

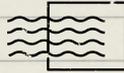


STATIONENBUCH 2023



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

LANDKREIS NEUNKIRCHEN



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

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

Auf geht's!

DEINE STATIONEN:

- **»FAMILIEN-AKTIV-WEG«**

Erlebnisort Reden in Landsweiler-Reden

- **»HÜGEL- UND WEIHERTOUR«**

Betzelhübelturm und Wingertsweiher
in Ottweiler

- **»INNENSTADT-WEG«**

Susan-Weinert-Fußweg im Alten HüttenAreal,
Stummsche Reithalle, Bliesterrassen in Neunkirchen

- **»NATURERLEBNISWEG AM STRIETBERG/
GEMEINDEVERWALTUNG «**

Schiffweiler

- **PICKNICK-REZEPTIDEEN**

Übrigens:

Wenn Ihr Lust habt, dann 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.



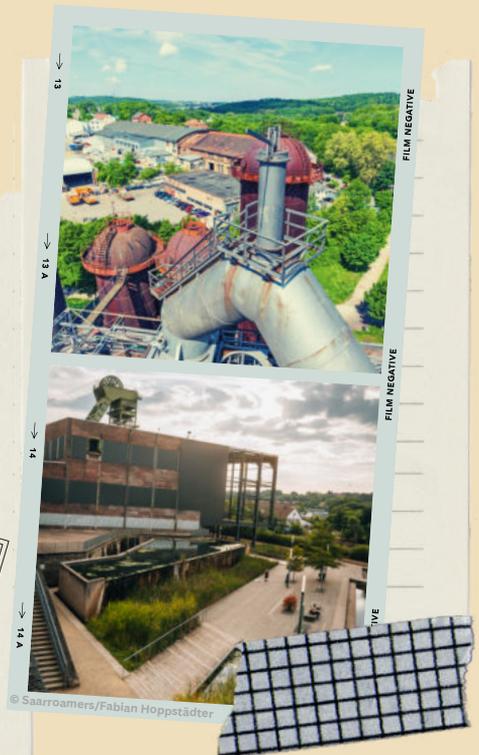
E-Mail:

familienaktivtasche@landkreis-neunkirchen.de

Unter allen Einsendungen verlosen wir ein kleines Geschenk!



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



© Saarroamers/Fabian Hopstädter



Wer sind wir?

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



www.das-saarland-lebt-gesund.de



Ministerium für Arbeit,
Sozial-, Jugend-
und Gesundheit
SAARLAND



AOK



MITTE



KNAPPSCHAFT
Die neue Gesundheit



vdek





Das Stationenbuch
gibt es auch als
Download!

WIE JETZT? DIE STATIONEN

An jeder Station erwarten Euch spannende
Bewegungs- oder Denksportaufgaben.

Zusätzlich erhaltet Ihr an einigen
Stationen einen Buchstaben des
sechsstelligen Lösungswortes. Diese könnt
Ihr auf der Lösungsseite ("Das
Lösungswort") eintragen.

Ob Ihr die Rätsel an den Stationen richtig
gelöst habt, könnt Ihr im Worträtsel am
Ende überprüfen.

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

**Die Reihenfolge der Buchstaben müsst Ihr
selbst herausfinden;)**

Sendet das Lösungswort bis zum 31.08.2023
mit Eurem Namen und Anschrift per E-Mail
an:

**[familienaktivtasche@landkreis-
neunkirchen.de](mailto:familienaktivtasche@landkreis-
neunkirchen.de)**

und erhalte die Chance auf einen tollen
Preis!

Für Informationen besucht unsere Homepage
www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche

»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
Ball
Stift
Block



**Willkommensregion
Neunkirchen**



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 und dann geht's los!



Seht Ihr schon das erste Schild mit dem „Familientasche“-Logo? Schaut dazu bitte eine Ebene hinunter. Genau dort geht es entlang! Ihr könnt Euch die Wegführung auch auf der Karte auf der folgenden Seite ansehen. Diese und die weiteren Aktiv-Haltestellen erkennt Ihr an dem Schild mit diesem Logo-->

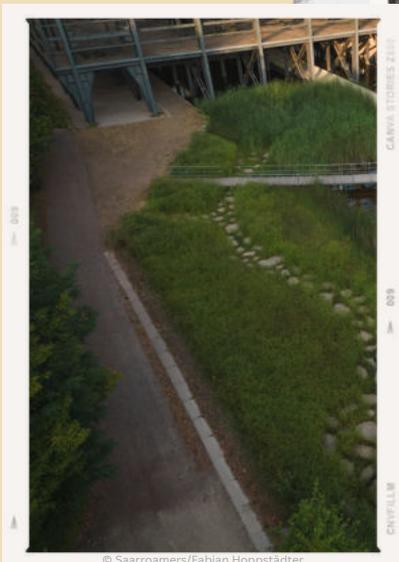
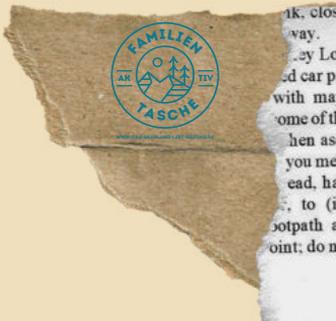


WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

Haltestelle 1: GEFUNDEN?

PRIMA!

Hier kommt schon die nächste Bewegungsübung:
Schaut mal in der Tasche nach, dort findet Ihr Bewegungskarten. Jede/r von Euch zieht reihum eine Karte. Die Übungen könnt Ihr dann gemeinsam durchführen. Alternativ gebt Euch einfach gegenseitig jeweils eine Bewegungsaufgabe, z. B. auf einem Bein hüpfen! Geschafft! Haltestelle 1 hat doch schon gut geklappt – oder?



Weiter geht es auf dem Weg, bis zur nächsten Aktiv-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?

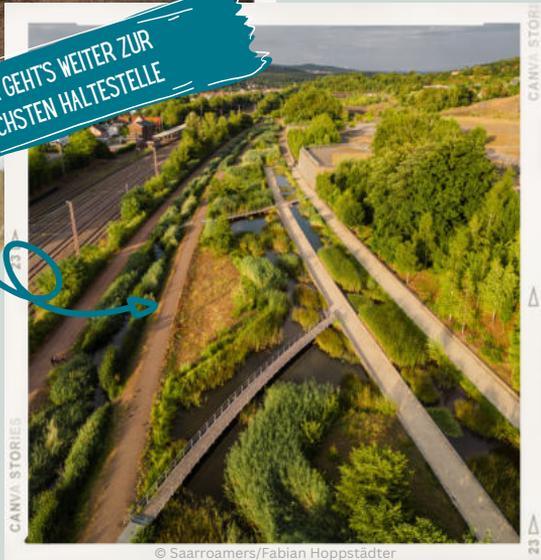
Haltestelle 3:

Prima! Ihr habt die nächste Haltestelle gefunden!
Hier könnt Ihr den Ball aus der Tasche in Bewegung bringen.
Jede/r „dribbelt“ den Ball etwa 15 mal. Dann wechselt Ihr.
Die anderen zählen laut mit. 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 dreiundzwanzig Tauben haben mehr Beine (46).



WWW.SAARLAND-LEB-GEBND.DE

© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

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 5 mal rund um eure Körpermitte kreisen. Dann 5 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. 5 mal geschafft? Dann auch am linken Bein den Ball rollen. Wieder 5 mal.

Auch die Treppe darf sportlich benutzt werden. Wer schafft es von Euch, zweimal 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)

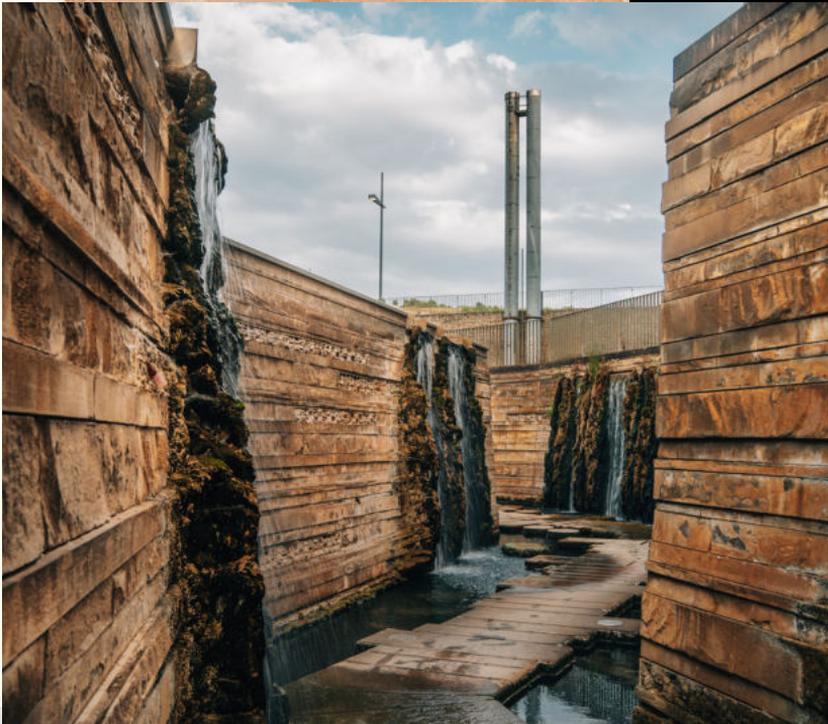


© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

Von hier aus könnt Ihr wieder (vielleicht durch den „Mosesgang“ mit den kleinen Wasserfällen gehen – aber Vorsicht! Dort kann es rutschig sein!) bis zum Startpunkt gehen.

Ihr steht dann wieder vor der
Tourismus- und _ _ _ _ zentrale!

(Der erste Buchstabe des markierten/gesuchten Wortes ist auch einer der Lösungsbuchstaben für das LÖSUNGSWORT)



© Saarroamers/Fabian Hopstädter

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



...e-ta
here
affir
waterf
d nothi
for de
ne
er
ides
knot
r Ran
ed

»HÜGEL- UND WEIHERTOUR«

Stadt Ottweiler



Startpunkt:

- **Hügeltour:** Sportplatz Steinbach, Zum Sportplatz, 66564 Ottweiler-Steinbach (bei einer Anreise mit dem Bus, ist die Bushaltestelle der Startpunkt)
- **Weihertour:** Die Alternative für alle, die nicht schwindelfrei sind oder nicht mehr so gut Treppen steigen können: Am Wingertsweiher, 66564 Ottweiler

Bushaltestelle Hügeltour:

Betzelhübel oder
Marc-Chagall-Straße,
66564 Ottweiler

Bushaltestelle Weihertour:

Am Wingertsbach,
66564 Ottweiler

Dauer: jeweils 45 Minuten

DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke, ggf.
Essen
Stift*



»HÜGELTOUR«



LOS GEHT'S!

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



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

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 an der Schutzhütte vorbei lauft, könnt Ihr ein paar Meter weiter einen besonderen Weg für Zweirad-Fahrer entdecken.

Dieser Weg heißt ...-Ottweiler.

Der vorletzte Buchstabe des gesuchten Wortes ist Teil des Lösungswortes, den Ihr auf der Seite "Das Lösungswort" eintragen könnt.



»WEIHERTOUR«



Wenn Ihr Eure Runde um den See dreht, haltet doch mal 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?

Super, der vorletzte Buchstabe des Tiernamens ist Teil des Lösungswortes. Ihr könnt ihn hinten im Buch eintragen; falls Ihr nicht bereits den Buchstaben am Turm gelöst habt;).



»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

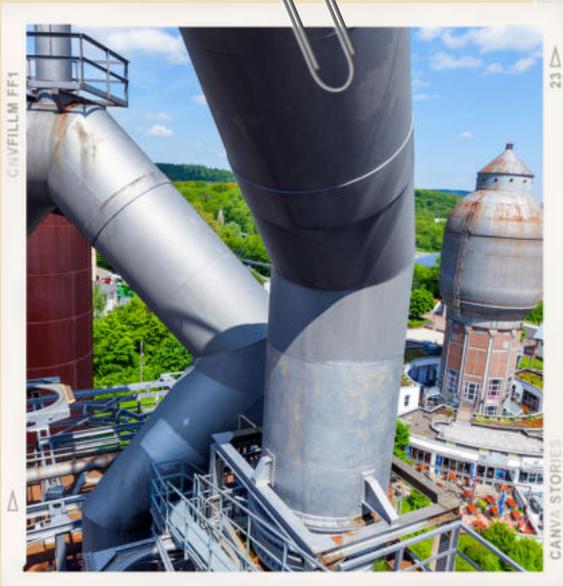
Dauer:

ca. 75 Minuten

DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

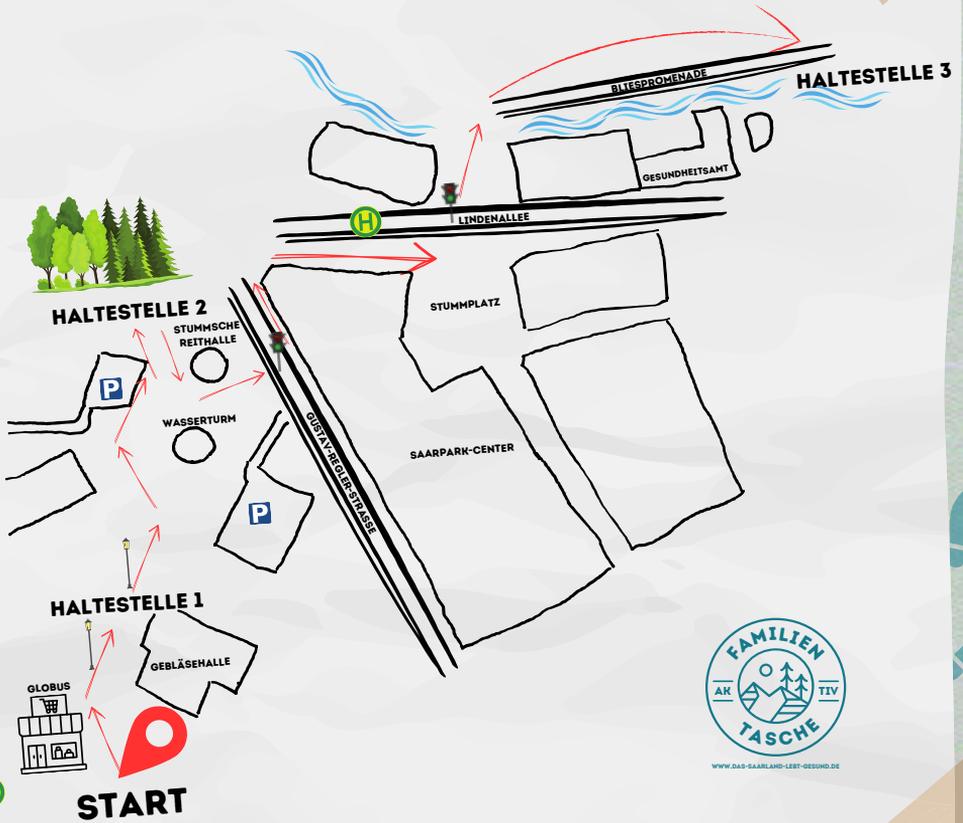
*Getränke & Essen
für ein Picknick*

*Ball
(Bewegungskarten)
Stift*





KARTE INNENSTADT-WEG



WWW.DAS-SAARLAND-LEB-OGESUND.DE

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 3x wiederholen

Von hier aus könnt Ihr zur dritten Haltestelle "Bliesterrassen" spazieren. Diese liegen etwa 10 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 einen leichten Ziehen auf der Oberschenkelrückseite. Haltet die Position und zählt langsam bis 30. Seitenwechsel nicht vergessen ;-) Auf den Bänken am Ufer könnt Ihr nun ein gemütliches Picknick machen.



Schaut Euch einmal von den Betonbänken aus um. Auf der anderen Uferseite seht Ihr etwas weiter links ein hohes Gebäude mit einem gelben Streifen, auf dem ein Schriftzug und ein Musikinstrument abgebildet ist. Ihr benötigt die letzten beiden Buchstaben des Schriftzugs für das Lösungswort. Ihr könnt die beiden Buchstaben auf der Seite "Das Lösungswort" eintragen.





»NATURERLEBNISWEG AM STRIETBERG / GEMEINDEVERWALTUNG«

Schiffweiler

Startpunkt Naturerlebnisweg:

Am Ende der Bauernstraße, 66578 Schiffweiler
(Auf der anderen Seite vom Parkplatz „Erdbeerland“ an
der B41 Richtung Ottweiler)

Startpunkt Gemeindeverwaltung:

Alternativ etwas Denksport an der
Gemeindeverwaltung Schiffweiler,
für alle, die nicht gut zu Fuß sind.
Rathausstraße 11, 66578 Schiffweiler

Bushaltestelle Naturerlebnisweg:

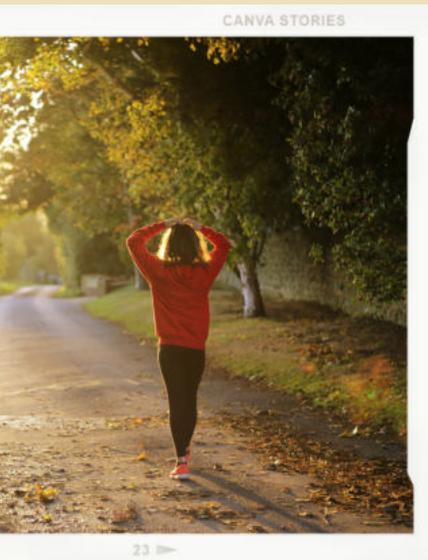
Bauernstraße, 66578 Schiffweiler

Bushaltestelle Gemeindeverwaltung:

Rathaus, 66578 Schiffweiler

Dauer:

ca. 60 bzw. 20 Minuten



Das ist Strieti! Er
wohnt auf dem
Strietberg.



»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!

Vom Namen dieses Tieres benötigt Ihr den letzten Buchstaben.
Tragt ihn hinten ins Stationenbuch ein.



Kinder- &
Schiffweiler
Jugendbüro



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GEWISS.DE

»GEMEINDEVERWALTUNG«

Für alle, die nicht so gut zu Fuß sind, könnt Ihr Euch auf die Suche zwischen den Gebäuden der Gemeindeverwaltung Schiffweiler am Rathausberg machen.

Dort steht ein Gedenkstein, der an die immer noch aktive Gemeindepartnerschaft Schiffweilers und ... (wird nicht verraten!) erinnert. Naja, den Namen der Partnergemeinde müsst Ihr schon selbst herausfinden.

Vom Namen braucht Ihr den siebten Buchstaben - falls Ihr noch nicht den Buchstaben vom Strietberg habt;)



Ein interessantes
Wappen...





DAS LÖSUNGSWORT

Hier hast du Platz, um die gefundenen Buchstaben einzutragen:

--	--	--	--	--	--

Hast du alle Stationen gemeistert und die Buchstaben gefunden? Klasse, setze die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um das Lösungswort zu erhalten.

Findest Du es heraus?

Sende die Lösung bis zum 31.08.2023 mit
Deinem Namen und Anschrift per E-Mail an:
familienaktivtasche@landkreis-neunkirchen.de
und erhalte die Chance auf einen tollen
Preis!



WWW.DAS-SAARLAND-LEBET-GESUND.DE





Hier kannst du kontrollieren, ob Deine
Aufgabenlösungen richtig sind. Findest Du Deine
Suchworte in diesem Rätsel wieder?

T	Y	C	Y	L	O	E	W	E	N	Z	A	H	N	Y	J	P
Y	O	J	A	T	E	B	P	D	S	M	W	D	S	K	K	Y
K	S	R	R	R	W	V	T	E	G	L	Y	T	X	F	U	E
R	T	Y	X	G	C	E	O	V	D	Z	R	U	W	P	L	S
O	F	F	M	G	V	A	J	L	U	F	M	Z	B	B	T	G
K	P	L	Q	W	I	F	Z	K	M	A	X	P	S	R	U	Q
O	X	O	D	I	X	W	L	B	F	L	X	I	M	C	R	K
D	F	W	M	Y	R	P	L	D	P	H	H	V	K	L	P	B
I	X	T	I	N	G	R	E	I	F	E	N	B	U	R	G	I
L	J	R	J	K	Q	J	Q	Z	C	H	W	F	N	G	C	P
G	Q	A	B	E	I	C	H	H	O	E	R	N	C	H	E	N
Z	C	I	L	T	T	W	G	G	H	V	F	Y	W	E	P	S
D	X	L	G	R	N	S	M	P	G	U	V	Z	P	I	C	C
I	T	E	X	L	A	Y	V	M	B	C	V	O	N	L	D	E
Q	U	B	H	C	D	E	U	T	S	C	H	E	P	O	S	T
U	P	D	L	K	N	I	N	N	S	R	H	T	E	E	R	H
O	B	P	B	X	H	K	R	X	F	S	M	H	F	N	X	F



er
sides
a knot
por Rar
led
cam

rim
sha
w

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



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.

Guten
Appetit!



PICKNICK-REZEPTE

Waffeln

Du brauchst:

225g Haferflocken

Eine reife Banane

250 ml Milch

2 Eier

1/2 TL Backpulver

Eine Prise Salz

1EL Honig/Agavendicksaft

Pflanzenöl für das Waffeleisen

Ein Waffeleisen

Guten
Appetit!



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.



PICKNICK-REZEPTE

Brotaufstrich

Du brauchst:

100g getrocknete Tomaten

100g Sonnenblumenkerne

2EL Tomatenmark

2EL Olivenöl

2EL Wasser

Oregano

Eine Prise Knoblauchpulver

Eine Prise Salz und

Pfeffer

Einen Mixer (alternativ:
Pürierstab)



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!

Guten
Appetit!



Im Kühlschrank ist der
Brotaufstrich bis zu
sieben Tage haltbar.



Wir bedanken uns bei den Sponsoren für die Bereitstellung der Preise für die Verlosung!



NEUNKIRCHER ZOO

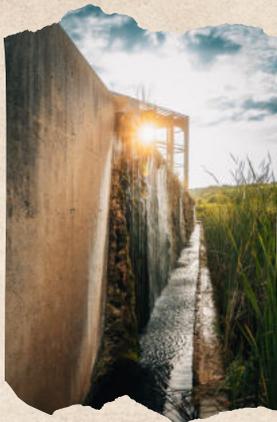
Immer einen Besuch wert!

www.neunkircherzoo.de



Das naturhistorische Erlebnis-Museum

www.gondwana-das-praehistorium.de



© Saarroamers/Fabian Hoppstädter



REDEN

DER ERLEBNISORT

Vielfalt die begeistert!

www.erlebnisort-reden.de



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



EURE DSLG-ANSPRECHPARTNER *INNEN 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 Schiffweiler

Christian Peitz

jugendpfleger@schiffweiler.de

Notizen

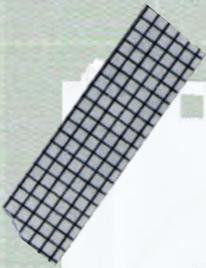


WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

Notizen



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



KREISSTADT
NEUNKIRCHEN
Die Stadt zum Leben



**Landkreis
Neunkirchen**

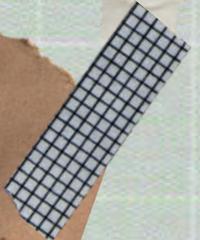
GEMEINSCHAFT **DAS
PRAEHISTORIUM**



REDEN
DER ERLEBNISORT



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE





WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

© Saaroamers/Fabian Hoppstädter

2023 | "Familien-Aktiv-Tasche" DSLG-Stationenbuch im Landkreis Neunkirchen Rev. 1.1

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



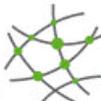
Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



PUGiS

Prävention + Gesundheit im Saarland



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



BKK
LANDESVERBAND
MITTE

IKK Südwest

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!



Sozialversicherung für
Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau

vdek