

»Das Saarland lebt gesund!«

# DSL ERLEBNISTOUREN



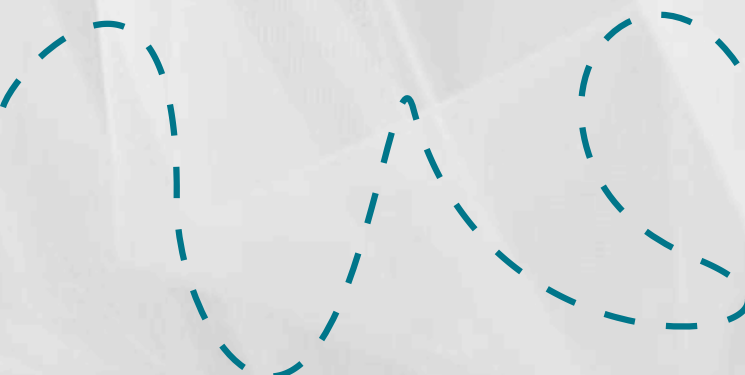
**DSL**  
»Das Saarland lebt gesund!«

**UNTERWEGS IM SAARLAND**

# 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** in unserem schönen Bundesland.



1

## **DIE DSLG-ERLEBNISTOUREN**

<b>Das sind wir</b>	<b>2</b>
<b>Legende</b>	<b>3</b>

2

## **SAARLANDWEIT**

<b>Die Denkspur</b>	<b>5</b>
Denkspur Püttlingen	8
Denkspur Orscholz	12
Denkspur Morscholz	16
Denkspur Losheim am See	18
Denkspur Mettlach	21

3

## **LANDKREIS NEUNKIRCHEN**

<b>DSLГ-Familien-Aktiv-Tasche</b>	<b>23</b>
<b>IKK Südwest Erlebnisweg</b>	<b>31</b>

4

## **LANDKREIS SAARLOUIS**

<b>Naturerlebnispfad Eulenmühle</b>	<b>35</b>
<b>Traumschleife Waldzeit</b>	<b>41</b>
<b>Schau ins Land</b>	<b>47</b>

5

## **LANDKREIS SANKT WENDEL**

<b>Rötelsteinpfad</b>	<b>53</b>
-----------------------	-----------

6

## **DSLГ-TIPPS**

<b>Snackempfehlungen</b>	<b>29</b>
<b>Checkliste-Wanderung</b>	<b>39</b>
<b>Trailrun</b>	<b>59</b>

# DAS SIND WIR



## DSLKG

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

Das gemeinnützige DSLKG-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 Krankenkassen.



[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



# LEGENDE



Rollstuhltauglicher Weg



Rollatortauglicher Weg



Kinderwagentauglicher Weg



Rundweg







**BEWEGUNG  
MIT KÖPFCHEN**

**DENK  
SPUR**



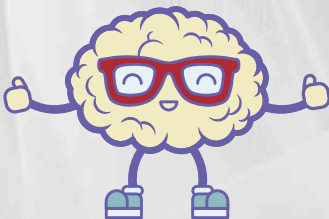
**SAARLAND**

# 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 genutzt.



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

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.denkspur.de](http://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

**Streckenlänge:** Ca. 1,5 km

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

**Kinderwagengeeignet:** Ja

**Rollatorgeeignet:** Ja

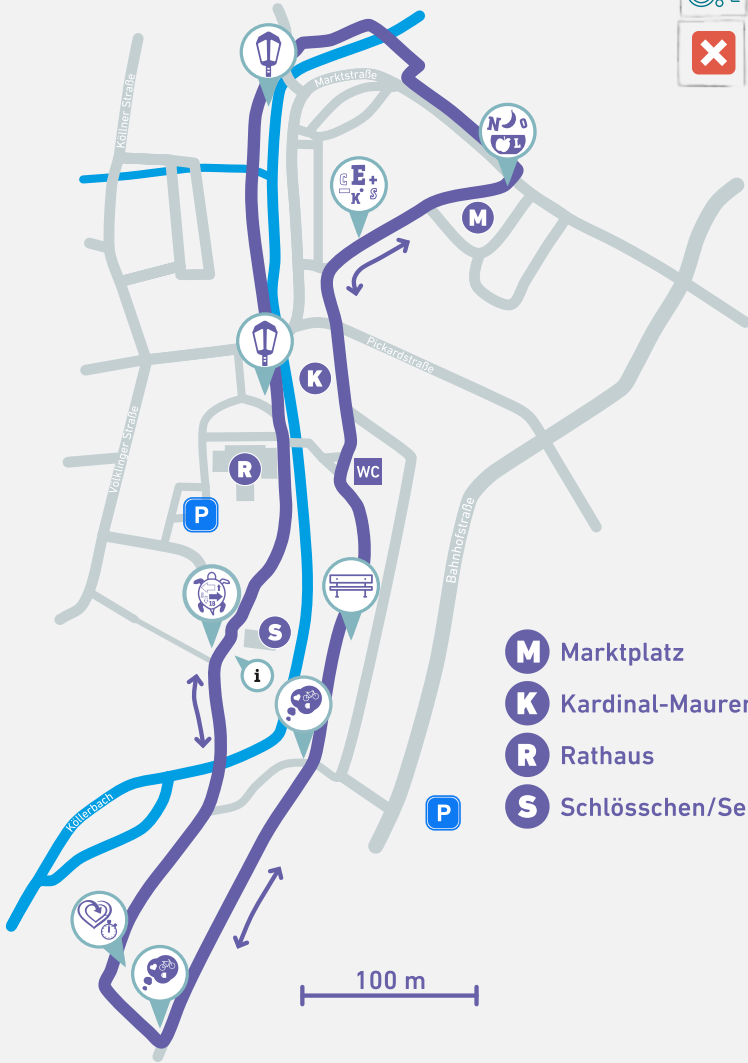
**Besonderheiten:** Enge Kooperation mit den ortsansässigen  
Sportvereinen, aktive Kooperation mit dem Linus Wittich Verlag  
(Öffentlicher Anzeiger in Püttlingen) und Einbindung des DSLG-  
Gesundheitstipps

**Ansprechpartnerin:**

Elke Haut, Seniorenbüro Püttlingen, Tel.: 06898 691184,  
e-Mail: [elke.haut@puettlingen.de](mailto:elke.haut@puettlingen.de)

[www.puettlingen.de/leben-wohnen/puettlingen-lebt-gesund/denkspur](http://www.puettlingen.de/leben-wohnen/puettlingen-lebt-gesund/denkspur)



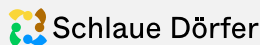


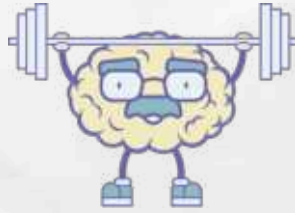
- M** Marktplatz
- K** Kardinal-Maurer-Platz
- R** Rathaus
- S** Schlösschen/Seniorenbüro **WC**



Ministerium für Arbeit,  
Soziales, Frauen  
und Gesundheit

**SAARLAND**





### **Bewegung im Fokus:**

In Zusammenarbeit mit drei ortsansässigen Sportvereinen 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

**Streckenlänge - Denkspur:** Ca. 2,2 km

**Streckenlänge - Kardiospur:** Ca. 400m

**Rundweg:** Ja | Laufrichtung vorgegeben

**Wegbeschaffenheit:** Waldweg, Asphalt, Schotter

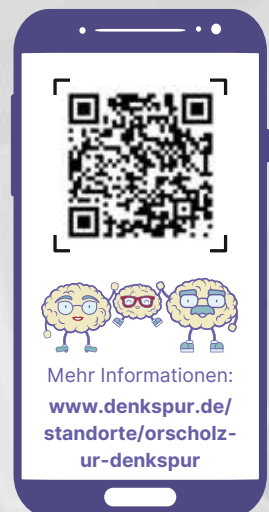
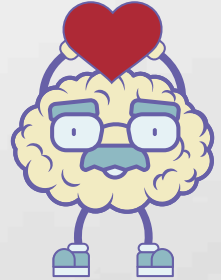
**Kinderwagengeeignet:** Bedingt (Waldwege)

**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](mailto:info@hotel-saarschleife.de) |  
Kurverwaltung Orscholz, Tel.: 06865 9115112,  
e-Mail: [info@cloef-atrium.de](mailto:info@cloef-atrium.de)





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



Ministerium für  
Umwelt und  
Verbraucherschutz  
**SAARLAND**



DEUTSCHES INSTITUT FÜR  
DEMENZPRÄVENTION  
DER UNIVERSITÄT DES SAARLANDES



ERGO MOTIO



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

**K8**

**PIONEER**  
pioneering technologies

**GENESA**  
Gesundheits-Netz Saar  
www.genesa.de

**GNUS**  
Gesundheitsnetz  
Untere Saar eG

# DENK SPUR

## ORSCHOLZ – ERWEITERUNG ERNÄHRUNGSSPUR

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

**Streckenlänge:** Ca. 1,3 km

**Rundweg:** Nein | Laufrichtung vorgegeben

**Wegbeschaffenheit:** Asphalt

**Kinderwagengeeignet:** Ja

**Rollatorgeeignet:** Ja

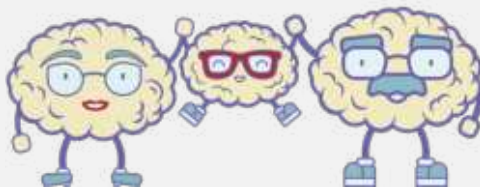
**Besonderheiten:** Ergänzung der Ur-Denkspur in den Ortskern von Orscholz hinein, AR-Inhalte (AR = Augmented Reality, die reale Welt wird durch digitale Inhalte über das Smartphone erweitert)

### **Ansprechpartner vor Ort:**

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








Ministerium für  
 Umwelt und  
 Verbraucherschutz  
**SAARLAND**



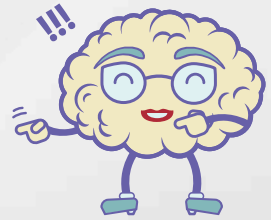
ERGO MOTIO


**GENESA**  
 Gesundheits-Netz Saar  
 www.genesa-saar.de


 Schlaue Dörfer

**GNUS**  
 Gesundheitsnetz  
 Untere Saar eG

# DENK SPUR



## MORSCHOLZ

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

**Streckenlänge:** 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](mailto:wollscheid.markus@icloud.com)

[www.morscholz.schlauedoerfer.de/denkspur](http://www.morscholz.schlauedoerfer.de/denkspur)





Ministerium für  
 Umwelt und  
 Verbraucherschutz  
**SAARLAND**



**ERGO MOTIO**



**Gesundheitsnetzwerk  
 Hochwald e.V.**



**GENESA**  
 Gesundheits-Netz Saar  
 www.genesa.de



**Schlaue Dörfer**



## LOSHEIM AM SEE

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

**Streckenlänge Denkspur:** Ca. 1 km

**Streckenlänge 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](mailto:info@denkspur.de)

[www.losheim.schlauedoerfer.de](http://www.losheim.schlauedoerfer.de)





Ministerium für  
Umwelt und  
Verbraucherschutz  
**SAARLAND**



**Losheim**  
am See

**Losheim**  
**BEWEGT SICH**  
TURNVEREIN  
1929 LOSHEIM e.V.



ERGO MOTIO



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



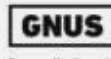
Gesundheitsnetzwerk  
Hochwald e.V.



**GENESA**  
Gesundheits-Netz Saar  
www.genesa.de



Schlaue Dörfer



Gesundheitsnetz  
Untere Saar eG

## METTLACH

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

**Streckenlänge:** Ca. 0,4 km

**Rundweg:** Nein | Laufrichtung vorgegeben

**Wegbeschaffenheit:** Schotter (befestigt), Wiese

**Kinderwagengeeignet:** Bedingt

**Rollatorgeeignet:** Nein

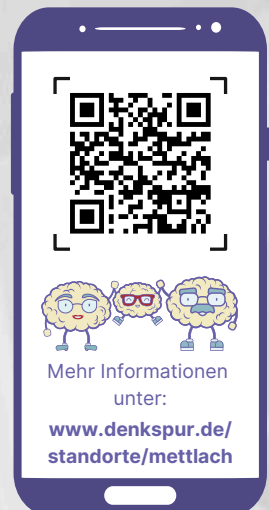
**Besonderheiten:** Spiele mit Inhalten aus der Kollektion von Villeroy & Boch, zum Teil unter Einbindung der Kunstwerke im Park der Alten Abtei, AR-Inhalte (AR = Augmented Reality, die reale Welt wird durch digitale Inhalte über das Smartphone erweitert)

### **Ansprechpartner vor Ort:**

Andreas Vontz, Besucherservice Villeroy & Boch AG,

Tel.: 06864 811302, e-Mail: [vontz.andreas@villeroy-boch.com](mailto:vontz.andreas@villeroy-boch.com)

[www.denkspur.de/standorte/mettlach](http://www.denkspur.de/standorte/mettlach)





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



Ministerium für  
Umwelt und  
Verbraucherschutz  
**SAARLAND**



Schlaue Dörfer







# EINE AUFREGENDE ENTDECKUNGSTOUR!



LANDKREIS NEUNKIRCHEN



Mit den **Familien-Aktiv-Wegen** 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](http://www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche)

oder über folgenden QR-Code:



KREISSTADT  
NEUNKIRCHEN  
Die Stadt zum Leben



Gemeinde  
Spiesen-Elversberg  
WENN ALL SCHWERT



Landkreis  
Neunkirchen



Caritasverband  
Schaumberg-Blies e.V.



## DIE STATIONEN

### »Familien-Aktiv-Weg«

Landsweiler-Reden

Erlebnisort Reden

Dauer: Mind. 60 Minuten

Untergrund: Befestigte Wege



### »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 (Streckenlänge: 2,3

km): Asphalt, leichte Steigung

Untergrund Gemeindeverwaltung: Asphalt



## DIE STATIONEN

### »Brunnenweg«

*Spiesen-Elversberg*

Dauer: Ca. 60 Minuten

Untergrund: Waldweg



### »Gutsweiher in Furpach«

*Furpach*

Dauer: Ca. 45 Minuten

Untergrund: Waldweg



## DIE STATIONEN

### »Entlang der Ebersteinstraße«

Wiebelskirchen

Dauer: Ca. 45 bis 60 Minuten

Untergrund: Asphalt



### »Rund um den Macherbach«

Eppelborn

Dauer: Ca. 30 Minuten

Untergrund: Waldweg + Asphalt



# DSL-G-SNACKEMPFEHLUNGEN



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









# IKK SÜDWEST ERLEBNISWEG



LANDKREIS NEUNKIRCHEN

# IKK SÜDWEST ERLEBNISWEG



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 eine 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





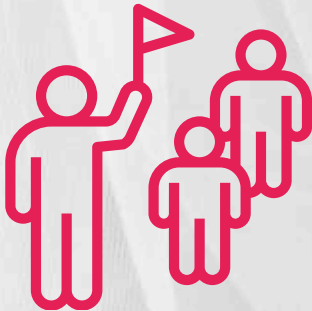
# EINE SPANNENDE ENTDECKUNGSREISE



**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](http://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



# 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







## 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)
- wenn möglich, die Karte ausdrucken







# 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*



## TRAUMSCHLEIFE WALDZEIT

### TOURDATEN

Familienfreundlicher Rundweg

#### Startpunkt:

- Sportzentrum Hülzweiler

#### Schwierigkeit:

- Mittel

#### Dauer:

- 3:00 h

#### Streckenlänge:

- 10,02 km



# 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  
Streckenlänge: 3,1 km  
Dauer: 1:00h

## TRAUMSCHLEIFE VAUBANSTEIG

Rundweg mit Einkehrmöglichkeit  
Startpunkt: Flugplatz Düren  
Schwierigkeit: Mittel  
Streckenlänge: 12,2 km  
Dauer: 3:35h

## TRAUMSCHLEIFE

### MÜHLENBACH SCHLUCHTEN-TOUR

Rundweg  
Startpunkt: Wanderparkplatz an der Schutzhütte des  
Saarwaldvereins von Saarwellingen  
Schwierigkeit: Mittel  
Streckenlänge: 9,9 km  
Dauer: 3:00h

weitere Traumschleifen  
finden Sie unter  
[www.touren.saarland](http://www.touren.saarland)





# SAARWALD-SCHLEIFCHEN

Saarwald-Schleifchen  
„Schau ins Land“  
Lebach-Landsweiler

Startpunkt  
Petristube



LANDKREIS SAARLOUIS

# SAARWALD-SCHLEIFCHEN "SCHAU INS LAND"



Das Saarwald-Schleifchen "Schau ins Land" ist ein gut begehbares Teilstück des Wanderweges "Durch die Mitte". Vom Weg aus hat man viele Weitblicke. Nach Norden auf den Hunsrück-Südrand, nach Osten in Richtung Schaumberg mit seinem Aussichtsturm bei Tholey. Nach Süden auf den Saar-Kohle-Wald und nach Westen auf das Saarpolygon bei Enddorf, das an den saarländischen Steinkohlebergbau erinnert. Der etwa zweistündige Spaziergang ist leicht zu gehen. Eine Infotafel am historischen Spitzzeich erzählt vom Pendeln der Arbeiter in die Industriebereiche an der Saar, eine weitere Tafel von den historischen Wegen der Region.



## TOURDATEN

Start/Ziel: Petristube, Heusweiler Straße 100, 66822 Lebach-Landsweiler oder Parkplatz Goloch

Streckenlänge: 6 km

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Dauer: 2 Stunden





FILM NEGATIVE



→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE



→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE

Augentraining, auch als Sehtraining oder visuelles Training bekannt, umfasst eine Reihe von Übungen und Techniken, die darauf abzielen, die Augenmuskulatur zu stärken, die Sehschärfe zu verbessern und visuelle Beschwerden zu reduzieren. Diese Übungen können helfen, die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern, indem sie die Flexibilität und Koordination der Augenmuskeln fördern und die Augen- und Gehirnfunktion optimieren.



# AUGENTRAINING



## AUSSICHT SAARPOLYGON

- Schau in die Ferne auf das Saarpolygon und konzentriere dich darauf, möglichst viele Details zu erkennen
- Versuche dies 5 Minuten, tauscht Euch danach aus. Sind jedem die gleichen Details aufgefallen?

## AUSSICHT SCHAUMBERGTURM

- Halte deine Hand für 10 bis 15 Sekunden ca. 20 cm vor dein Gesicht
- Wechsle dann den Fokus in Richtung Schaumberg
- Wiederhole dies 10 Mal

## AUSSICHT SAAR-KOHLEWALD

- Setze oder lege dich bequem hin und betrachte die Natur um dich herum ohne spezifische Fokuspunkte
- Lasse deine Augen umherschweifen und die verschiedenen Farben und Formen aufnehmen







# RÖTELSTEINPFAD



Rötelsteinpfad



LANDKREIS SANKT WENDEL

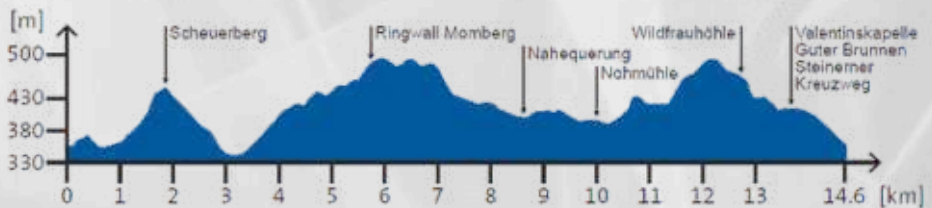


## TOURDATEN

Start/Ziel: Wanderparkplatz Güdesweiler,  
 66649 Oberthal-Güdesweiler  
 Streckenlänge: 14,6 km  
 Schwierigkeitsgrad: Mittel  
 Dauer: 4-5 Stunden



### Höhenprofil



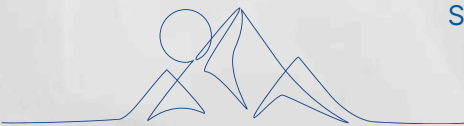




Der Name des Weges geht zurück auf die alte Oberthaler Tradition des Rötelgrabens und -handelns. Rötel ist ein stark eisenoxidhaltiger roter Ton, der wasserabweisend ist und gut auf Papier haftet. Bereits vor Jahrtausenden wurde Rötel zur Höhlenmalerei verwendet. Seinen Durchbruch in der Kunst schreibt man Leonardo da Vinci und seinem mit Rötel geschaffenen Selbstbildnis von 1510 zu.



Der Rötelsteinpfad bietet abwechslungsreiche Aussichten und schöne Wandererlebnisse. Enge Schluchten im Buchenwald, idyllische Weiheranlagen, Streuobstwiesen, Wurzelpfade wechseln sich mit stillen und malerischen Landschaften ab.





Einen herrlichen Ausblick auf das Sankt Wendeler Land hat man vom Mombergplateau mit dem neu errichteten Sternguckerplatz. Es ist ein besonderer Naturgenuss, die junge Nahe entlang ihres Flussbettes ein Stück zu begleiten. Dabei wird auch die unter Naturschutz stehende Moorlandschaft »Oberthaler Bruch« mit ihrer faszinierenden Flora und Fauna durchstreift. Kulturhistorische Bedeutung genießt die Valentinskapelle mit dem sagenumwobenen Guten Brunnen und dem restaurierten Kreuzweg in Güdesweiler, in deren Nähe sich eine Aussichtsplattform mit einer Wellenliege und einem großen Panoramarahmen befindet.

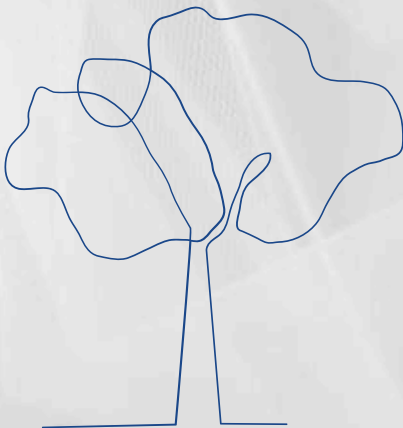


# AUF DEN SPUREN DER KELTEN: HEILUNG UND ENERGIE AM MOMBERG

Der Momberg, ein historisch bedeutsamer Ort, lädt Wanderer zu einem außergewöhnlichen Erlebnis ein. Hier, im Keltenwall, befindet sich ein spezieller Heilplatz, der laut radiästhetischer und geomantischer Messungen heilende Frequenzen ausstrahlt. Ein Besuch verspricht nicht nur eine Verbindung zur Natur, sondern auch eine Erneuerung von Körper und Geist.

**Übungen vor Ort:** Besucher werden ermutigt, sich Zeit zu nehmen und die verschiedenen Übungen zu erlernen, die vor Ort angeboten werden.

Diese Übungen, gepaart mit der Bedeutung der zugeordneten keltischen Runen, bieten tiefe Einblicke in die Kultur und Spiritualität der Kelten. Es ist eine Gelegenheit, sich mit uralten Traditionen zu verbinden und deren wohltuende Wirkungen zu erfahren.



**Oberthal**   
erleben...



# TRAILRUN



Unsere DSLG-Erlebnisbroschüre ist ein absolutes Muss für alle, die gerne laufen! Wanderwege sind schließlich auch zum Laufen da!

- Ein Trailrun (oder Trailrunning) bezeichnet das Laufen auf **unbefestigten Wegen und Pfaden in der Natur**, oft in hügeligem oder gebirgigem Gelände und führt durch Wälder, Wiesen, über Berge oder durch Täler.
- Die Strecken können dabei sehr **abwechslungsreich** sein, mit **Anstiegen, Gefällen, unebenem Untergrund und natürlichen Hindernissen** wie Wurzeln, Steinen oder Bächen.
- Trailrunning erfordert oft eine **höhere Konzentration** und körperliche Anstrengung als Straßenläufe, da die unebenen und wechselnden Bedingungen den Läufer sowohl physisch als auch mental herausfordern.
- Zudem steht beim Trailrunning häufig das **Naturerlebnis im Vordergrund**, was es für viele Läufer besonders reizvoll macht.





# DSL<sup>G</sup>

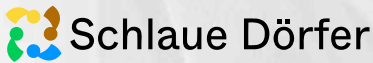
»Das Saarland lebt gesund!«

Haben Sie noch Fragen oder Anregungen?  
Melden Sie sich gerne per E-Mail an [dslg@pugis.de](mailto:dslg@pugis.de)



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://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!« (DSL)-  
Netzwerkmitgliedern!

# DSLIG-ERLEBNISTOUREN

DIE BESONDEREN WANDERWEGE



Erlebnistouren  
kostenfrei  
downloaden!

2024, Rev. 2.0 | "DSLIG-Erlebnistouren"

Herausgeber

**DSLIG-Koordinierungsstelle**

Inhalt und Layout:

©»Das Saarland lebt gesund!«

Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

Kontakt: [dslg@pugis.de](mailto:dslg@pugis.de)

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

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



Ministerium für Arbeit,  
Soziales, Frauen  
und Gesundheit  
**SAARLAND**



GKV-Blüendis für  
**GESUNDHEIT**

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



[www.pugis.de/dslg-erlebnistouren](http://www.pugis.de/dslg-erlebnistouren)