

»Das Saarland lebt gesund!«

DSL ERLEBNISTOUREN



UNTERWEGS IM SAARLAND

DAS SIND WIR



DSLG

»Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) - wir sind ein kommunales, saarlandweit agierendes Netzwerk mit dem Ziel der Förderung der Gesundheit aller Bürgerinnen und Bürger.

Das gemeinnützige DSLG-Netzwerk steht unter Trägerschaft des Vereins für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) und wird finanziert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit sowie den gesetzlichen Krankenversicherungen.

 www.das-saarland-lebt-gesund.de 



Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



PuGiS

Prävention + Gesundheit im Saarland



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



1

DIE DSLG-ERLEBNISTOUREN

Was erwartet Sie?	2
Legende	3

2

SAARLANDWEIT

Die Denkspur	5
Denkspur Püttlingen	8
Denkspur Orscholz	12
Denkspur Morscholz	16
Denkspur Losheim am See	18
Denkspur Mettlach	20

3

LANDKREIS NEUNKIRCHEN

DSLГ-Familien-Aktiv-Tasche	23
IKK Südwest Erlebnisweg	29

4

LANDKREIS SAARLOUIS

Lauschtour	
Naturerlebnispfad Eulenmühle	33
Traumschleife Waldzeit	39

5

DSLГ-TIPPS

Snackempfehlungen	32
Checkliste-Wanderung	37



DIE DSLG- ERLEBNISTOUREN



»Das Saarland lebt gesund!« zeigt Ihnen spannende und abenteuerliche Erlebnistouren, die kostenfrei für alle Interessierten zugänglich sind. Alle Wege haben einen Bezug zu unserem saarlandweiten, gemeinnützigen Netzwerk und leisten darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Bürger*innen.

Folgende Touren erwarten Sie in diesem Heft:

DSLG-FAMILIEN-AKTIV-TASCHE
(LANDKREIS NEUNKIRCHEN)

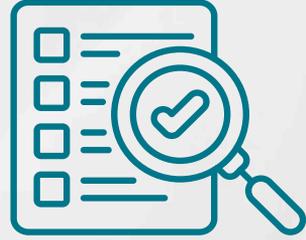
IKK SÜDWEST ERLEBNISWEG
(LANDKREIS NEUNKIRCHEN)

DENKSPUR
(SAARLANDWEIT)

ERLEBNISPFAD/LAUSCHTOUREN
(LANDKREIS SAARLOUIS)

TRAUMSCHLEIFE WALDZEIT
(LANDKREIS SAARLOUIS)

LEGENDE



Rollstuhltauglicher Weg



Rollatortauglicher Weg



Kinderwagentauglicher Weg



Rundweg





**BEWEGUNG
MIT KÖPFCHEN**

**DENK
SPUR**



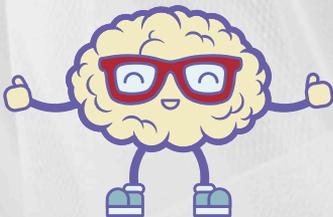
SAARLAND

DENK SPUR

KARDIO SPUR

Die Denkspur ist ein intelligenter Wanderweg. Hier macht man Schritte für seine Herzgesundheit, erfährt Wichtiges zur gesunden Ernährung und aktiviert gleichzeitig seine grauen Zellen. Das ist „ganz analog“ mit den Aufgaben auf den Schildern an den verschiedenen Stationen möglich. Darüber hinaus sorgen zusätzliche digital abrufbare Aufgaben für mehr Abwechslung!

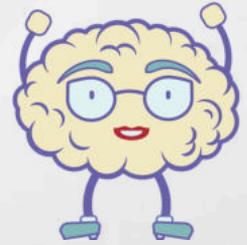
Derzeit gibt es im Saarland fünf Denkspuren sowie zwei Kardiospuren, deren Fokus noch stärker auf der Herzgesundheit liegt. Die Spuren sind für alle Altersgruppen interessant und werden am besten generationenübergreifend bespielt.



Folgen Sie den Denkis, den Maskottchen der Denkspur, entlang der kurzweiligen Rundwanderwege.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.denkspur.de

Auf den folgenden Seiten sind die Informationen rund um die derzeit fünf Denkspuren und zwei Kardiospuren im Saarland zusammengefasst.



Bei der Entstehung einer Denkspur sind immer ortsansässige und ortskundige Partner eingebunden. Unter den Karten sind daher die Logos der jeweils beteiligten Institutionen und Förderer dargestellt.

Initiator der Denkspuren ist das Gesundheitsnetz Untere Saar eG.

DENK SPUR

PÜTTLINGEN

Möglicher Startpunkt: Püttlinger Schlösschen,
Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen

Länge: ca. 1,5 km

Rundweg: ja | Richtung frei wählbar
flexibler Einstieg an jeder Station möglich

Kinderwagengeeignet: ja

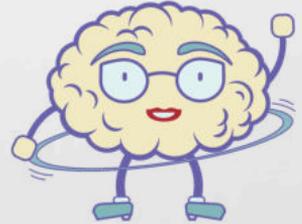
Rollatorgeeignet: ja

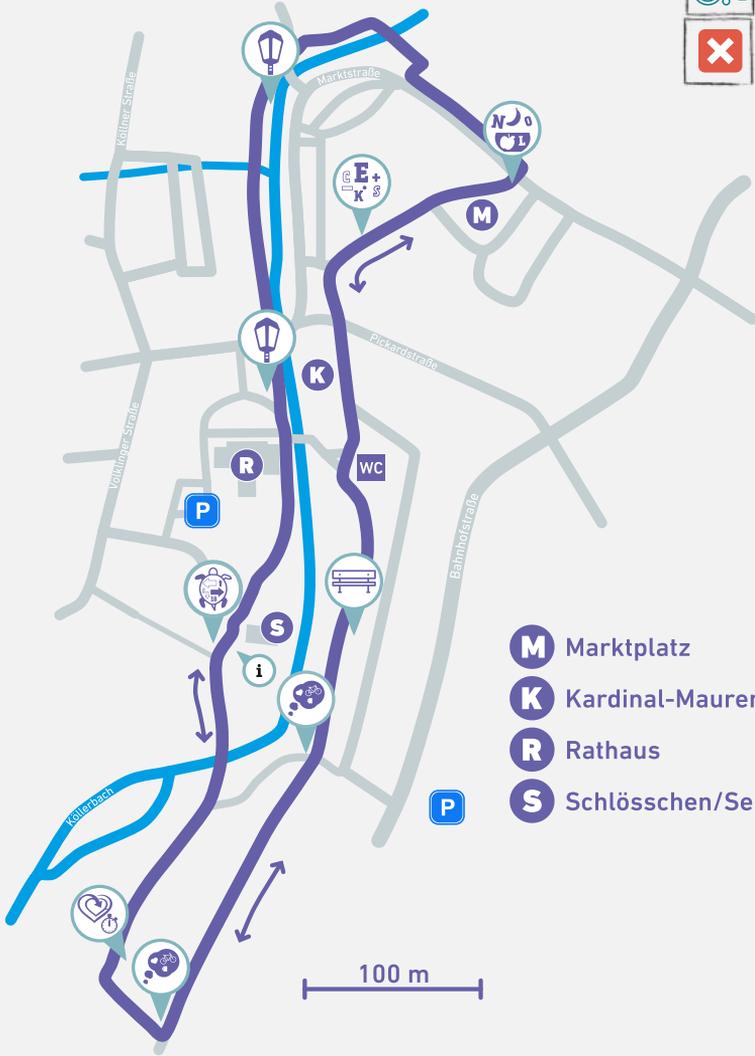
Besonderheiten: Enge Kooperation mit den ortsansässigen
Sportvereinen, aktive Kooperation mit dem Linus Wittich Verlag
(Öffentlicher Anzeiger in Püttlingen) und Einbindung des DSLG-
Gesundheitstipps

Ansprechpartnerin:

Elke Haut, Seniorenbüro Püttlingen, Tel.: 06898 691184,
e-Mail: elke.haut@puettlingen.de

www.puettlingen.de/leben-wohnen/puettlingen-lebt-gesund/denkspur





- M** Marktplatz
- K** Kardinal-Maurer-Platz
- R** Rathaus
- S** Schlösschen/Seniorenbüro **WC**

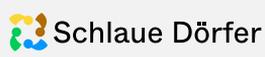


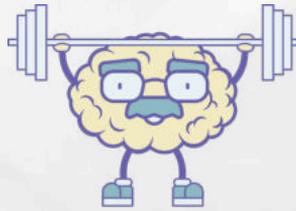
Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



LINUS WITTICH
Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.





Bewegung im Fokus:

In Zusammenarbeit mit drei ortsansässigen Sportvereinen (TV 1890 Püttlingen e. V., TV Köllerbach 1901 e. V. und TV 1909 Ritterstraße e. V.) entstand die Aufgabe "Kraftbank".

An drei neu installierten Bänken im Stadtpark stehen Aufgaben zur Bewegung im Alltag im Fokus. Neben der bebilderten Anleitung auf den Schildern können digital weitere Aufgaben abgerufen werden, die von den Trainer*innen in Videos erklärt werden.

Folgende Vereine sind an der Denkspur Püttlingen aktiv:

**TV KÖLLERBACH 1901 E. V., TV 1909 RITTERSTRASSE E. V.
UND TV 1890 PÜTTLINGEN E. V.**



SCHON GEWUSST!?

Alle vier Wochen eine neue Aufgabe entdecken! In aktiver Kooperation des Seniorenbüros der Stadt Püttlingen und dem Linus Wittich Verlag in Verbindung mit dem vom DSLG-Team bereitgestellten Gesundheitstipp erscheint alle vier Wochen eine neue Aufgabe im "Öffentlichen Anzeiger" in Püttlingen. Auch für Gäste von außerhalb ist die Aufgabe alle vier Wochen neu im Schaufenster des Verlags in der Püttlinger Innenstadt zu finden.



**DENK
SPUR**

**KARDIO
SPUR**

ORSCHOLZ – DIE UR-DENKSPUR MIT KARDIOSPUR

Startpunkt: Cloef-Atrium, 66693 Mettlach
neben dem Eingang des Baumwipfelpfades

Länge - Denkspur: ca. 2,2 km

Länge - Kardiospur: ca. 400m

Rundweg: ja | Laufrichtung vorgegeben

Wegbeschaffenheit: Waldweg, Asphalt, Schotter

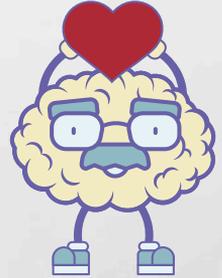
Kinderwagengeeignet: bedingt (Waldwege)

Rollatorgeeignet: nein

Besonderheiten: Ur-Denkspur, in der App finden sich AR-Inhalte
(AR = Augmented Reality, die reale Welt wird durch digitale Inhalte
über das Smartphone erweitert)

Ansprechpartner vor Ort:

Michael Buchna, Buchnas Landhotel Saarschleife,
Tel.: 06865 1790, e-Mail: info@hotel-saarschleife.de |
Kurverwaltung Orscholz, Tel.: 06865 9115112,
e-Mail: info@cloef-atrrium.de





- A** Atrium
-  Ein/Ausgang Baumwipfelpfad
-  Aussichtspunkt Cloef
-  Aussichtspunkt Kleine Cloef
-  Baumwipfelpfad
- T** Tore zur Parkanlage der Rehaklinik



DEUTSCHES INSTITUT FÜR
DEMENZPRÄVENTION
 DER UNIVERSITÄT DES SAARLANDES



Herzgruppen Saar e.V. (HGS)
 Landesverband zur Prävention und Rehabilitation von
 Herz- und Kreislauferkrankungen



DENK SPUR

ORSCHOLZ – ERWEITERUNG ERNÄHRUNGSSPUR

Startpunkt: Parkplatz Buchnas Landhotel Saarschleife,
Cloefstraße 44, 66693 Mettlach

Länge: ca. 1,3 km

Rundweg: nein | Laufrichtung vorgegeben

Wegbeschaffenheit: Asphalt

Kinderwagengeeignet: ja

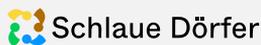
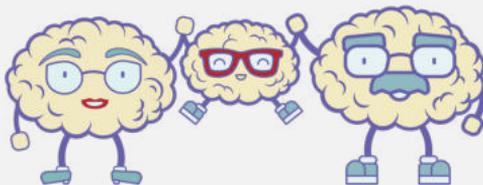
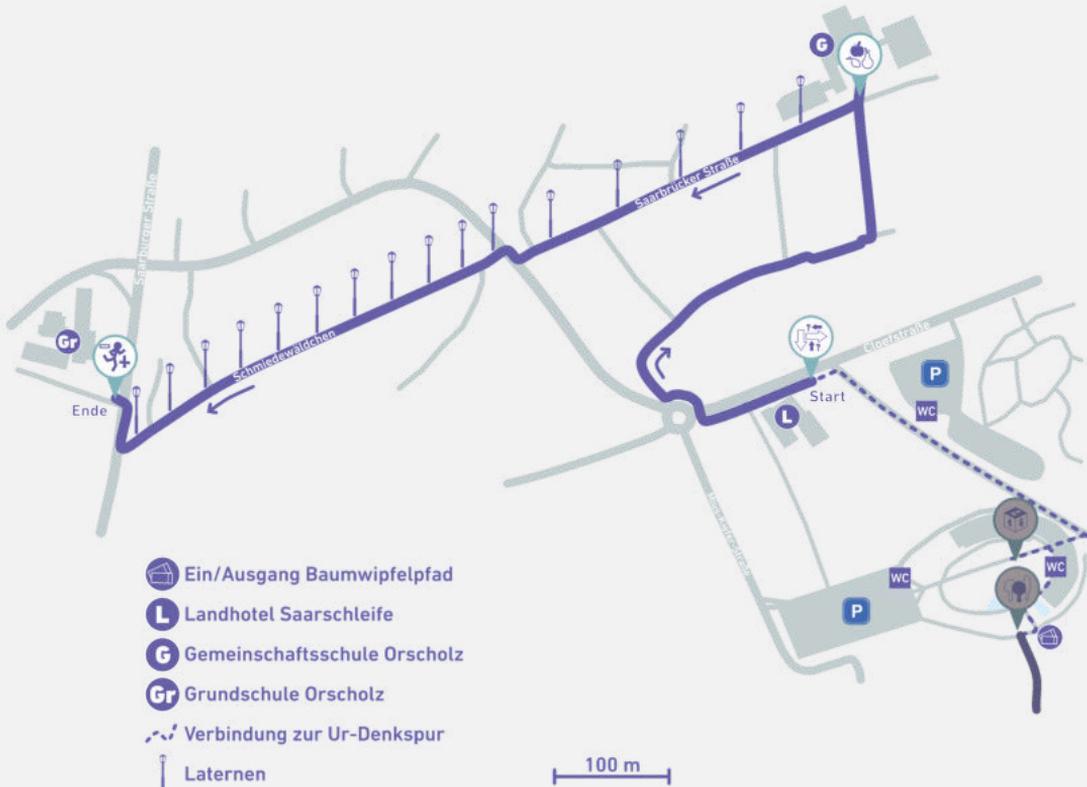
Rollatorgeeignet: ja

Besonderheiten: Ergänzung der Ur-Denkspur in den Ortskern von Orscholz hinein, AR-Inhalte (AR = Augmented Reality, die reale Welt wird durch digitale Inhalte über das Smartphone erweitert)

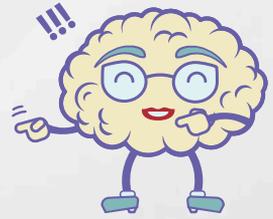
Ansprechpartner vor Ort:

Michael Buchna, Buchnas Landhotel Saarschleife,
Tel.: 06865 1790, e-Mail: info@hotel-saarschleife.de |
Kurverwaltung Orscholz, Tel.: 06865 9115112,
e-Mail: info@cloef-atrium.de





DENK SPUR



MORSCHOLZ

Startpunkt: Bürgerhaus Morscholz,
Konfelder Straße 8, 66687 Wadern-Morscholz

Länge: ca. 4,2 km

Rundweg: ja | Laufrichtung vorgegeben

Wegbeschaffenheit: Asphalt, Schotter (befestigt und unbefestigt)

Kinderwagengeeignet: bedingt

Rollatorgeeignet: nein

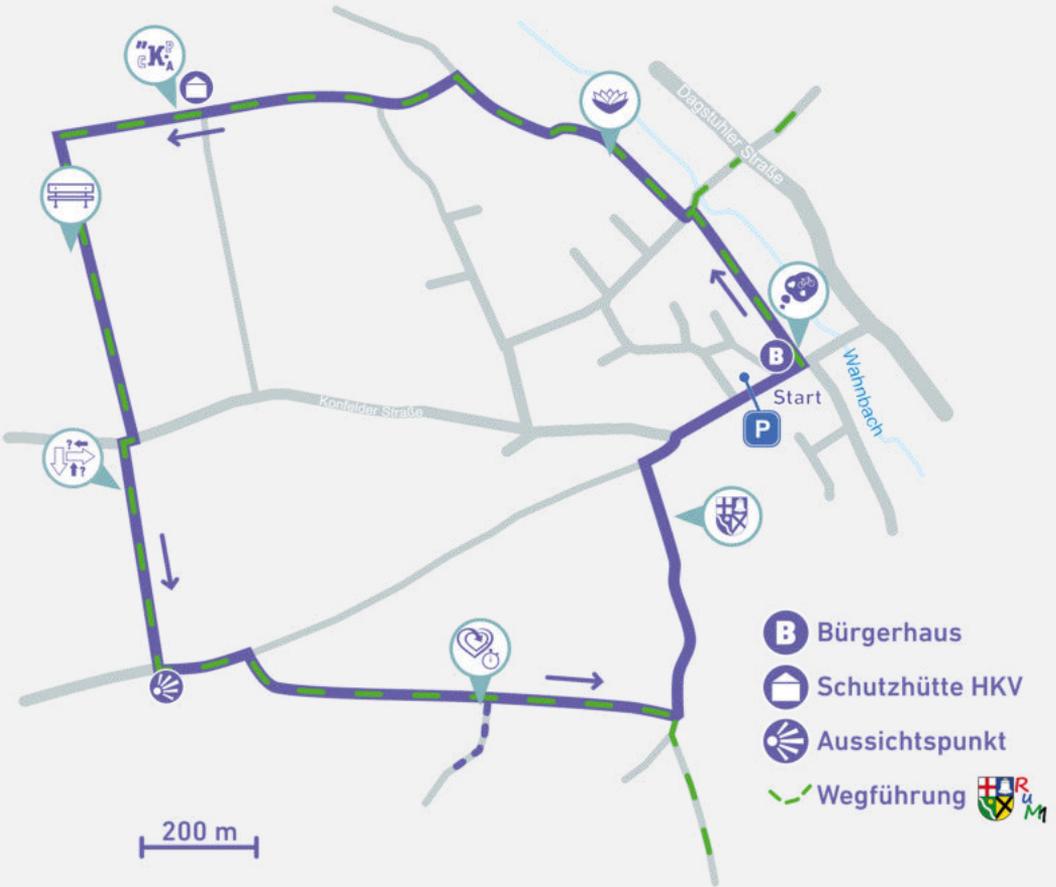
Besonderheiten: Verläuft entlang des Rundwanderwegs
"Rund um Morscholz 1" mit wunderschöner Aussicht

Ansprechpartner vor Ort:

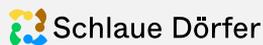
Markus Wollscheid, Tel.: 0152 37188559,
e-Mail: wollscheid.markus@icloud.com

www.morscholz.schlauedoerfer.de/denkspur





ERGOMOTIO



LOSHEIM AM SEE

Startpunkt: Finnbahn Losheim,
Parkplatz Stausee, 66679 Losheim am See

Länge Denkspur: ca. 1 km

Länge Kardiospur: je nach Trainingsstand ca. 1 km - 1,7 km

Rundweg: ja | Laufrichtung vorgegeben

Wegbeschaffenheit: Holzhackschnitzel, Waldwege, Asphalt

Kinderwagengeeignet: nein

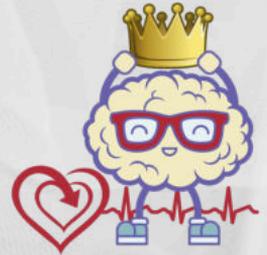
Rollatorgeeignet: nein

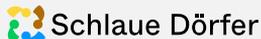
Besonderheiten: Verläuft entlang der Finnbahn des
TV 1929 Losheim e. V.

Ansprechpartner vor Ort:

Denkspur-Team, e-Mail: info@denkspur.de

www.losheim.schlauedoerfer.de





DENK SPUR

METTLACH

Startpunkt: Park der Alten Abtei von Villeroy & Boch
Saaruferstraße 1-3, 66693 Mettlach

Länge: ca. 0,4 km

Rundweg: nein | Laufrichtung vorgegeben

Wegbeschaffenheit: Schotter (befestigt), Wiese

Kinderwagengeeignet: bedingt

Rollatorgeeignet: nein

Besonderheiten: Spiele mit Inhalten aus der Kollektion von Villeroy & Boch, zum Teil unter Einbindung der Kunstwerke im Park der Alten Abtei, AR-Inhalte (AR = Augmented Reality, die reale Welt wird durch digitale Inhalte über das Smartphone erweitert)

Ansprechpartner vor Ort:

Andreas Vontz, Besucherservice Villeroy & Boch AG,

Tel.: 06864 811302, e-Mail: vontz.andreas@villeroy-boch.com

www.denkspur.de/standorte/mettlach



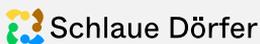


- A** Alter Turm
- T** Ein/Ausgang Tor
- U** Ein/Ausgang Unterführung
- W** Weltenkreis



Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

SAARLAND





EINE AUFREGENDE ENTDECKUNGSTOUR!



LANDKREIS NEUNKIRCHEN



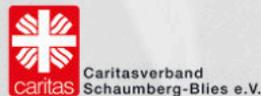
Mit den **Familien-Aktiv-Stationen** lernen Sie viele großartige Sehenswürdigkeiten im Landkreis Neunkirchen kennen. Und das mit der ganzen Familie! An den Stationen warten spannende und herausfordernde Bewegungs- und Denksportaufgaben auf Sie.

Alle Stationen mit den verschiedenen Haltestellen sowie weitere Informationen über die benötigten Gegenstände für die jeweilige Tour finden Sie im "Stationenbuch". Dieses erhalten Sie kostenlos zum

Download unter

www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche

oder über folgenden QR-Code:





DIE STATIONEN

»Familien-Aktiv-Weg«

Landsweiler-Reden

Erlebnisort Reden

Dauer: mind. 60 Minuten

Untergrund: befestigte Wege



© Saarroamers/
Fabian
Hoppstädter

»Hügel- und Weihertour«

Ottweiler

Betzelhübelturm und Wingertsweiher

Dauer: jeweils ca. 45 Minuten

Untergrund Hügeltour: Wald- und Feldweg, teilweise leichte Steigung

Untergrund Weihertour: Asphalt, Waldweg, Schotterweg

Hügeltour

Weihertour



GEMEINSAM

erkunden





DIE STATIONEN

»Innenstadt-Weg«

Neunkirchen

Dauer: mit Picknick ca. 75 Minuten

Untergrund: Asphalt



»Naturerlebnisweg am Strietberg/ Gemeindeverwaltung «

Schiffweiler

Dauer: ca. 60 bzw. 20 Minuten

Untergrund Naturerlebnisweg (Länge: 2,3 km):

Asphalt, leichte Steigung

Untergrund Gemeindeverwaltung: Asphalt



NEUES

entdecken!





DIE STATIONEN

»Entlang der Ebersteinstraße«

Wiebelskirchen

Dauer: ca. 45 bis 60 Minuten

Untergrund: Asphalt



SPANNENDES

erleben



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE







IKK SÜDWEST ERLEBNISWEG



LANDKREIS NEUNKIRCHEN

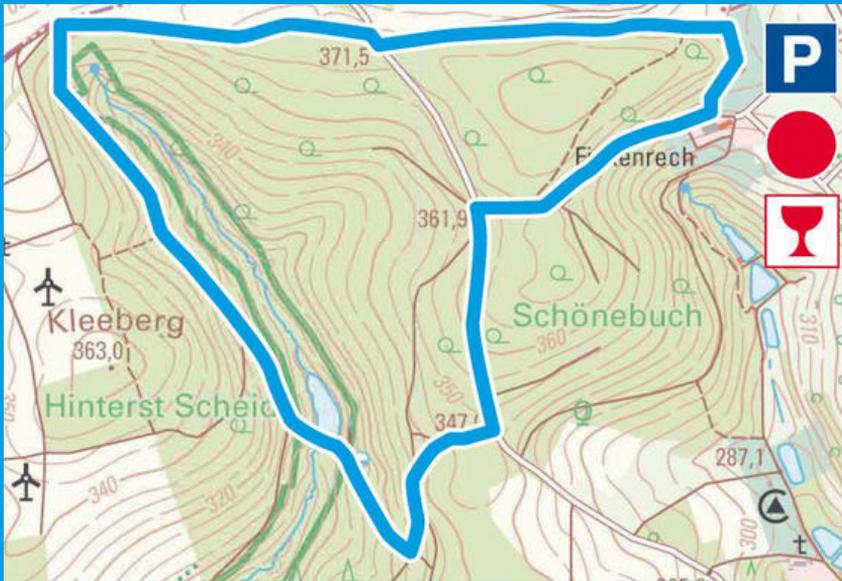
IKK SÜDWEST ERLEBNISWEG



Ich bin Fred

Der IKK-Erlebnisweg lädt zu einem ganz besonderen kleinen Abenteuer in der Natur ein. Um den Weg erfolgreich zu meistern, werden nämlich alle fünf Sinne benötigt: Sehen, Hören, Reichen, Schmecken und Fühlen. Der Weg selbst ist hierbei in fünf Teilabschnitte mit insgesamt fünf Stationen gegliedert, wobei jeder Teilabschnitt einer Sinneswahrnehmung zugeordnet ist. An jeder Station warten gleich drei verschiedene Aufgaben: eine Mitmach-Aufgabe direkt vor Ort, eine Quizfrage und eine Aufgabe, die auf dem Weg zur nächsten Station erfüllt werden soll. Die unterschiedlichen Aufgaben werden mit Hilfe einer App über einen QR-Code an jeder Station begleitet. Natürlich ist auch das Faultier Fred mit von der Partie.





TOURDATEN:

- **Start/Ziel:** Freizeitzentrum Finkenrech, Tholeyer Str. 50, 66751 Eppelborn-Dirmingen
- **Streckenlänge:** 4 km
- **Schwierigkeit:** leicht
- **Wegbeschaffenheit:** größtenteils breite Waldwege, barrierefrei



DSLG-SNACKEMPFEHLUNGEN

- Obst
- Energieriegel/Müsliriegel
- Getrocknete Früchte
- Nüsse und Kerne
- Traubenzucker
- Bananenbrot
- Reis- oder Maiswaffeln
- **Unser Tipp:** Eine Picknickdecke einpacken!



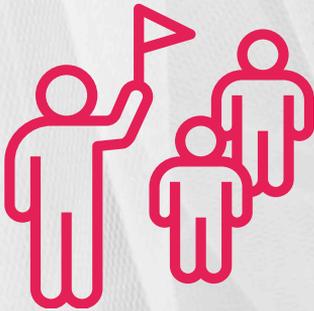
EINE SPANNENDE ENTDECKUNGSREISE



LAUSCHTOUR

LANDKREIS SAARLOUIS

LAUSCH WAS?



Die Lauschtouren sind ausgewählte Routen, welche mittels Audioguide unterstützt werden. Hierzu muss lediglich die Lauschtour-App auf das Smartphone oder das Tablet geladen werden. Bei aktiviertem GPS weist die App bei einigen Touren bequem den richtigen Weg. Mit Hilfe dieser besonderen Audiounterstützung erhält man interessante Informationen und entdeckt Neues.

In Differten nimmt zum Beispiel Familie Biber die Besucher*innen mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch ihre Heimat.



www.wadgassen.de/eulenmühle

NATURERLEBNISPFAD EULENMÜHLE DIFFERTEN



Der „Naturerlebnispfad Eulenmühle“ führt die Besucher*innen durch ein spannendes und abwechslungsreiches Areal zwischen Wald, Trockengebiet und Feuchtgebiet. Der Pfad verläuft dabei durch das Naturschutzgebiet Eulenmühle in Differten und behandelt auf vielseitige Weise die örtliche Flora und Fauna.

Versuchen Sie sich insbesondere von Ihren Sinnesorganen Hören und Sehen leiten zu lassen, sodass Sie die volle Atmosphäre des Pfades wahrnehmen können.

Tourdauer: ca. 1,5 h

Streckenlänge: 3,2 km

Startpunkt: An der Tafel 1 vor der Brücke auf dem Naturerlebnispfad, 66787 Wadgassen

Wegbeschaffenheit: Asphalt- und Waldwege, teilweise loser Untergrund und leichte Steigung



DIE LAUSCHTOUR IM SAARLAND

jetzt entdecken:



Bexbacher Bergmannstour

- Bergbaugeschichte zum Anfassen

Bio-Tour auf dem Wintringer Hof

- Vom Wohnmobil für Hühner zum 3-Zimmer-Apartment für Schweine

Biosphärentour im Mandelbachtal

- Wilde Orchideen, Steinkauz und Co

Homburger Festungsrundgang

- Geheimnisvolle Ruinen, tolle Aussichten und 250 Mio. Jahre alte Dünen

Kirkeler Felsenpfad

- Einer der schönsten Wanderwege der Saarpfalz

Stadtrundgang St. Ingbert

- Auf dieser Tour wird´s bayrisch

WWW.LAUSCHTOUR.DE



CHECKLISTE

WANDERUNG



- Rucksack 20-30 l
- Erste-Hilfe Set
- Wenn nötig: persönliche Medikamente
- Telefon mit Notfallnummern
- Personalausweis
- Kleiner Müllbeutel
- Bargeld
- Trinkflasche und ausreichend Wasser (1,5 l)
- Proviant (z. B. Nüsse, Riegel)
- Regenschutz (Schirm, Regenjacke)
- Sonnenschutz (Sonnenhut, -brille, -creme)
-





TRAUMSCHLEIFE WALDZEIT



LANDKREIS SAARLOUIS



© Kolja Koglin

TRAUMSCHLEIFE WALDZEIT



Auf der Traumschleife Waldzeit ist der Name Programm:

Verträumte Waldpassagen, wildromantische Pfade und schattige Plätzchen zum Verweilen - all das zeichnet diesen Premiumwanderweg aus.

Abgerundet wird das Wandererlebnis durch landschaftliche und kulturhistorische Highlights am Wegesrand, wie die Waldkapellen, den Aussichtsturm auf dem Krickelsberg, einen Waldsee oder die Freilichtbühne. Nutzen Sie die Chance und schauen Sie bei der, am Rundweg gelegenen, Kneippanlage vorbei.

Rendezvous
Saarlouis

KNEIPPANLAGE „AUF SCHWARSCHT“

An der Wassertretstelle können Sie sich ein wenig

Entspannung für Ihre Füße oder Arme gönnen.

Bevor Sie ins Wasser gehen, stellen Sie sicher, dass Ihre **Füße warm** sind. Barfuß im kühlen Wasser **im Storchengang** durch das Becken treten (**höchstens 2 Min. oder bis ein Kälteschmerz auftritt**) wirkt kreislauf- und stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend und abhärtend. Lassen Sie das Wasser nach dem Wassertreten abperlen und trocknen Sie danach Ihre Beine und Füße.

Wer lieber ein **Armbad** nehmen möchte, taucht beide Arme nacheinander **bis zur Mitte des Oberarmes** in das kühle Wasser ein, was erfrischend, blutdruckregulierend und durchblutungsfördernd wirkt. **Beenden** Sie die Anwendung, sobald sich ein **deutliches Kältegefühl** einstellt.

Wärmen Sie Ihren Körper nach der Kneipp-Anwendung wieder auf.

Sprechen Sie bei Vorerkrankungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob eine Kneipp-Anwendung für Sie geeignet ist.



WEITERE TRAUMSCHLEIFEN IM LK SAARLOUIS



STADTRUNDGANG SAARLOUIS

Rundweg
Startpunkt: Großer Markt
Schwierigkeit: leicht
Dauer: 1:00h
Strecke: 3,1km

TRAUMSCHLEIFE VAUBANSTEIG

Rundtour mit Einkehrmöglichkeit
Startpunkt: Flugplatz Düren
Schwierigkeit: mittel
Strecke: 3,1km
Dauer: 1:00h

TRAUMSCHLEIFE MÜHLENBACH SCHLUCHTEN-TOUR

Rundweg
Startpunkt: Wanderparkplatz an der Schutzhütte des
Saarwaldvereins von Saarwellingen
Schwierigkeit: mittel
Strecke: 11,3
Dauer: 3:45h

weitere Traumschleifen
finden Sie unter
www.touren.saarland

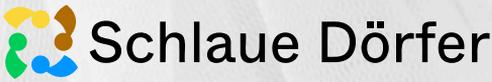


Haben Sie noch Fragen oder Anregungen?
Melden Sie sich gerne per E-Mail an dslg@pugis.de



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit
SAARLAND



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Darüber hinaus danken wir herzlich allen beteiligten
»Das Saarland lebt gesund!« (DSLG)-
Netzwerkmitgliedern!

DSLGE-ERLEBNISTOUREN

DIE BESONDEREN WANDERWEGE



Erlebnistouren
kostenfrei
downloaden!

2024, Rev. 1.0 | "DSLGE-Erlebnistouren"

Herausgeber

DSLGE-Koordinierungsstelle

Inhalt und Layout:

©»Das Saarland lebt gesund!«

Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

Kontakt: dslg@pugis.de

www.das-saarland-lebt-gesund.de

Die Veröffentlichung in Gänze oder einzelner Kapitel der DSLGE-Erlebnistouren ist ausschließlich in
Absprache mit der DSLGE-Koordinierungsstelle gestattet.

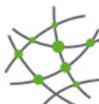
Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



PuGiS

Prävention + Gesundheit im Saarland



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



www.pugis.de/dslg-erlebnistouren