemeinen Zeitung veröffentlicht.

www.tv-klein-winternheim.de

Beim Kreiswandertag 2011 in Wenigenhasungen wurde zum Erlebnistag Wandern eingeladen. Neben einer 9 km und einer 12 km langen Wanderroute gab es auch eine 6 km lange Kinder-Abenteuer-Strecke, auf der die 50 teilnehmenden Kinder von sechs Hexen, Waldfeen und Fantasiewesen begleitet wurden.

Unterwegs wurden spannende Geschichten erzählt und es konnte gemeinsam gesungen werden. Zudem bekamen die Kinder die Aufgabe, unterwegs Dinge auf der Natur zu sammeln, wie z.B. Steine, Tannenzapfen, Federn usw.

In den beiden großen Pausen zwischendurch konnte jeder essen und trinken. Zudem gab es ein großes Spielangebot, bei dem die Kinder von den Hexen und Feen betreut wurden.

Nachdem alle 340 Wanderer am Ziel angelangt waren, durften die gesammelten Gegenstände vorgezeigt werden und jeder bekam eine kleine Belohnung.

Kreiswandertag 2011 - Rund um Wenigenhasungen

Kinderspaß

Unter den insgesamt 340 angemeldeten Teilnehmern des vom TSV Wenigenhasungen ausgerichteten Sportkreis-Wandertag waren auch 50 Kinder, für die auf den Strecken, Routen von sechs, neun und zwölf Kilometer standen zur Auswahl, auf mehreren Stationen Spiel und Spaß angesagt war. Wie hier an der ersten Verpflegungsrast am Fuße des Rohrberges.

Im Gänsemarsch um Wenigenhasungen. Rekordverdächtig. Mit den angemeldeten, nicht angemeldeten sowie TSV-Helfern nahmen insgesamt über 400 Teilnehmer am Sportkreis-Wandertag teil.

Fotos: Michl

Waldgeister

Frauen des gastgebenden TSV Wenigenhasungen hatten sich als gute Waldhexen und Feen kostümiert. Wie hier (von links) Nicola Pflüger, Melanie Kummrow, Angela Quaß und Sarah Pflüger. Sie überraschten damit auf den drei angebotenen Wanderrouten vor allem die teilnehmenden Mädchen und Jungen mit einem kunterbunten Spiel- und Unterhaltungsprogramm.

Bewegung kennt keine Altersgrenzen. Annemarie Hofmann (Zierenberg) war mit 88 Jahren älteste Wanderin.

Zusammen mit Lea Quaß (Wenigenhasungen) und Marie Tripp (Oelshausen) war Felix Neurath aus Altenhasungen jüngster Teilnehmer.

Ehrenwanderer

Zur Freude der Verantwortlichen des Sportkreises sowie TSV Wenigenhasungen war auch Landrat Uwe Schmidt mit Ehefrau Monika gekommen, um auf der Sechs-Kilometer-Strecke die Naturschönheiten rund um die Erpetalgemeinde zu genießen.

Rast im Wald

Die stärkste angemeldete Gruppe waren die Sportfreunde Altenhasungen mit 50 Wanderern. Gefolgt vom SV Oelshausen (42), TSV Bründsersen (20), VSG Zierenberg (19), SV Balhorn und FC Oberelsungen (je 17) sowie der Reit- und Fahrverein Schauenburg (6).

Ausschnitt aus Wolfhagener Zeitung, 27.09.2011

www.tsv-wenigenhasungen.de

5.5. Wandern mit aktiven Pausen

Die Wanderstrecke erscheint nur halb so lang, wenn man einem spannenden Ziel entgegen fiebern kann oder die Wanderung durch unterhaltsame Spiele aufgelockert wird. Man kann jederzeit – ob während des Laufens oder in der Pause – kleine Spiele einbauen, die die Gruppe motivieren und von der Anstrengung ablenken. Eine kleine Sammlung von Spielideen finden Sie im nächsten Kapitel. Bei größeren Gruppen lohnt sich aber auch der Aufbau von Mitmach-Stationen, die von Helfern betreut werden.

Der TV 1848 Ober-Olm hat seine 1. Mai-Wanderung unter das Motto „Wandern für alle“ gestellt und die Route mit Mitmach-Stationen aufgelockert. Neben einer Ankündigung in der Zeitung ca. 4 Wochen vorher, wurden zudem Plakate gedruckt und in örtlichen Geschäften (Bäcker, Metzger, usw.) sowie am Ortseingang aufgehängt.

Allgemeine Zeitung, 23.04.2012

Wandern für alle

23.04.2012 - OBER-OLM

(red). Am 1. Mai veranstaltet der TV 1848 Ober-Olm seinen traditionellen Familien-Wandertag. Los geht’s ab 9.30 bis 11.30 Uhr an der Vereinshalle, Essenheimer Straße. Zwei Routen stehen zur Auswahl, sie verlaufen auf Wirtschafts- und Waldwegen: Auf der kleinen Strecke von rund sechs Kilometern Länge gibt es im Wald verschiedene Mitmach-Stationen. Die zweite Strecke von zirka zehn Kilometern ist für ambitionierte Wanderer geeignet.

An der Vereinshalle werden hausgemachter Linseneintopf und andere Leckereien serviert. Auch Kaffee- und Kuchen sowie Erfrischungsgetränke werden zu familienfreundlichen Preisen angeboten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Weitere Informationen erteilt Ellen Kargel unter Telefon 0 61 36 / 99 77 41.

Die Arbeit in der Vorbereitungsphase machte sich bezahlt, denn rund 170 offiziell angemeldete Teilnehmer/innen nahmen an der Maiwanderung teil. Bei bestem Wetter zogen alle Teilnehmer los. Sie hatten die Wahl zwischen der Familienstrecke mit einer Länge von 6 km und einer längeren Route von rund 10 km. Das Ziel war wieder die Turnhalle, von der aus am Vormittag gestartet wurde.

Auf dem Weg lagen dann gut verteilt die Stationen: Bei einer Station musste man mit Hoola-Hoop- und Gymnastikreifen auf Ziele werfen, bei der nächsten aus dem Stand möglichst weit springen. Bei einer anderen Station lockte das Quiz „Was gehört nicht in den Wald?“, bei dem die Gegenstände herausgesucht werden mussten, die in der Natur nichts zu suchen haben, wie z.B. ein Zigarettenstummel. Die Tischtennis-Abteilung betreute eine Station, bei der mit dem Schläger ein Tischtennis möglichst oft hochgespielt werden musste. Sieger wurde derjenige, der die meisten Wiederholungen schaffte. Preise lockten zwar keine, doch wurde jeder herzlich eingeladen, in die Übungsstunden beispielsweise der Tischtennisabteilung zu kommen.

Im Anschluss an die Wanderung gab es noch ein geselliges Beisammensein vor der Halle. Für die Hungrigen gab es hausgemachten Linseneintopf und Kuchen. Die Kleineren konnten barfuß über eine Tauschnecke balancieren und hatten noch einmal die Möglichkeit zum ausgiebigen Spielen.

Großer Wanderspaß

Familien-Wanderung bei Bilderbuchwetter

OBER-OLM (red) – Der Wettergott meinte es in diesem Jahr gut mit den rund 170 Wanderern, die der Einladung des Ober-Olmer Turnvereins zum traditionellen „Wandern für Alle“ gefolgt waren.

Zwei Strecken standen zur Auswahl und der junge Maiwald zeigte sich von seiner besten Seite. Unterwegs gab es Mitmach- und Verpflegungsstationen, die von engagierten Vereinsmitgliedern betreut wurden. Heiß begehrt waren jedoch der hausgemachte Linseneintopf und die Kuchenbar, an denen sich die frohgelaunten Wanderer bei Rückkehr laben konnten. Die Sonne überstrahlte den „Turnplatz“ vor der Vereinshalle und lud noch lange zum Verweilen ein.

Was gehört nicht in den Wald?
Foto: privat

Mainzer Wochenblatt, 31. Mai 2012

www.tvoo.de

Weitere Ideen für Mitmach-Stationen sind Fühlkästen aus Holz (Holz ist wetterbeständiger als Pappe, die bei Regen aufweichen kann) mit Blättern, Rinde, Zapfen usw. zum Ertasten, das Spannen einer Slackline oder – bei gutem Wetter - ein Barfußpfad mit unterschiedlichen Untergründen (Kies, Rindenmulch, usw.).

Der Aufbau von Mitmach-Stationen auf einer Wanderstrecke hat viele Vorteile: Eltern können zusammensitzen, sich austauschen oder ausruhen, während die Kinder zum Spielen und Entdecken angeregt werden. Zum anderen locken solche Vereinsveranstaltungen auch Nichtmitglieder, die mit befreundeten Familien mitlaufen und so auf das Vereinsangebot aufmerksam werden. Interessierter und talentierter Nachwuchs kann entdeckt und für den Besuch von Übungsstunden (wie hier für die Tischtennis-Abteilung) motiviert werden. Der gesellige Aspekt steht im Vordergrund: Gemeinsam laufen, zusammen reden oder spielen fördert den Gemeinschaftssinn und macht den Tag zum Erlebnis.

5.6. Wandern mit Hund, Katze, Maus

Das Wandern macht besonders Spaß, wenn man einen tierischen Begleiter hat. Wer einen eigenen Hund hat, muss ohnehin gezwungener Maßen jeden Tag den Schritt vor die Haustür wagen. Wieso also nicht den Hund zur Vereinswanderung mitnehmen und von den Kindern betreuen lassen. So lernt der Nachwuchs, Verantwortung zu übernehmen und hat Spaß, sich um das Tier zu kümmern.

Wer kein eigenes „wander-taugliches“ Haustier hat, muss nicht auf das tierische Vergnügen verzichten. Vielleicht gibt es in der Umgebung einen Bauernhof mit Ponys, die man für einen Nachmittag ausleihen darf. Kinder freuen sich, wenn sie die Tiere streicheln und am Strick führen oder sogar mal reiten dürfen.

Eine weitere Möglichkeiten, einen Begleiter für das Wandern zu finden, sind Esel. Die sanftmütigen Tiere strahlen Ruhe und Gelassenheit aus und lassen den Alltag in den Hintergrund rücken. Der Esel, der dann im Mittelpunkt der Wanderung stehen wird, bestimmt auch das Wandertempo. Und wenn ein Grasbüschel am Wegesrand entdeckt wird, braucht man auch eine Portion Geduld… Der Esel ist nicht ohne Grund als Lasttier und Packesel bekannt: Bis zu 45 Kilogramm Gepäck kann er tragen. Dies ist besonders bei mehrtägigen Wanderungen von Vorteil.
Steigender Beliebtheit erfreuen sich auch Lamas und Alpakas. Durch die Tiere kommt man schnell in Kontakt mit anderen Wanderern. Die vom Wüstenkamel abstammenden Tiere strahlen Ruhe aus, sind aber trotz allem neugierig und zutraulich.
Einfach mal im Bekanntenkreis oder Ort nachforschen, ob es nicht jemanden gibt, der sich der Gruppe anschließen möchte oder seinen Vierbeiner mit auf Reise schickt.

5.7. Wanderpass

Um Kinder nicht nur für eine Wanderung motivieren zu müssen, sondern für das regelmäßige Wandern zu begeistern, eignet sich das Ausstellen eines Wanderpasses oder Bonusheftes. So bekommt jedes Kind unter 18 Jahren einen Pass und auf jeder Wanderung, an der es teilnimmt, kann es einen Punkt, Stempel o.ä. sammeln. Nach Abschluss der Saison werden die Stempel/Punkte/… zusammengezählt und gewertet. Zu einem besonderen Anlass - beispielsweise der Weihnachtsfeier des Vereins - wird das Kind dann für sein Bonusheft mit einem kleinen Preis belohnt. Das Kind mit den meisten Punkten sollte dann auch den größten Gewinn erhalten, um den Anreiz für das nächste Sammeljahr zu steigern.

So könnte ein Sammelpass aussehen.

5.8. Wattwanderung

Ein einzigartiges Naturschauspiel kann man an der Nordsee erleben, wenn Ebbe ist und das Wattenmeer zum Vorschein kommt. Das Wattenmeer der deutschen Nordseeküste ist von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt worden. Die rund 10.000 Quadratkilometer große Sand- und Schlickfläche ist Lebensraum vieler Lebewesen und eines der größten gezeitenabhängigen Feuchtgebiete der Welt.

Alleine sollte man sich keinesfalls auf den Weg machen, da Touren durch das Watt nicht ungefährlich sind. Es werden in zahlreichen Orten an der Nordsee und auf Inseln geführte Touren angeboten. Wichtig ist es, die Gezeiten zu beachten und einen Blick in den Tidenkalender zu werfen. Außerdem sollte man wasserfeste Kleidung tragen. Die Strecke muss, wie bei allen Wanderungen auch, so gewählt werden, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Wenn es soweit ist, heißt es zunächst einmal Schuhe aus oder Gummistiefel an und los geht es über den glitschigen Untergrund. Ein erfahrener Wattführer kann viel Interessantes über die Lebewesen im Watt erzählen.

Wattwanderungen sind erlebnisreiche Aktivitäten in einem ungewohnten Element, die für Familienausflüge, aber auch für Vereinsfahrten bestens geeignet sind.

6. Sammlung von Spielen

Spiele während der Wanderung und in den Pausen verkürzen nicht nur die Zeit. Sie leiten das Augenmerk auch auf die Besonderheiten der Umgebung und machen den Spielplatz Natur erlebbar.
Die folgende Spielsammlung ist für Kinder und junggebliebene Erwachsene, für Familien und größere Gruppen gedacht.

6.1 Spiele während des Wanderns

A bis Z

Spieleranzahl: mind. 2

Zubehör: Kein Zubehör nötig.

Spielablauf: Alle wandern bei moderatem Tempo und können sich problemlos unterhalten. Der Spielleiter legt ein Thema fest (z.B. Tiere). Nun bestimmt er einen Buchstaben (von A bis Z) und jeder nennt nach der Reihe einen anderen, zum Thema passenden Namen (z.B. M wie Meise, Mehlwurm, Maus, usw.).

Die Raupe

Spieleranzahl: mind. 3

Zubehör: Klopapierrolle oder Seil

Spielablauf: Der Spielleiter wickelt eine Klopapierrolle (leichter: das Seil) ab. Alle anderen stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und umfassen ein Stück der abgewickelten Papierrolle. Der Abstand zum Vordermann sollte dabei mindestens einen Meter betragen. Nun laufen alle Raupenglieder los, ohne das Papier loszulassen oder es zu zerreißen.

Ich sehe was, was du nicht siehst.

Spieleranzahl: mind. 2

Zubehör: kein Zubehör nötig

Spielablauf: Der zum Spielleiter ernannte Wanderer sucht sich einen Gegenstand, ein Tier, eine Pflanze, o. ä. aus, das im Blickfeld

erscheint und nennt den anderen Mitwanderern die Farbe („ Ich sehe was, was ihr nicht seht und das ist dunkelbraun.“). Die anderen müssen erraten, um was es sich handelt.

Sätze beenden

Spieleranzahl: mind. 2

Zubehör: kein Zubehör nötig

Spielablauf: Der Spielleiter überlegt sich einen Satz. Mit dem letzten Wort dieses Satzes muss nun der zweite Spieler seinen neuen Satz beginnen. („Das Haus ist blau. Blau ist die Lieblingsfarbe von Oma. Oma backt morgen Kuchen. …“)

6.2 Spiele in den Pausen

Antippen

Spieleranzahl: mind. 8

Zubehör: Kein Zubehör nötig.

Spielablauf: Alle stehen in einem Kreis und schließen die Augen. Der Spielleiter geht nun herum und tippt drei Spielern auf die Schulter. Sie sind nun die Fänger. Auf ein Kommando des Spielleiters hin, öffnen alle die Augen und laufen los. Die Fänger versuchen alle Mitspieler auf die Schulter zu tippen und das Ganze möglichst unauffällig, denn sie wollen nicht als Fänger enttarnt werden. Wer gefangen wurde, hockt sich auf den Boden. Mitspieler können ihn wieder befreien, in dem sie über den Gefangenen drüber hüpfen. Wenn alle Spieler von den Fängern angetippt wurden, haben die Fänger gewonnen.

Variation 1: Wer durch die Berührung auf der Schulter gefangen wurde, macht eine Brücke und kann erlöst werden, indem ein Spieler unter ihm durchkrabbelt.

Variation 2: Wer auf der Schulter berührt wurde, wird ebenfalls zum Fänger. Derjenige, der zum Schluss als einziger „frei“ ist, hat gewonnen.

Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!

Ort: Wiese mit Bäumen, Halle mit markierten Punkten, o.ä.

Spieleranzahl: mind. 3

Zubehör: Wenn keine Bäume vorhanden sind, Markierungen festlegen (Reifen auf den Boden legen, Klebekreuz an einer Wand / Fläche, …)

Spielablauf: Auf einer Waldlichtung werden so viele Bäume ausgewählt, wie die Anzahl der Spieler minus 1 ist. Dann stellt sich jeder Mitspieler an einen Baum, wobei der Spielleiter übrig bleibt. Dieser ruft nun „Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!“. Sogleich laufen alle los und suchen sich einen neuen Baumstamm. Der Spielleiter, der bisher keinen Baum hatte, versucht nun auch einen Platz zu erwischen. Wer keinen eigenen Baum ergattert, ruft als nächstes das Kommando zum Wechsel.

Der Gordische Knoten

Spieleranzahl: mind. 3

Zubehör: Kein Zubehör nötig.

Spielablauf: Mit dem Blick zueinander stellen sich alle in einem Kreis auf und schließen die Augen. Auf das Kommando des Spielleiters gehen alle aufeinander zu und ergreifen die Hände der Mitspieler. Erst wenn man mit beiden Hände die Hände seiner Mitspieler gegriffen hat, dürfen die Augen geöffnet werden. Nun muss der Armknoten durch Über- und Untersteigen gelöst werden, bis eine (manchmal auch mehrere) Menschenkette(n) entstehen. Die Hände dürfen nicht losgelassen werden, bevor der Knoten nicht entwirrt wurde.

Komm mit lauf weg

Zubehör: Kein Zubehör nötig.

Spieleranzahl: mind. 4

Spielablauf: Zu Beginn in einer Kreisformation aufstellen, mit dem Blick zueinander. Ein Mitspieler bleibt übrig und beginnt, den Kreis außen zu umlaufen. Irgendwann tippt er einem Mitspieler in der Kreisformation auf die Schulter und ruft ihm entweder „Komm mit“

oder „Lauf weg“ zu. Der Angesprochene läuft also hinterher oder umrundet den Kreis in der entgegengesetzten Richtung. Wer als erster am ehemaligen Platz des Angesprochenen ankommt, darf sich einreihen. Der übrig gebliebene wird zum neuen Kreisumläufer und sucht sich wiederum einen neuen Mitläufer heraus.

Alternative: Schnelles Gehen statt Rennen

Partner gesucht

Spieleranzahl: mind. 6

Zubehör: je zwei Gegenstände aus der Natur

Spielablauf: Alle stellen sich in einem Kreis auf mit der Stirn zueinander und schließen die Augen. Der Spielleiter geht umher und teilt Gegenstände (z.B. Tannenzapfen, Stöckchen, Stein) aus. Jeder Gegenstand wurde dabei zwei Mal ausgeteilt! Nachdem jeder etwas zugeteilt bekommen hat, bleiben die Augen weiterhin geschlossen und alle bewegen sich aufeinander zu. Durch Ertasten der in der Hand liegenden Sachen versucht nun jeder den Mitspieler zu finden, der den gleichen Gegenstand hat.

Reihenball

Dauer: Pro Runde 1-5 Minuten, Rundenanzahl beliebig

Spieleranzahl: mind. 8

Zubehör: ein Ball

Spielablauf: Es werden mindestens zwei Teams gebildet. Bis auf einen Spieler, stellen sich alle einer Mannschaft hintereinander auf. Der übriggebliebene Spieler ist der Werfer und stellt sich seiner Mannschaft gegenüber. Er bekommt den Ball. Auf ein Kommando hin darf er den Ball dem ersten in seiner Reihe zuwerfen. Dieser fängt den Ball, wirft ihn zurück und setzt sich. Der Werfer spielt nun dem zweiten in der Reihe den Ball zu, dieser fängt den Ball, wirft ihn zurück und setzt sich. Sobald alle in der Mannschaft sitzen, spielt der Werfer den Ball wieder dem hintersten in der Reihe den Ball zu. Dieser fängt, wirft zurück und steht auf. Sobald alle wieder stehen, hat das Team gewonnen.

7 Zwerge

Dauer: Pro Runde 3-6 Minuten, Rundenanzahl beliebig

Spieleranzahl: mind. 14

Zubehör: Spielkarten mit unterschiedlichen Zwergmotiven (z.B. ein Zwerg mit Schaufel, einer mit roter Mütze), von jedem Motiv jeweils sieben Spielkarten.

Spielablauf: Der Spielleiter mischt alle Karten und legt sie auf den Boden. Auf sein Kommando hin decken alle Mitspieler eine Karte auf und suchen sich ihre Zwergen-Familie. Sobald sich alle mit dem gleichen Motiv gefunden haben, setzen sie sich nach der Körpergröße sortiert hintereinander auf den Boden. Dabei sitzt der kleinste vorne, der größte hinten.

Alternative: Es können auch Zwergenpaare gebildet werden, dann liegt die Spieleranzahl bei mind. 6.

Taler, Taler, du musst wandern.

Spieleranzahl: mind. 5

Zubehör: ein Geldstück, Ring, flaches Holzstück, o.ä.

Spielablauf: Alle setzen oder stellen sich in Kreisformation zusammen. Die Hände falten, aber nach oben leicht geöffnet lassen. Zwei Spieler bleiben übrig: Einer, der rät, stellt sich außerhalb der Gruppe oder in der Kreismitte hin und beobachtet. Der zweite bekommt den Taler (oder Ring). Er geht nun von Person zu Person und legt die Hand auf die gefalteten Hände der Mitspieler. Irgendwann lässt er den Taler in die Hand des Mitspielers fallen, setzt seine Runde aber fort. Während er umhergeht, singt die Gruppe „*Taler, Taler, du musst wandern, von der einen Hand zur andern. Das ist schön, das ist schön, Taler lass dich ja nicht seh'n.“.* Sobald der Reim gesungen wurde, muss der Ratende sagen, wer den Taler bekommen hat. Liegt er richtig, darf er den Taler wandern lassen. Liegt er falsch, ist derjenige mit dem Taler an der Reihe.

Variation: Der Taler wird hinter dem Rücken weitergegeben. Es bleibt nur ein Mitspieler übrig, der beobachtet und rät.

Tunnelball

Spieleranzahl: mind. 3

Zubehör: ein Ball

Spielablauf: Alle stellen sich hintereinander in die Reihe. Der Vordermann hält den Ball in der Hand und übergibt ihn nun über Kopf an seinen Hintermann. Der Ball wird so von Person zu Person gegeben. Der Letzte in der Reihe nimmt den Ball, läuft nach vorne an die Spitze und lässt den Ball wieder nach hinten über die Köpfe wandern. Bei mehreren Reihen hat die Mannschaft gewonnen, bei der der erste Spieler zuerst wieder vorne steht.

Variation 1: Alle stellen sich breitbeinig hin. Der Ball wird diesmal durch die Beine nach hinten gerollt.

Variation 2: Der Ball wird seitlich nach hinten gegeben. Wer den Ball auf der rechten Seite bekommt, gibt ihn über die linke Seite nach hinten weiter.

7. Literatur und Ansprechpartner

7.1 Quellenverzeichnis

Brämer, Rainer (2007). *Gesundheitsstudie Wandern. Daten, Fakten, Perspektiven.* Zugriff am 17.07.2012 unter http://www.wanderforschung.de/files/gesundstudwan1220020910.pdf.

Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (2010). *Forschungsbericht Nr. 591. Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern.* Berlin: O.V.

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2010). *Gehirntraining durch Bewegung. Wie körperliche Aktivität das Denken fördert.* Frankfurt: Deutscher Turner-Bund.

Gasch, Prof. R. (Hrsg.) (1928). *Handbuch des gesamten Turnwesens und der verwandten Leibesübungen.* Band 2. Wien und Leipzig: Verlag von Pichlers Witwe und Sohn.

Jasper, B.M. & Regelin, P. (2009). *Geistig fit & mobil bis ins hohe Alter.* Stuttgart: TRIAS.

Mommert-Jauch, P. & Regelin, P. (2005). *Nordic Walking – aber richtig! Alles über Ausrüstung, Technik, Training und Gesundheit* (3. Aufl.). München: BLV.

Mommert-Jauch, P. & Regelin, P. (2006). *Nordic Walking statt Diät. Der sichere Weg zum Wunschgewicht.* München: BLV.

Pittroff, U., Niemann, Ch. & Regelin, P. (2006). Wellness. Die besten Ideen und Rezepte für die Wohlfühloase zu Hause (4. Aufl.). München: Gräfe und Unzer.

Regelin, P. (2011). *Hanteltraining für Frauen. Den Körper formen. Die Muskeln stärken.* (2., neu bearbeitete Aufl.). München: BLV.

Regelin, P. (2007a). *Gesunde Knochen und Gelenke durch Pilates.* München: BLV.

Regelin, P. (2007b). *Vital & beweglich ein Leben lang.* München: TRIAS.

Zimmermann, R. (1999). *Wandern. Organisation und Durchführung.* Aachen: Meyer & Meyer.

7.2 Weiterführende Literatur

Cornell, J. (2006). *Mit Cornell die Natur erleben. Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche. Der Sammelband.* Mühlheim: Verlag an der Ruhr.

Fischer, U. (2011). *Die Jagd nach dem Schnitzel in der Dose. Moderne Schatzsuche mit Geocaching.* Norderstedt: Books on demand.

Gründel, M. (2011). *Geocaching. Basiswissen für Draußen.* Welver: Conrad Stein.

Güthler, A. & Lacher, K. (2005). *Naturwerkstatt Landart – Ideen für kleine und große Naturkünstler.* Baden (CH): AT-Verlag.

Kersten, D. (2010). *Die Wald-Werkstatt. Spannende Experimente in der Natur.* Freiburg: Family Media.

Neumann, Neumann & Sander (2009) *Waldfühlungen. Das ganze Jahr lang den Wald erleben. Naturführungen, Aktivitäten und Geschichtenfibel. Mit Spielen, Übungen und Rezepten.* Münster: Ökotopia Verlag.

7.3 Good-Practice-Beispiele

Badischer Turner-Bund e. V.
c/o Haus des Sports
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe
www.badischer-turner-bund.de

Turnverein 1898 Baden-Oos e.V.
www.tv-baden-oos.de

Turnverein Hilpertsau
www.tv-hilpertsau.de

Turnverein Jahn-Rheine 1885 e.V.

Germanenallee 4

48429 Rheine

E-Mail: info@tvjahnrheine.de

Telefon: 05971 97490

www.tvjahnrheine.de

Turnverein Klein-Winternheim e.V.

Konsul-Vejento-Strasse 17

D-55270 Klein-Winternheim

Telefon: 06136 8083

E-Mail: info@tv-klein-winternheim.de

www.tv-klein-winternheim.de

Turnverein 1848 Ober-Olm e.V.
Essenheimer Str. 19

55270 Ober-Olm

Telefon: 06136 88588

E-Mail: info@tvoo.de

www.tvoo.de

Turngau Süd-Nassau e.V.
Postfach 120520

65083 Wiesbaden

E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-suednassau.de

www.turngau-suednassau.de

Turn- und Sportverein Wenigenhasungen

www.tsv-wenigenhasungen.de