STATIONENBUCH 2023

FAMILIEN AKTIV TASCHE

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!

© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

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

- **»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 verlosen wir ein kleines Geschenk!

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

WIE JETZT?
DIE STATIONEN

Das Stationenbuch gibt es auch als Download!

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

REDEN
DER ERLEBNISORT

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

Bushaltestelle:
Humboldstraße,
Landsweiler-Reden
Schiffweiler

Dauer: mind. 60 Minuten

DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

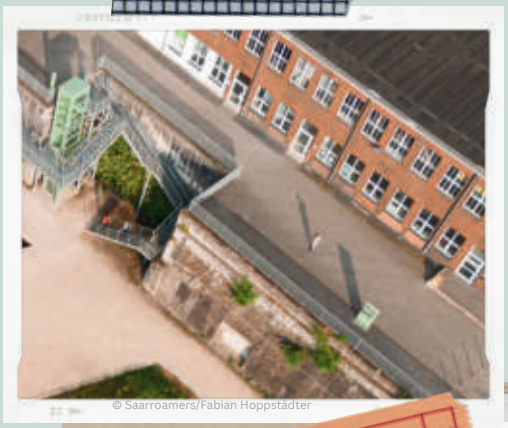
- Getränke ggf. Essen
- Ball
- Stift
- Block

© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

Willkommensregion Neunkirchen

Landkreis Neunkirchen

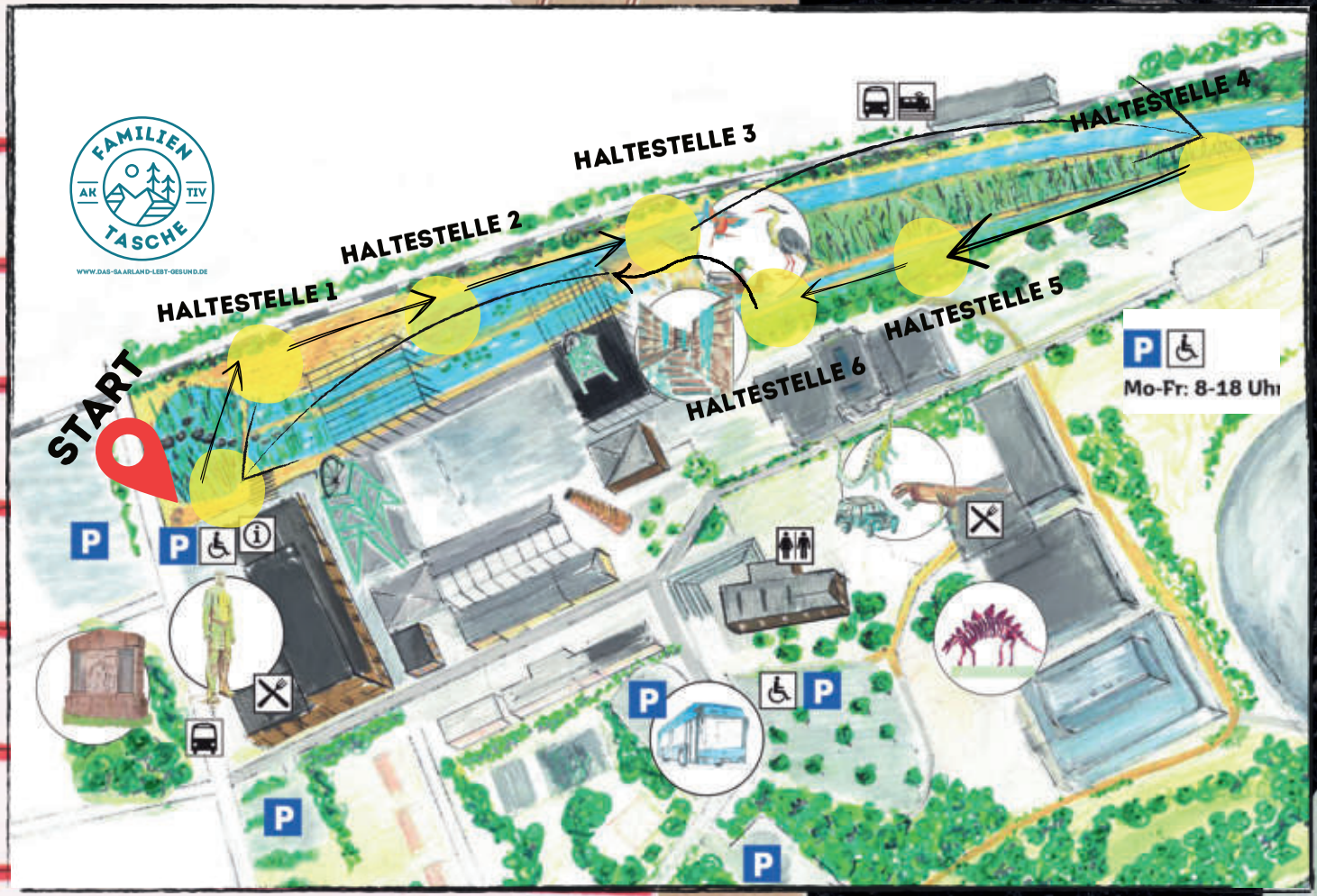
STARTKLAR?


© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

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. Hüpft noch zehn Mal auf der Stelle und dann geht's los!

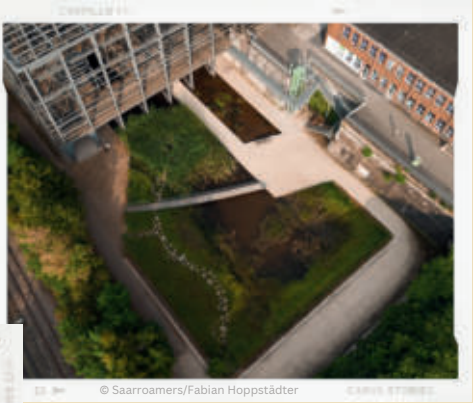
Seht Ihr schon das erste Schild mit dem „Familientasche"–Logo? Schaut dazu bitte eine Ebene hinunter. Genau dort geht es entlang! Ihr könnt Euch die Wegführung auch auf der Karte auf der folgenden Seite ansehen.
Diese und die weiteren Aktiv-Haltestellen erkennt Ihr an dem Schild mit diesem Logo-->

FAMILIEN AK TIV TASCHE
WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE


FAMILIEN
TASCHE
WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.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?


© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

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?

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

Lösung des Taubenrätsels: Die dreiundzwanzig 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 Hoppstädter

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

»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

LOS GEHT'S!

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

FAMILIEN AK TIV TASCHE
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 pssssst!
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:

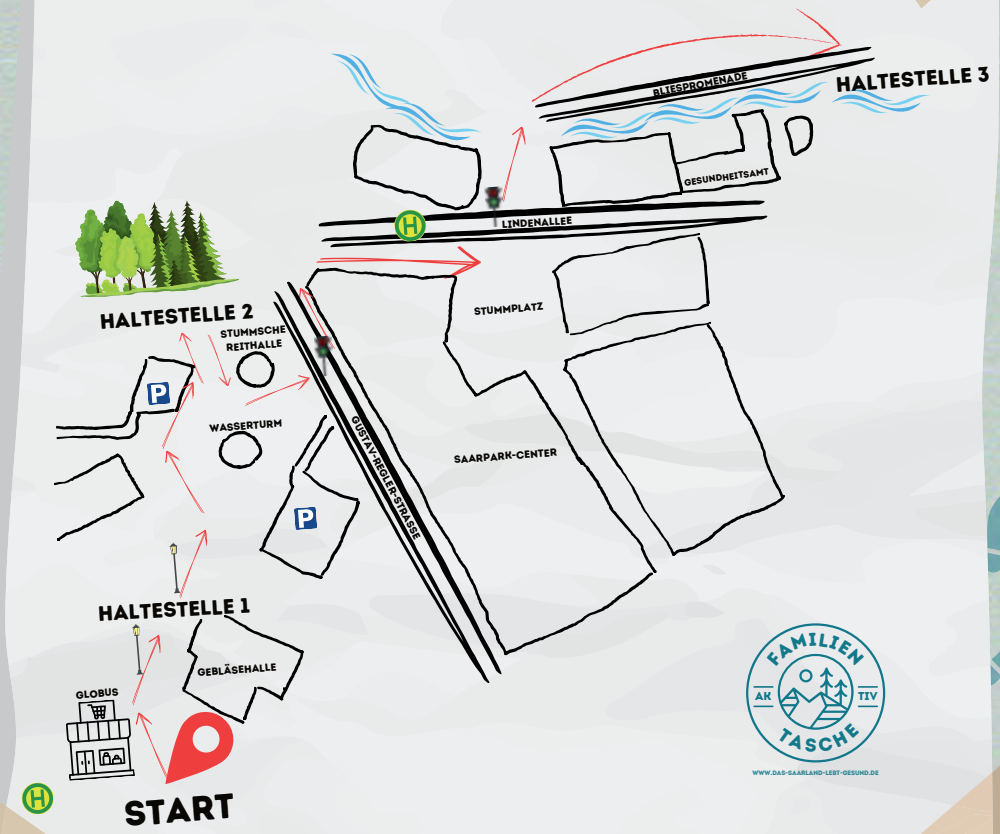
- Getränke & Essen für ein Picknick
- Ball
- (Bewegungskarten)
- Stift

Das Saarland lebt gesund!

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



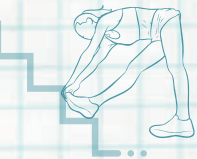
HALTESTELLE 2: STUMMSCHE REITHALLE MIT KUTSCHERHAUS UND HÜTTENWEG

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 leichtes 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- & Jugendbüro Schiffweiler

FAMILIEN TASCHE AK TIV

WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.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...

FAMILIEN TASCHE

WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

»ENTLANG DER EBERSTEINSTRASSE«

Wiebelskirchen

Caritasverband Schaumberg-Blies e.V.

Startpunkt:
Ecke Ebersteinstraße Uhlenweg oder Sportplatz Eberstein

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

Dauer:
ca. 45 bis 60 Minuten

DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

Getränke & Essen
für ein Picknick
Ball

KREISSTADT NEUNKIRCHEN
Die Stadt zum Leben

Landkreis Neunkirchen

Der Weg in Wiebelskirchen führt entlang der Ebersteinstraße.
Findet Ihr 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

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.

Caritasverband
Schaumberg-Blies e.V.

VIELEN Dank

an die Schüler*innen der Freiwilligen Ganztagsschule in Wiebelskirchen für das Gestalten des Familien-Aktiv-Taschen Wegs!

FAMILIEN AK TIV TASCHE
WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.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!

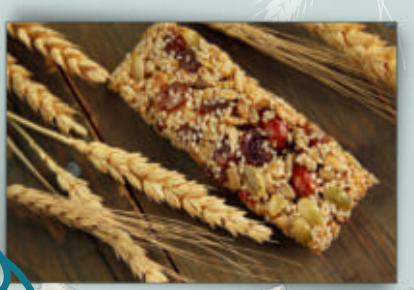
FAMILIEN TASCHE
AK TIV
WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

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

PICKNICK-REZEPTE

Müsliriegel



Du brauchst:

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

Riegelform, alternativ:
Auflaufform, Backpapier

Guten Appetit!

So geht's:

1. Getrocknete Pflaumen und Cranberries grob hacken und den Apfel reiben.
2. Zuerst die trockenen Zutaten mischen, anschließend die getrockeneten 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 weitern Form festdrücken.
4. Die Masse bei 180 Grad Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
5. Anschließend abkühlen lassen und in die gewünschte Größe schneiden.

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

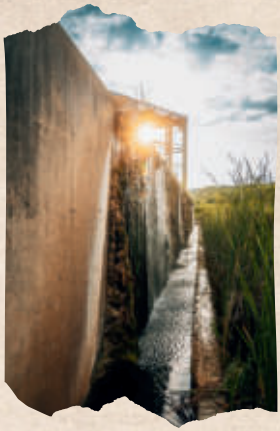
Immer einen Besuch wert!

www.neunkircherzoo.de

GONDWANA DAS PRAEHISTORIUM

Das naturhistorische Erlebnis-Museum

www.gondwana-das-praehistorium.de



© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

REDEN
DER ERLEBNISORT

Vielfalt die begeistert!

www.erlebnisort-reden.de

FAMILIEN TASCHE AKTIV

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

FAMILIEN TASCHE
AK TIV
WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

Notizen

FAMILIEN TASCHE
AK TIV
WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

LK Neunkirchen
Das Saarland lebt gesund!
OTTWEILER
KREISSTADT
NEUNKIRCHEN
Die Stadt zum Leben
Landkreis
Neunkirchen
PRAEHISTORIUM
REDEN
DER ERLEBNISORT
caritas
Caritasverband
Schaumberg-Blies e.V.
72411
GOOD
TIMES
72411

© Saarroamers/Fabian Hoppstädter

2023 | "Familien-Aktiv-Tasche"
DSLG-Stationenbuch im Landkreis Neunkirchen
Rev. 2.0

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

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

Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
SAARLAND
PuGiS
Prävention + Gesundheit im Saarland
GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
AOK
BKK LANDESVERBAND MITTE
IKK Südwest
KNAPPSCHAFT
vdek