

STATIONENBUCH 2023



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

LANDKREIS NEUNKIRCHEN

REV. 2.0



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



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

- **»INNENSTADT-WEG«**

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

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

Schiffweiler

- **»ENTLANG DER EBERSTEINSTRASSE«**

Wiebelskirchen

- **PICKNICK-REZEPTIDEEN**

Übrigens:

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

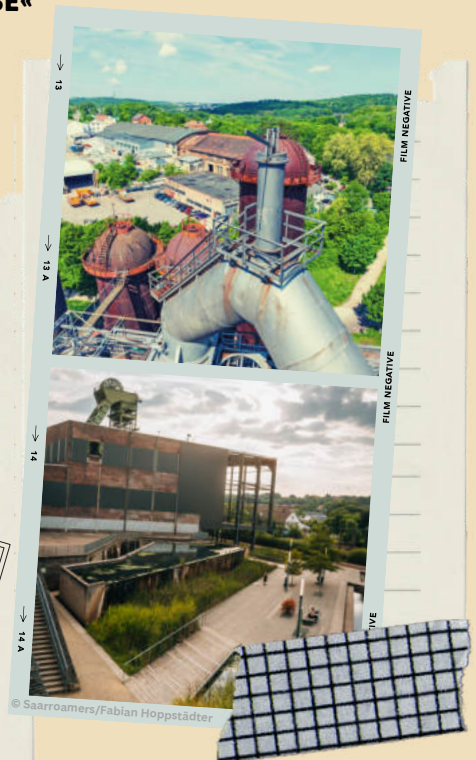
Wer möchte, kann uns diese gerne schicken! Fragt vorher bitte Eure Eltern, ob Ihr das Foto verschicken dürft.



E-Mail:

familienaktivtasche@landkreis-neunkirchen.de

**Unter allen Einsendungen ver-
losen wir ein kleines Geschenk!**



© Saarrommers/Fabian Hopstädter



Wer sind wir?

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



www.das-saarland-lebt-gesund.de



Ministerium für Arbeit,
Soziales, Jugend
und Gesundheit
SAARLAND



PuGiS



GSK

Gesundheitswissenschaften

GESUNDHEIT

AOK



BKK

MITTE



iKK Südwest



KNAPPSCHAFT

für den Saarland



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**

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



Landkreis
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



WWW.DAS-SAAKLAND-LEBENSBERG.DE

START

HALTESTELLE 1

HALTESTELLE 2

HALTESTELLE 3

HALTESTELLE 4

HALTESTELLE 5

HALTESTELLE 6



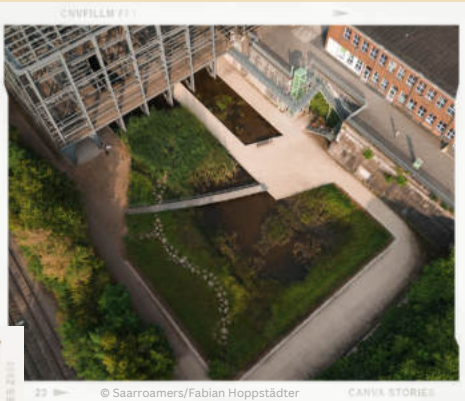
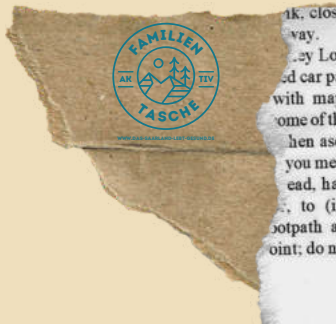
Mo-Fr: 8-18 Uhr



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 2:

Seid Ihr schon aus der Puste? Dann gibt's eine kleine Bewegungspause, hier ist jedoch Euer „Köpfchen“ gefragt: Überlegt zusammen:

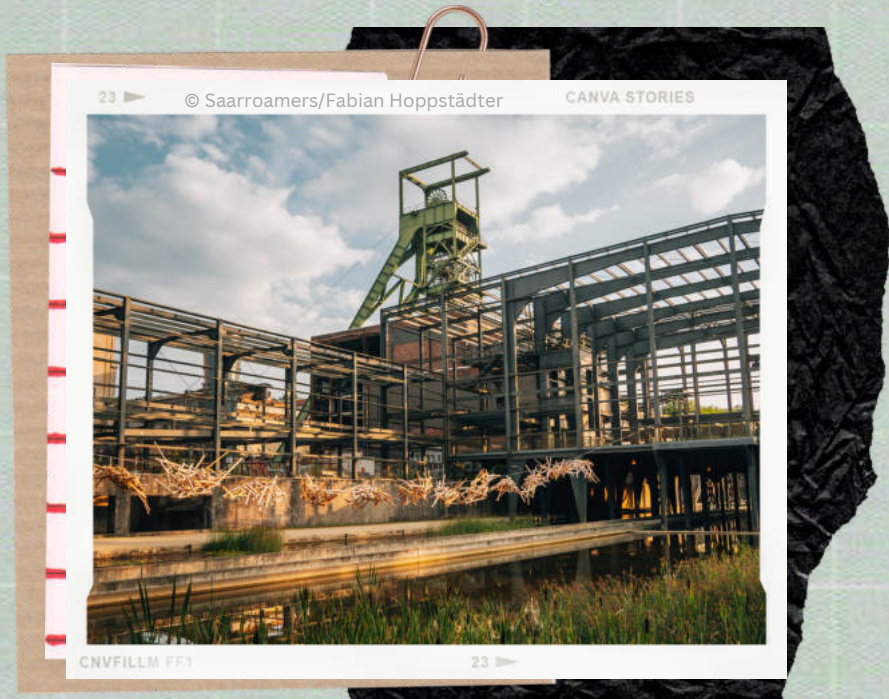
Wer hat mehr Beine?

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

dreiundzwanzig Tauben?

In der Tasche ist ein kleiner Block und ein Stift. Die dürft Ihr gerne zum Ausrechnen benutzen! Oder schafft Ihr das ganz ohne etwas aufzuschreiben?

Die Lösung findet Ihr am Seitenrand auf der nächsten Seite.



Haltestelle 3:

Prima! Ihr habt die nächste Haltestelle gefunden!
Hier könnt Ihr 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?

23 © Saarroamers/Fabian Hoppstädter CANVA STORIES



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

HIER GEHTS WEITER ZUR
NÄCHSTEN HALTESTELLE



© Saarroamers/Fabian Hoppstädter



WWW.SAARLAND-LEBET-GESUND.DE

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

Haltestelle 4:

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

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

Der sechste Buchstabe von hinten ist Teil des Lösungsworts.



Haltestelle 5:

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

Haltestelle 6:

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

Haltet den Ball ganz nah vor dem Bauch. Lasst den Ball nun 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
water
d nothi
for d-
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.



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.



»WEIHERTOURL«



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*



HALTESTELLE 1: SUSAN-WEINERT-FUSSWEG IM ALTEN HÜTTENAREAL

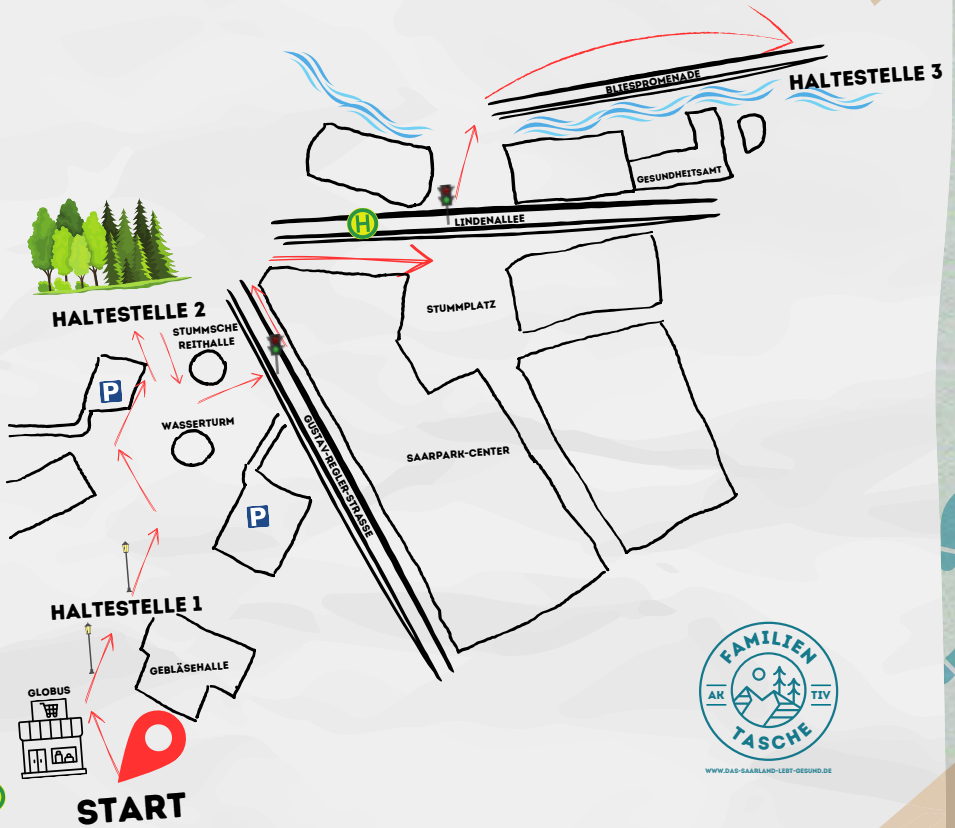


Ihr habt die erste Haltestelle erreicht. Hier erwartet Euch auch schon die erste Aufgabe. Am Wegesrand stehen große Straßenlaternen. Versucht doch einmal, ganz große Schritte zu machen. Zählt dabei, wie viele Schritte Ihr von einer Lampe zur nächsten benötigt. Na, wer braucht von Euch am wenigsten? Gerne könnt Ihr zwischendurch auch immer wieder eine Bewegungskarte aus dem Kartenspiel ziehen und die darauf gezeigte Übung durchführen.





KARTE INNENSTADT-WEG



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



»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...



WWW.DAS-GAURLAND-LOST-GEHUND.DE



»ENTLANG DER EBERSTEINSTRASSE«

Wiebelskirchen



Startpunkt:

Ecke Ebersteinstraße Uhlenweg oder Sportplatz Eberstein

Bushaltestelle:

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

Dauer:

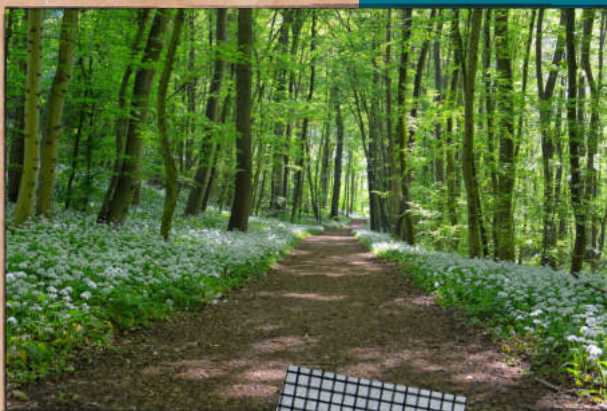
ca. 45 bis 60 Minuten



DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke & Essen
für ein Picknick
Ball*





Der Weg in Wiebelskirchen führt entlang der Ebersteinstraße.

Findet Ihr das erste Familien-Aktiv-Taschen Schild?

Hier ist es an der Zeit sich aufzuwärmen und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Hierfür eignen sich Hampelmänner. Anschließend könnt Ihr langsam auf der Stelle laufen und wenn Ihr bereit seid, in den Kniehebelauf wechseln. Nun seid Ihr bereit für die kommenden Stationen.

An der zweiten Haltestelle kommt der Ball ins Spiel.

Stellt Euch im Kreis auf oder, wenn Ihr zu zweit seid, gegenüber.

Gebt nun den Ball erst links, dann rechts mit zwei Händen weiter. Anschließend könnt Ihr den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf Eurem Nachbar weitergeben. Streckt Euch dabei so groß es geht.

Seid kreativ: Wie könnt Ihr den Ball noch weiterreichen?



STECKENPFERD- RENNEN



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

Das nächste Schild findet Ihr an einer Bank.

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

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

Den Stock könnt Ihr anschließend als Wanderstock weiterverwenden.



Sportplatz Eberstein



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



VIELEN Dank

an die Schüler*innen der Maximilian-Kolbe-
Schule in Wiebelskirchen für das Gestalten
des Familien-Aktiv-Taschen Wegs!



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-DESSUND.DE



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!





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



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)

Guten
Appetit!



So geht's:

1. Die Sonnenblumenkerne und die getrockneten Tomaten am Besten über Nacht in Wasser einweichen. Du kannst die Zutaten auch ohne Einweichen in den Mixer geben. Hierbei empfiehlt sich, die Kerne zuerst zu mixen.

2. Die Tomaten grob hacken.

3. Alle Zutaten mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Auf einem frischen Vollkornbrot schmeckt der Aufstrich am Besten!

Im Kühlschrank ist der Brotaufstrich bis zu sieben Tage haltbar.



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



NEUNKIRCHER ZOO

Immer einen Besuch wert!

www.neunkircherzoo.de

.....

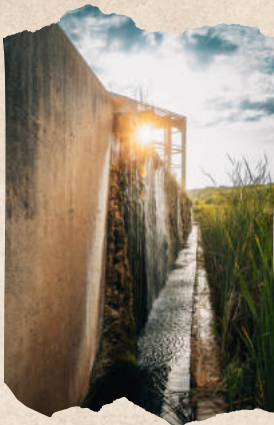


Das naturhistorische Erlebnis-Museum

www.gondwana-das-praehistorium.de



.....



© Saarroamers/Fabian Hopstädter



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**

GODEFRIDA **PAS**
PRAEHISTORIUM

REDEN
DER ERLEBNISORT





WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

© Saaroomers/Fabian Hoppstädter

2023 | "Familien-Aktiv-Tasche" DSLKG-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



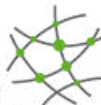
Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



PuGiS

Prävention + Gesundheit im Saarland



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



IKK Südwest



Sozialversicherung für
Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau

