

STATIONENBUCH



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)

LANDKREIS NEUNKIRCHEN



# LEGENDE



Rollstuhltauglicher Weg



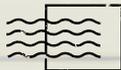
Rollatortauglicher Weg



Kinderwagentauglicher Weg



Rundweg



Die **DSLГ-Familien-Aktiv-Wege** führen Euch zu tollen Plätzen in Eurem Landkreis.

Ein gemeinsamer Ausflug schafft nicht nur schöne Erinnerungen, sondern bietet auch die Gelegenheit, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Dieses **Stationenbuch** zeigt Euch die schönsten Haltestellen mit spannenden Aktivitäten.

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

Auf geht´s!

## DEINE STATIONEN:

- **»FAMILIEN-AKTIV-WEG«**

Erlebnisort Reden in Landsweiler-Reden

- **»HÜGEL- UND WEIHERTOUR«**

Betzelhübelturm und Wingertsweiher  
in Ottweiler

- **»INNENSTADT-WEG«**

Neunkirchen

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

Schiffweiler

- **»ENTLANG DER EBERSTEINSTRASSE«**

Wiebelskirchen

- **»BRUNNENWEG«**

Spiesen-Elversberg

- **»GUTSWEIHER IN FURPACH«**

Furpach

- **»RUND UM DEN MACHERBACH«**

Eppelborn

- **PICKNICK-REZEPTIDEEN**



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

### Übrigens:

Wenn Ihr Lust habt, 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](mailto:familienaktivtasche@landkreis-neunkirchen.de)



**Alle Einsendungen kommen in den Lostopf und haben die Chance einen Preis zu gewinnen!**



## WIE JETZT? DIE STATIONEN



Das Stationsbuch  
gibt es auch als  
Download!

An jeder Station erwarten Euch spannende Bewegungs- oder Denksportaufgaben. Zusätzlich erhaltet Ihr an einigen Stationen einen Buchstaben des neunstelligen 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 Reihenfolge der Buchstaben müsst Ihr selbst herausfinden;)**

Für weitere Informationen besucht unsere Homepage  
[www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche](http://www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche)

Auf unseren Familien-Aktiv-Wegen begegnen Euch immer wieder diese Schilder mit einem dieser Logos:



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)



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

# Wer sind wir?

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



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



\*Mitarbeiter des Arbeit,  
Gesundheit, Programm  
und Gesundheits

SAARLAND



## »FAMILIEN-AKTIV-WEG«

Erlebnisort Reden  
in Landsweiler-Reden



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

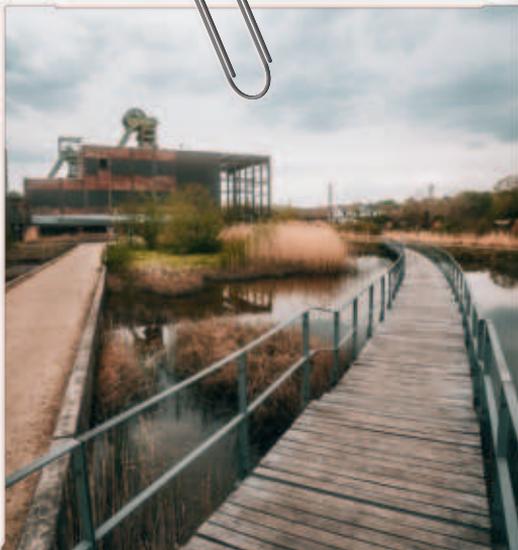
**Bushaltestelle:**  
Humboldtstraße,  
Landsweiler-Reden  
Schiffweiler

**Dauer:** Mind. 60 Minuten



### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke ggf.  
Essen  
Ball  
Stift  
Block*



© Saarromers/Fabian Hopstädter



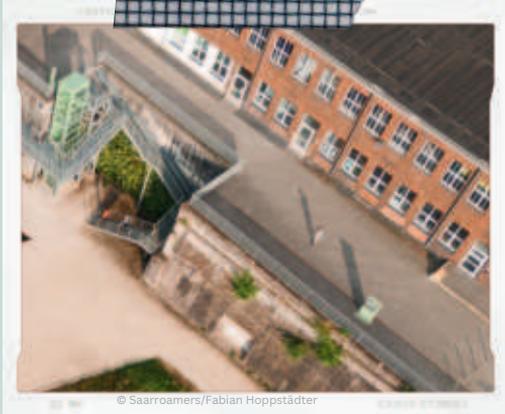
Willkommensregion  
Neunkirchen

## STARTKLAR?

Bevor es richtig losgeht, könnt Ihr Euch ein wenig aufwärmen!

Stellt Euch dazu mit etwas Abstand zueinander auf und fangt an, mit den Schultern zu kreisen. Etwa zehn Mal nach vorne und dann zehn Mal nach hinten.

Schüttelt dann die Arme und Beine kräftig aus. Hüpfst noch zehn Mal auf der Stelle. Funktioniert das auch auf einem Bein? Jetzt kann es los gehen!



© Saarroamers/Fabian Hoppstädter



Versucht doch einmal die erste Haltestelle zu finden. 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.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



WWW.DAS-SALKARNO-LEB-DESIGN.ORG

**START**

**HALTESTELLE 1**

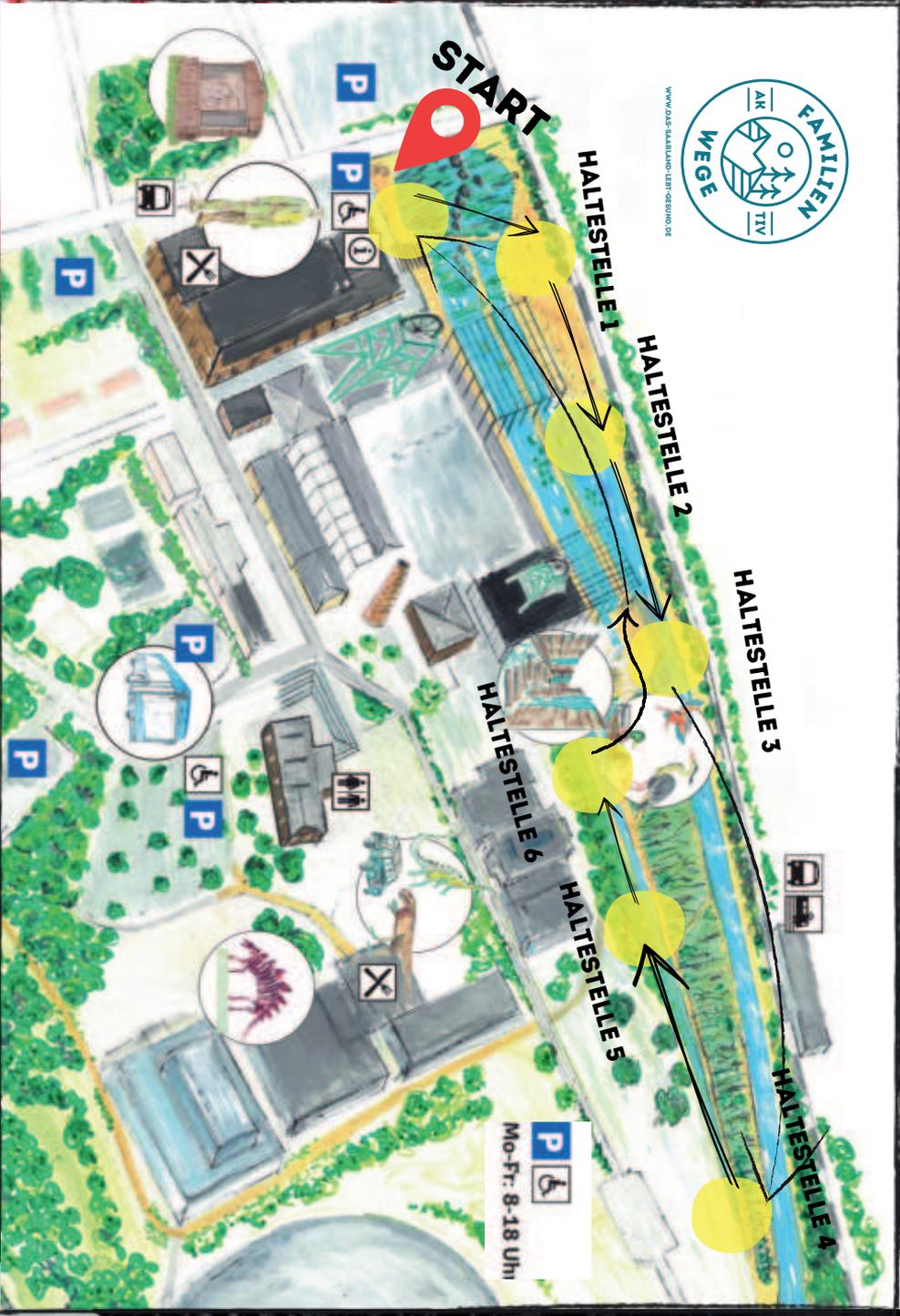
**HALTESTELLE 2**

**HALTESTELLE 3**

**HALTESTELLE 6**

**HALTESTELLE 5**

**HALTESTELLE 4**



Mo-Fr: 8-18 Uhr



## Haltestelle 1: GEFUNDEN?

# PRIMA!

Hier kommt schon die nächste Bewegungsübung:  
Kennst Ihr den Hampelmann? Die Arme werden  
ausgestreckt und bewegen sich seitlich. Zuerst  
klatscht Ihr über dem Kopf die Hände zusammen und  
dann jeweils rechts und links seitlich auf den  
Oberschenkel. Hüpfst und öffnet und schließt dabei  
Eure Beine. Führt die Übung 15 Mal durch.  
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 beispielsweise einen Ball in Bewegung bringen. 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!



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GEZUNDE.DE



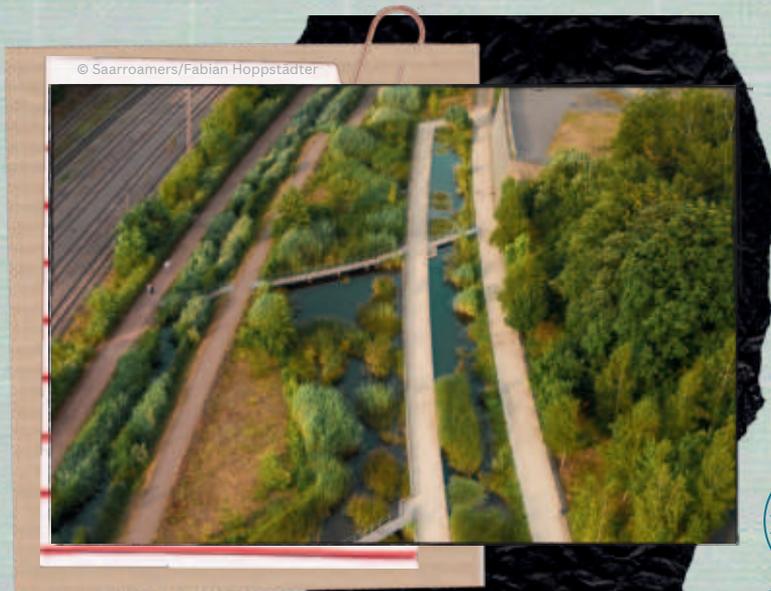
Lösung des Taubenrätsels: Die dreiundzwanzig Tauben haben mehr Beine (46).

#### 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 letzte Buchstabe 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 fünf Mal rund um eure Körpermitte kreisen. Dann fünf 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. Fünf Mal geschafft? Dann auch am linken Bein den Ball rollen. Wieder fünf Mal.

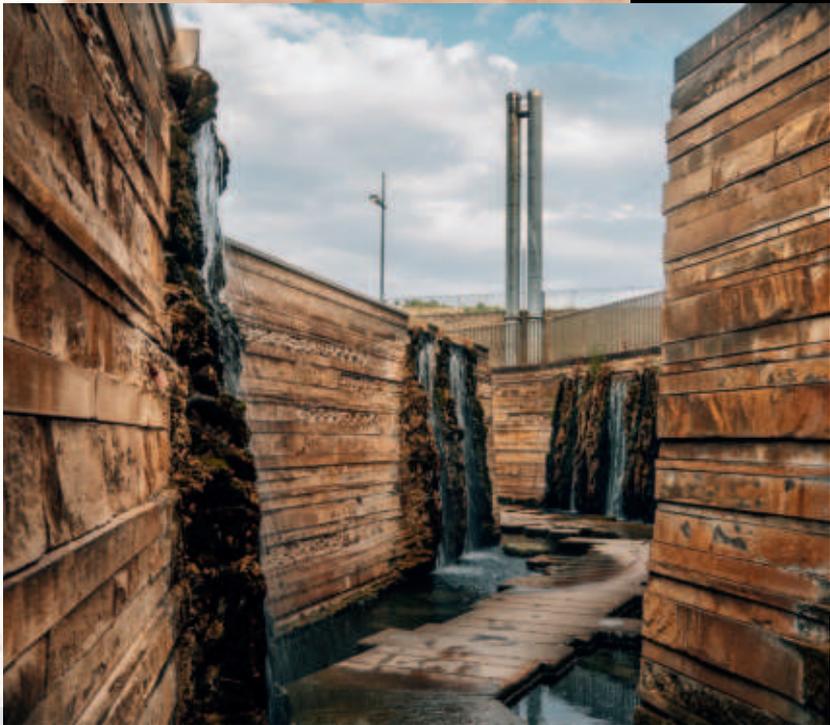
Auch die Treppe darf sportlich benutzt werden. Wer schafft es von Euch, zwei Mal die Treppe am Stück hoch und runter zu laufen? (Ihr könnt euch gerne abwechseln. Eine/r macht die Übungen mit dem Ball, die anderen laufen auf der Treppe.)



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.

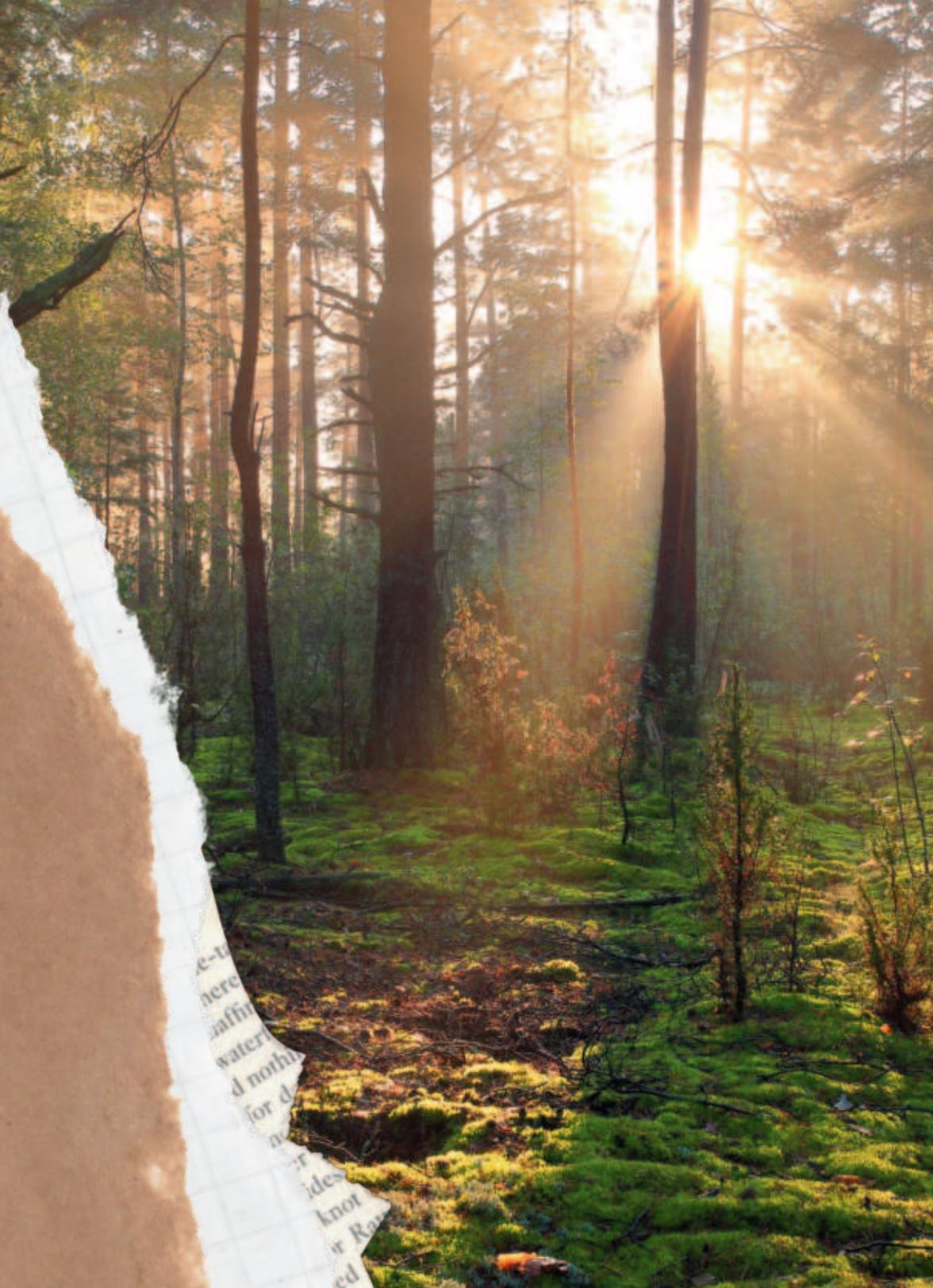
Ihr steht dann wieder vor der  
**Tourismus- und \_ \_ \_ \_ \_zentrale!**

(Der zweite 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!**



...e-t  
here  
...alpin  
water  
...d north  
for d  
...n  
...ides  
...knot  
...or Ras  
...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  
Block*

#### Hügeltour



#### Weihertour



## »HÜGELTOUR«



### LOS GEHT ES!

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.

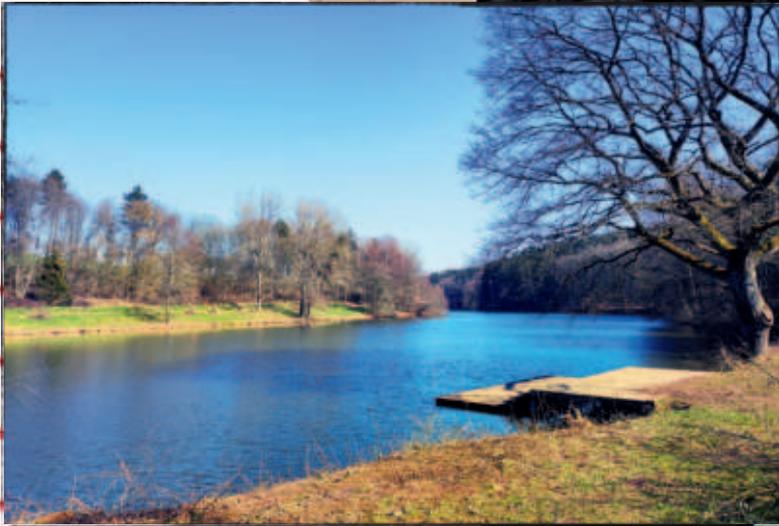
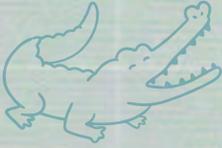
Wenn Ihr an der Schutzhütte vorbei lauft, könnt Ihr ein paar Meter weiter einen besonderen Weg für Zweirad-Fahrer entdecken.

Dieser Weg heißt ...-Ottweiler.

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



## »WEIHERTOUR«



Wenn Ihr Eure Runde um den See dreht, haltet doch mal Ausschau nach all den Tieren, die es dort gibt. Ihr findet in der Nähe des Ufers ein recht schauriges Tier, welches man zwar im und am Wasser vermuten würde, allerdings normalerweise niemals an unseren Seen. Kleiner Tipp...es ist aus Holz. Aber psssst!

Habt Ihr es gefunden?

Super, der dritte 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

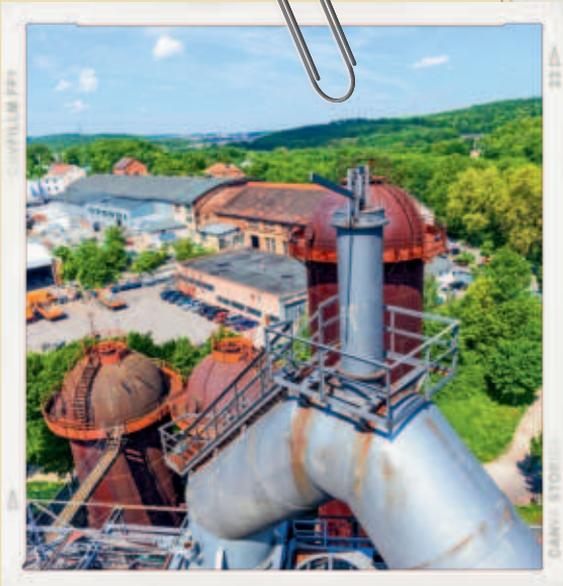
### Dauer:

Ca. 75 Minuten



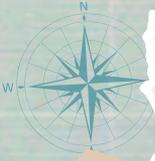
## DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke & Essen  
für ein Picknick  
Ball  
Stift*

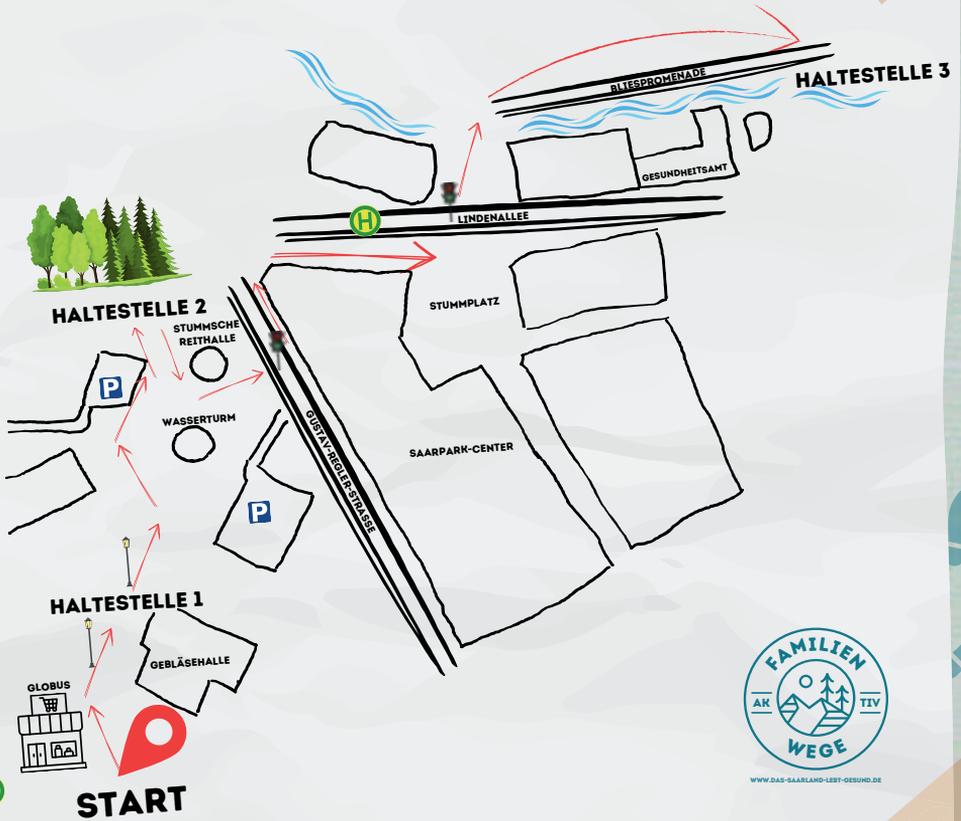


DSL<sup>®</sup>LG

»Das Saarland lebt gesund!«



# KARTE INNENSTADT-WEG



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)

## HALTESTELLE 1: SUSAN-WEINERT-FUSSWEG IM ALTEN HÜTTENAREAL



Ihr habt die erste Haltestelle erreicht. Hier wartet auch schon die erste Aufgabe auf Euch. 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?



## 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 3 Mal wiederholen

Von hier aus könnt Ihr zur dritten Haltestelle "Bliesterrassen" spazieren. Diese liegen etwa zehn Minuten entfernt und sind über eine große Treppe erreichbar. Haltet auf dem Weg dorthin die Augen offen. Nach der Überquerung der zweiten Straße findet Ihr ein Kunstwerk aus Edelstahl. Wie lautet der Name des Künstlers? Der letzte Buchstabe des Vornamens und der erste Buchstabe des Nachnamens sind Teil des Lösungswortes.

## 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 ein leichtes Ziehen in der Oberschenkelrückseite. Haltet die Position und zählt langsam bis 30. Seitenwechsel nicht vergessen ;-)

Auf den Bänken am Ufer könnt Ihr nun zum Abschluss ein gemütliches Picknick machen.







## »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:**

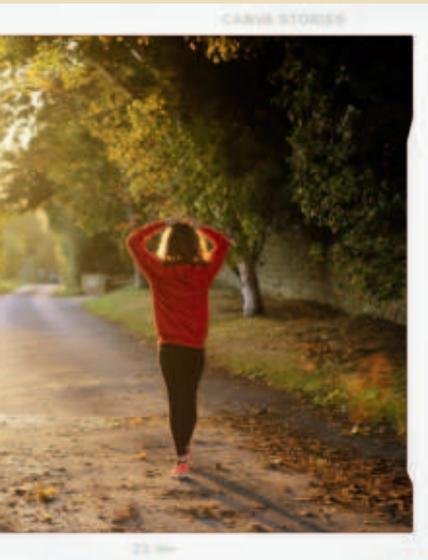
Bauernstraße, 66578 Schiffweiler

### **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



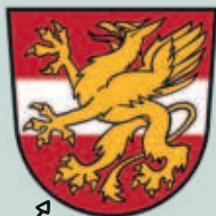
## »GEMEINDEVERWALTUNG«

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

Dort steht ein Gedenkstein, der an die immer noch aktive Gemeindepertnerschaft 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.saa-baerund-see-gera.de](http://www.saa-baerund-see-gera.de)





Caritasverband  
Schaumberg-Blies e.V.

## »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:

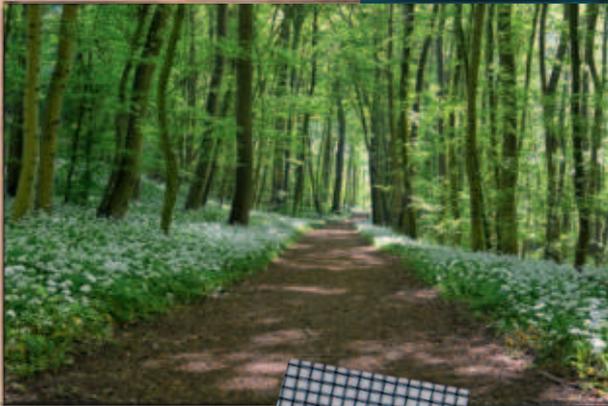
*Getränke & Essen  
für ein Picknick  
Ball*



KREISSTADT  
NEUNKIRCHEN  
Die Stadt zum Leben



Landkreis  
Neunkirchen



Der Weg in Wiebelskirchen führt entlang der Ebersteinstraße. Findet Ihr die erste Haltestelle? 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 als Steigerung 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 beiden 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



Die nächste Haltestelle findet Ihr an einer Bank.

Suche einen passenden Stock auf dem Boden 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.

An der nächsten Haltestelle dürft Ihr Euch alle einen Ast suchen (Länge etwa vom Boden bis zur Hüfte).

Haltet ihn mit beiden Händen waagrecht vor der Hüfte fest. Nun hebt ihn zehn Mal, mit gestreckten Armen, auf und ab bis über den Kopf.

Danach lasst Ihr Eure Oberarme fest am Körper und bewegt den Ast zehn Mal mit angewinkelten Armen von der Hüfte an bis über die Brust.

Wer von Euch schafft es, über den Ast zu steigen, während er ihn mit beiden Händen festhält?

Welche Übungen fallen Euch noch mit dem Ast ein?

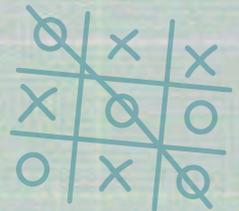
Nur zu! Ausprobieren!....

Versucht mal, bis zur nächsten Haltestelle zu hüpfen. So wie jeder es gerne mag!

Um die Aufgabe der sechsten Haltestelle bewältigen zu können, müsst Ihr Euch alle drei verschiedene Gegenstände suchen (z.B. Steine, Blätter, Blüten). Hiervon benötigt Ihr jeweils fünf Stück. Außerdem braucht Ihr einen Stock.

Ritzt Euch mit dem Stock ein „Tic-Tac-Toe“-Spielfeld in den Boden.

Dann kann auch schon gespielt werden. Legt abwechselnd einen Gegenstand in eines der Spielfelder. Wer zuerst drei Gegenstände in einer Reihe oder Spalte legen kann (auch diagonal), hat das Spiel gewonnen! Spielt gerne mehrere Runden!





Caritasverband  
Schaumberg-Blies e.V.

# VIELEN Dank

an die Schülerinnen und Schüler der  
Freiwilligen Ganztagschule in  
Wiebelskirchen für das Mitgestalten des  
Familien-Aktiv-Wegs!



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)



## »BRUNNENWEG«

Spiesen-Elversberg



### Startpunkt:

Parkplatz des CFK, Zum Nassenwald 1, 66583 Spiesen-Elversberg

### Bushaltestelle:

Haberdell, 66583 Spiesen-Elversberg

### Dauer:

Ca. 1 Stunde



### DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke & Essen  
für ein Picknick  
Block & Stift*





## HALTESTELLE 1: CFK

An der ersten Haltestelle startet Ihr mit einer Aufwärmübung. Stellt Euch dazu mit etwas Abstand zueinander auf und los geht's!

Ihr könnt zwischen zwei Übungen wählen. Wer will, kann natürlich auch beide Übungen machen.

### Übung: Kraft für den Bauch – Hüftkreisen

- Aufrecht stehen, Knie leicht gebeugt, Hände auf die Hüften
- Die Hüften kreisen, zehn Mal gegen den Uhrzeigersinn, dann andersherum

### Übung: Kraft in den Schultern – Schultern heben

- Aufrecht stehen, Arme locker
- Schultern Richtung Ohren anheben, Hals bleibt gerade, bis zehn zählen, entspannen
- fünf Mal wiederholen

PRIMA!



Und auf geht's zur nächsten Haltestelle. Vom Parkplatz aus geht Ihr den geteerten Weg zwischen den Wiesen hinunter. Ihr könnt den Weg auf Zehenspitzen mit leicht ausgestreckten Armen laufen. Diese Übung stärkt Eure Füße.



Hinweis: Orientiert Euch an der Wegführung der Karte des Brunnenweges. Diese findet Ihr auf der vorherigen Seite. Achtet bitte immer auch auf folgende Wegmarkierung: Ein viereckiges Schild mit Querbalken (gelb, rot, gelb).



## HALTESTELLE 2: BRUNNENWEG

Klasse! Ihr habt die nächste Haltestelle gefunden.  
Jetzt gibt es eine Denksportaufgabe.

Kannst Du die Zahlenreihen fortsetzen?

1, 2, 6, 24, \_\_\_?

Falls Ihr Euch Notizen machen wollt, könnt Ihr gerne  
Block und Stift zur Hilfe nehmen. Vielleicht schafft Ihr  
das auch ohne Notizen. Die Lösung findet Ihr am  
Seitenrand auf der nächsten Seite.

Ihr habt die Lösung? Dann spaziert weiter durch  
den Wald und lauscht den Geräuschen.



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)





## HALTESTELLE 3: HAKENBRUNNEN

Hier gibt es wieder eine Bewegungsübung

### Übung: Starke Beine – Marschieren

- Aufrecht stehen, Arme locker
- Abwechselnd die Knie anheben und auf der Stelle gehen, Arme schwingen gegengleich vor und zurück
- Zehn Mal je Bein



Nach der Bewegungsaufgabe könnt Ihr erst einmal kurz durchatmen. Schaut Euch die Quelle des Hakenbrunnens einmal genau an. Findet Ihr heraus, wie der Brunnen noch genannt wird? Der erste Buchstabe des gesuchten Wortes benötigt Ihr für das Lösungswort.

(Lösung = 120; 24\*5=120)

strongly believe th  
ent you dec  
cha

## HALTESTELLE 4: WALDPARKPLATZ "MÜHLENTAL"



Ihr habt die vierte Haltestelle erreicht und etwas Zeit zum Entspannen verdient.

### Übung: Entspannung fühlen – einatmen – ausatmen

- Aufrecht stehen
- Eine Hand auf den Oberbauch, eine Hand auf den unteren Bauch legen, tief einatmen und wieder ausatmen
- Fünf bis zehn Mal wiederholen

GESCHAFFT

SUPER!



Wer noch nicht aus der Puste ist, kann den Rundweg weitergehen. **Aber Vorsicht! Es wird steiler!** Und es liegt noch eine gute Strecke vor Euch. Auf dem weiteren Verlauf des Rundweges warten noch zwei weitere Haltestellen auf Euch.

## HALTESTELLE 5: FORSTBRUNNEN/HEIDENALTAR

KLASSE! Ihr seid am Forstbrunnen und Heidenaltar angekommen. Somit habt Ihr es auch zur nächste Haltestelle geschafft. Dann setzt Euch mal auf eine Bank und schnauft etwas durch. Wenn Ihr wieder soweit seid, stellt Euch vor die Bank. Die nächste Übung wartet hier auf Euch:



### Übung: starke Beine – Hinsetzen und Aufstehen

- Hüftbreit und aufrecht mit dem Rücken zur Bank stehen, Oberkörper vorneigen und langsam hinsetzen, Rücken aufrichten, wieder aufstehen. Eure Knie bleiben dabei immer hüftbreit geöffnet.
- Fünf bis zehn Mal wiederholen

Auf geht's zur letzten Haltestelle!

## HALTESTELLE 6: EULENBRUNNEN



Ihr seid echt fit!  
Zum Abschluss noch ein kleines Quiz:

### Wie finden sich Eulen im Dunkeln zurecht?

1. Mit ihren Tasthaaren.
2. Mit ihren guten Augen und Ohren.
3. Mit Ultraschalllaute zur Ortung ihrer Umgebung.

Die Lösung findet Ihr am Seitenrand der nächsten Seite!





# »GUTSWEIHER IN FURPACH«

Furpach

KREISSTADT  
NEUNKIRCHEN  
Die Stadt zum Leben



## Startpunkt:

Parkplatz Zentralfriedhof, Limbacherstraße 101,  
66539 Neunkirchen

## Bushaltestelle:

Ewigkeit Furpach, 66539 Neunkirchen

## Dauer:

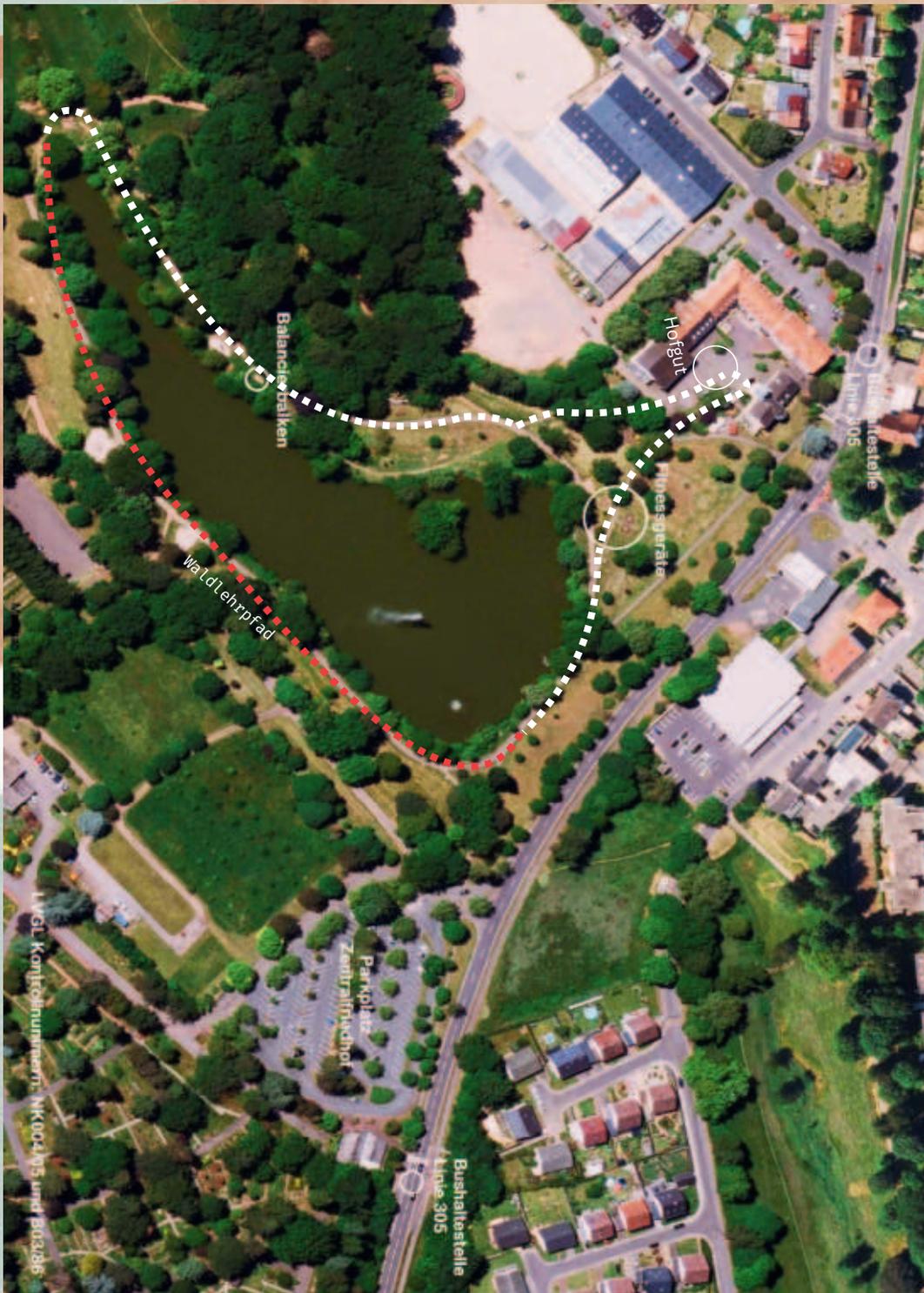
Ca. 45 Minuten



## DAS SOLLTET IHR IN EURE TASCHE PACKEN:

*Getränke & Essen  
für ein Picknick  
Ball  
ggf. Fischtennisschläger und  
-bälle*

2. Mit ihren guten Augen und Ohren.



## 1. Haltestelle: Generationenfitnessparcour



In der Nähe der fünf Fitnessgeräte befindet sich eine Tafel, auf der die einzelnen Übungen abgebildet sind. Sucht Euch eine oder zwei Übungen heraus und probiert die Geräte aus. Könnt Ihr jede Übung 15 Mal machen?

Wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr versuchen, einen kleinen Übungszirkel zu gestalten. Sucht Euch hierfür ein paar Geräte aus und wechselt nach 45 Sekunden zum nächsten Gerät. Gerne könnt Ihr hiervon zwei oder drei Runden absolvieren.

Überlegt doch einmal zusammen, ob Ihr Bewegungen im Alltag kennt, die ähnlich aussehen, nur ohne die Geräte.



In direkter Nähe des Parcours befindet sich eine Tischtennisplatte. Falls Ihr dieses Sportgerät nutzen möchtet, bringt bitte Tischtennisschläger und -bälle mit. Alternativ könnt Ihr auch Eure Hand als Schläger und einen normalen Ball zum spielen benutzen.



## 2. Haltestelle: Hofgut Furpach

Einige Meter vom Weiher entfernt liegt das historische Hofgut Furpach. Der Weg auf den Innenhof lohnt sich - finde heraus, wie der Festsaal des Hofguts heißt. Den achten Buchstaben des Namens benötigst du für das Lösungswort.



### 3. Haltestelle: Der Balancierbalken

Hier sind Geschick und Ausdauer gefragt! Versucht über den Balken zu balancieren, ohne hinunterzufallen. Helft Euch gegenseitig, indem Ihr der Person, die balanciert, die Hand zur Unterstützung reicht.

Hier sind Übungen für die Profis unter Euch!

1. Führe einen Einbeinstand durch!
2. Drehe dich um 180 Grad. Wenn das zu leicht war, kannst du eine komplette Drehung probieren!
3. Experimentiere mit eigenen Bewegungen und Kombinationen, um deine Balance herauszufordern.
4. Balanciere einen Ball auf dem Kopf oder den Händen, während du auf dem Balken stehst!

**Aber Achtung:** Führe die Übungen langsam und stets unter der Aufsicht einer weiteren Person durch, um Verletzungen und Unfälle beim Balancieren auf dem Balancierbalken zu vermeiden.





## »RUND UM DEN MACHERBACH«

Eppelborn

### Startpunkt:

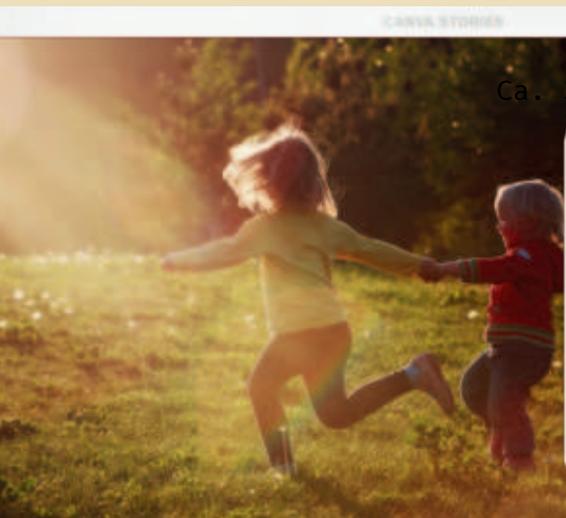
An der Bushaltestelle, Spielplatz  
In Macherbach, 66571 Eppelborn

### Bushaltestelle:

Spielplatz Macherbach, Eppelborn

### Dauer:

Ca. 30 Minuten

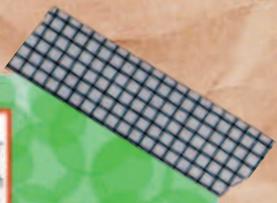


**DAS SOLLTET IHR IN EURE  
TASCHE PACKEN:**

*Getränke & Essen  
für ein Picknick  
Ball*



**DSLG**  
»Das Saarland lebt gesund«



Waldweg

3,5 km  
zu St. Johannes



Start



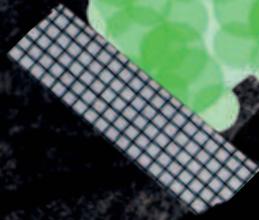
Ziel



1x Macherbach



Macherbach





### **Los gehts!**

Seid Ihr bereit? Denn jetzt wird es schnell! Die beiden Bäume geben Eure Startlinie vor. Lauft nun, so schnell Ihr könnt, bis zur nächsten Bank. Dort wartet schon die nächste Station auf Euch. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr die Zeit stoppen. Na, wie lange brauchst Du?

3, 2, 1 Fertig? Los!

## 1. Haltestelle

Ihr habt es geschafft, super! Nun könnt Ihr durchatmen und eine kurze Pause machen, denn jetzt ist der Kopf gefragt:

**Wir haben kleine grüne Hüte,  
Und wir leben hoch auf den Eichen.  
Im Herbst fallen wir auf den Boden,  
Kinder sammeln uns in Waldbereichen.**

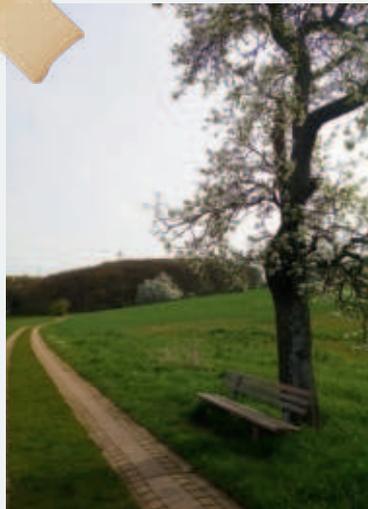
Was suchen wir? Wisst Ihr es?

Den ersten Buchstaben des gesuchten Wortes benötigt Ihr für das Lösungswort.

Versucht doch einmal, Euren Ball, während Ihr zur nächsten Haltestelle geht, immer wieder in die Luft zu werfen und zu fangen. Schafft Ihr es, ohne dass der Ball den Boden berührt?



[WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE](http://WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE)





## 2. Haltestelle

Nun dürft Ihr Euch auf die Bank setzen und die Aussicht genießen. Schaut mal nach links. Seht Ihr die Rotorblätter, ja? Dann schaut mal genau hin. Wie viele Windräder seht Ihr?

Ihr wollt wissen, ob Ihr richtig seid? Dann schaut doch direkt auf die nächste Seite. Hier findet Ihr auch die nächste Haltestelle.





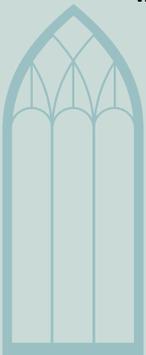
Wie viele Windräder habt Ihr gesehen? Zwei sind richtig - sehr gut!

Jetzt habt Ihr es bald bis zur Kapelle geschafft. Nun bekommt Ihr eine Aufgabe zum Zählen. Wie viele Schritte müsst Ihr gehen, bis Ihr an der Kapelle seid?

Na wie viele Schritte habt Ihr gebraucht? Wisst Ihr es noch?

### 3. Haltestelle

Eure nächste Aufgabe ist es herauszufinden, wann die Kapelle gebaut wurde und welche Heiligen in den Fenstern abgebildet sind. Wisst Ihr, welcher Schutzpatron der Heilige Florian ist? Hinweise findet Ihr in der Kapelle.



#### 4. Haltestelle

Habt Ihr die nächste Haltestelle gefunden? Schaut hier mal nach oben. Seht Ihr das Häuschen? Wusstest Ihr, dass dort in der Weihnachtszeit immer die lebendige Krippe stattfindet?



#### 5. Haltestelle

An dieser Bank wird es jetzt noch einmal sportlich. Seid Ihr bereit für die nächste Sportübung? Dann los! Stützt Eure Arme schulterbreit auf der Bank ab. Eure Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Eure Beine gehen so weit zurück, dass Euer Oberkörper und Eure Beine eine gerade Linie bilden. Jetzt könnt Ihr fünf Liegestütze machen.



War das zu einfach für Euch? Na dann macht zehn! An der nächsten Haltestelle gibt es eine Abkühlung.



## 6. Haltestelle

Nach den Liegestützen ist Euch sicherlich warm. Zur Abkühlung könnt Ihr Eure Arme in das Wasser tauchen. Schafft Ihr es nun, Eure Arme für zehn Sekunden im Wasser zu halten? Zählt dabei selbstständig bis zehn. Super! Jetzt nur noch das Wasser abstreifen und an der Luft trocknen lassen.



Ihr könnt auch mal versuchen, Eure Hände in das Wasser zu tauchen. Nach dem Rausziehen die Hände ausschütteln, sodass die Wassertropfen von den Händen spritzen. Wessen Wassertropfen fliegen beim Ausschütteln am weitesten? Nach der Erfrischung geht es weiter zur nächsten Haltestelle!



WWW.DAS-SAAKLAND-LEBET-GESUND.DE



## 7. Haltestelle

Habt Ihr gewusst, dass Macherbach aus nur einer Straße besteht? Wisst Ihr auch, wie viele Häuser hier stehen? An der nächsten Kreuzung müsst Ihr herausfinden, wie viele Häuser es gibt.

**Tipp:** Die Hausnummern können Euch weiterhelfen!

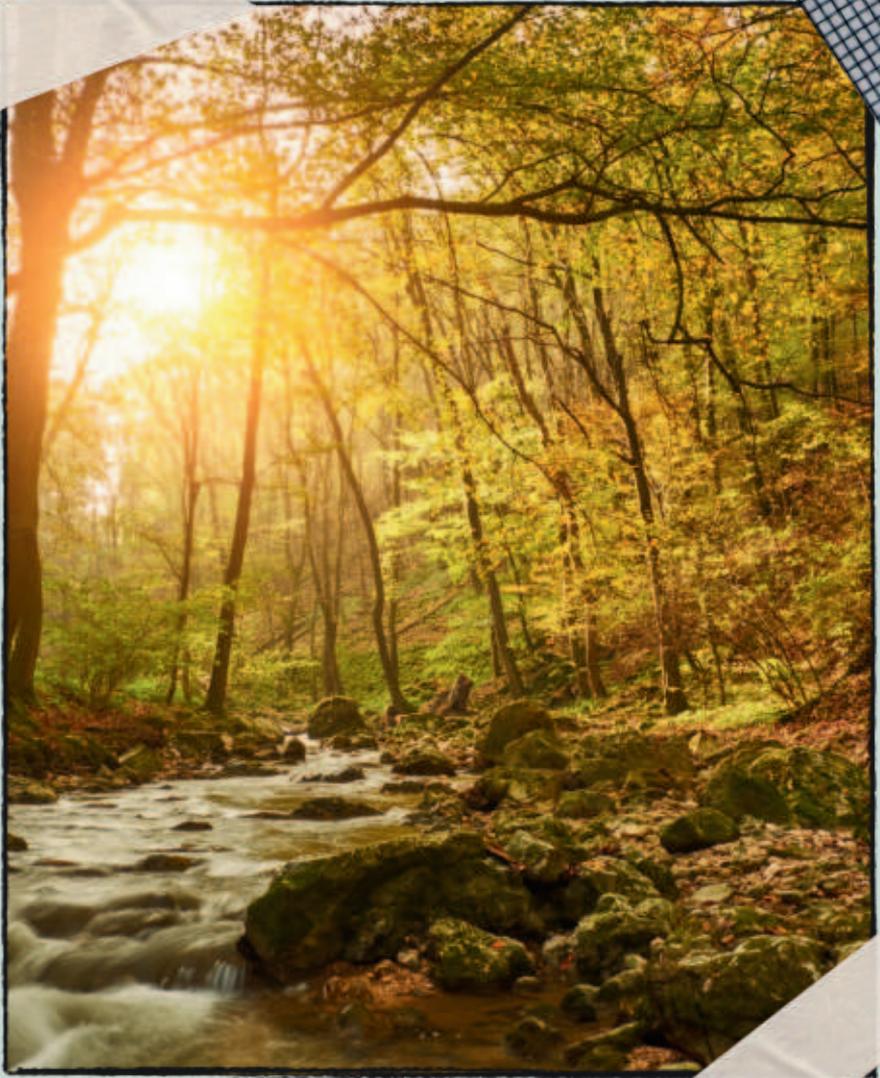
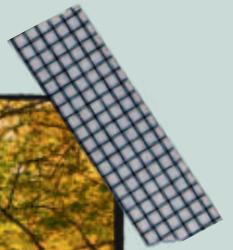


**SUPER!**

Na, habt Ihr die höchste Hausnummer gefunden? Wenn nicht, haben wir einen weiteren Tipp: Geht an der Kreuzung rechts hoch!  
Geschafft!



Wir hoffen, Ihr hattet Spaß und konntet alle Aufgaben lösen.





Hier könnt Ihr kontrollieren, ob Eure  
Aufgabenlösungen richtig sind. Findet Ihr Eure  
Suchworte in diesem Rätsel wieder?

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

# DAS LÖSUNGSWORT

Hier habt Ihr Platz, um die gefundenen Buchstaben einzutragen:

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

Habt Ihr alle Stationen gemeistert und die Buchstaben gefunden? Klasse, setzt die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um das Lösungswort zu erhalten.

Findet Ihr es heraus?

Ein kleiner Tipp: Es wird vorwiegend im Sommer benutzt ;)

Ob Ihr das richtige Wort gefunden habt, erfahrt Ihr unter:

**[www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche/](http://www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche/)**



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE





er  
sides  
a knot  
oor Ray  
led  
eam  
s  
d  
rim  
sh  
w

# PICKNICK-REZEPTE

## MÜSLIRIEGEL

### Du brauchst:

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

Riegelform, alternativ:  
Auflaufform, Backpapier



### So geht's:

1. Getrocknete Pflaumen und Cranberries grob hacken und den Apfel reiben.
2. Zuerst die trockenen Zutaten mischen, anschließend die getrockneten Früchte, den Apfel und den Agavendicksaft/Honig hinzugeben und alles gut mischen.
3. Die Masse in eine Müsliriegelform oder alternativ in eine, mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und mit einer weiteren Form festdrücken.
4. Die Masse bei 180 Grad Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
5. Anschließend abkühlen lassen und in die gewünschte Größe schneiden.

Guten  
Appetit!



# WAFFELN

## Du brauchst:

225g Haferflocken  
Eine reife Banane  
250 ml Milch  
2 Eier  
1/2 TL Backpulver  
Eine Prise Salz  
1EL Honig/Agavendicksaft

Ein Waffleisen  
Pflanzenöl für das  
Waffleisen



## 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 Waffleisen gegeben werden.
5. Die fertigen Waffeln können nach belieben mit Nüssen und Früchten verfeinert werden.



Guten  
Appetit!

# GEMÜSETALER

## Du brauchst:

- 1 Teil Brokkoli
- 1 Teil Kichererbsen  
(Flüssigkeit aufbewahren!)
- ca. 2 Teile Hafermehl
- Gewürze nach Belieben
- Paniermehl
- Öl zum Braten



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



## So geht's:

1. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen
2. Kichererbsen und Brokkoli im Standmixer zu feinen Stücken zerkleinern.
3. Mischung in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Hafermehls, Salz, Pfeffer und Gewürzen vermengen.



4. Nach und nach Hafermehl dazu kneten, bis ein fester Teig entstanden ist. Er sollte fest, aber nicht zu trocken sein. Am besten mit Hilfe eines Probetalers testen: eine mandarinen-große Menge Teig zu einer Kugel formen und platt drücken. Bröselt der Taler nicht, kann er weiter verarbeitet werden. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser dazugeben.



5. Die Taler zunächst in der Flüssigkeit der Kichererbsen und anschließend in Paniermehl wenden. Diesen Vorgang wiederholen bis die Taler rundum gut paniert sind.

6. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Taler darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.



Guten  
Appetit!

# BROTAUFSTRICH

## Du brauchst:

100g getrocknete Tomaten  
100g Sonnenblumenkerne  
2EL Tomatenmark  
2EL Olivenöl  
2EL Wasser  
Oregano  
Eine Prise Knoblauch-  
pulver  
Eine Prise Salz und  
Pfeffer

Einen Mixer (alternativ:  
Pürrierstab)

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 danken unseren Sponsoren



**NEUNKIRCHER ZOO**

Immer einen Besuch wert!

[www.neunkircherzoo.de](http://www.neunkircherzoo.de)



Das naturhistorische Erlebnis-Museum

[www.gondwana-das-praehistorium.de](http://www.gondwana-das-praehistorium.de)



© Saarroamers/Fabian Hoppstädter



**REDEN**

DER ERLEBNISORT

Vielfalt die begeistert!

[www.erlebnisort-reden.de](http://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](mailto:a.stuppi@landkreis-neunkirchen.de)

### **Kreisstadt Neunkirchen**

Annette Pirrong

[annette.pirrong@neunkirchen.de](mailto:annette.pirrong@neunkirchen.de)

### **Stadt Ottweiler**

Ralf Becker

[ralf.becker@ottweiler.de](mailto:ralf.becker@ottweiler.de)

### **Gemeinde Eppelborn**

Heiko Girnus

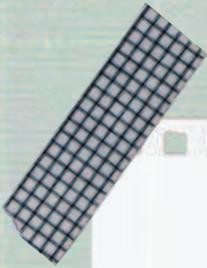
[girnus.heiko@eppelborn.de](mailto:girnus.heiko@eppelborn.de)

### **Gemeinde Schiffweiler**

### **Gemeinde Spiesen-Elversberg**

Sabine Dörr

[s.doerr@spiesen-elversberg.de](mailto:s.doerr@spiesen-elversberg.de)



**DSLG**  
»Das Saarland lebt gesunde!



**KREISSTADT  
NEUNKIRCHEN**  
Die Stadt zum Leben



**Landkreis  
Neunkirchen**



Gemeinde  
**Spiesen-Elversberg**  
MEHR ALS GEWOHNT.



archaeologische  
**PRAEHISTORIUM**



**REDEN**  
DER ERLEBNISORT



Caritasverband  
Schaumberg-Blies e.V.





WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

**2024 | "Familien-Aktiv-Wege"**  
**DSLKG-Stationenbuch im Landkreis Neunkirchen**  
**Rev. 1.0**

**Ansprechpartnerin DSLG-LK NK:**

Anja Stuppi, E-Mail: [a.stuppi@landkreis-neunkirchen.de](mailto:a.stuppi@landkreis-neunkirchen.de)



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)



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

