



**Deutscher Wanderverband**

**Pressemitteilung 21/ Tipps für`s Familienwandern /Kassel, 31. Juli 2015**

Tipps für`s Familienwandern

**Pressemitteilung**

## **Enger Pfad statt öde Forstpiste**

Rechtzeitig zur Feriensaison hat der Deutsche Wanderverband Spiele- und Wandertipps für Familien auf die Homepage [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) gestellt. Sie lassen jede Familienwanderung zu einem Erlebnis werden. Die Tipps werden entsprechend den Jahreszeiten erweitert.



Experten betonen, wie wichtig es ist, wenn Kinder und Eltern sich gemeinsam bewegen. Auch die im vergangenen Jahr von der AOK – Die Gesundheitskasse veröffentlichte Familienstudie kommt nach einer repräsentativen Befragung unter über 1.500 Elternteilen zu diesem Ergebnis.

Genau diese gemeinsamen Erfahrungen bieten Familienwanderungen. Außerdem fördern Ausflüge in die Natur die motorische und geistige Entwicklung der Kinder sowie die Zufriedenheit aller Beteiligten. Und Zufriedenheit im Alltag kann, das zeigt die AOK-Studie auch, sich positiv auf die Gesundheit von Eltern und Kinder auswirken.

Allerdings hat laut Studie in den letzten Jahren der Zeitstress beispielsweise im Gegensatz zu finanziellen Belastungen in vielen Familien zugenommen. Daher bleibt oft schlicht nicht genügend Zeit, etwa gemeinsame Ausflüge in die Natur vorzubereiten und dann auch zu machen. AOK-Präventionsexpertin Anke Tempelmann: „Genau hier setzen wir an. Wir wollen Eltern Anregungen geben für gemeinsame Aktivitäten.“

Um Eltern und Kindern die Planung und Durchführung gemeinsamer Wandertouren zu erleichtern, haben der Deutsche Wanderverband (DWW) und die AOK – Die Gesundheitskasse jetzt Tipps für Spiele und zum Wandern auf das Wanderportal [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) gestellt.

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 Kassel

Telefon 05 61 / 9 38 73 -0

Telefax 05 61 / 9 38 73 -10

[info@wanderverband.de](mailto:info@wanderverband.de)

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

[www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)

Gerade wird dort zum Beispiel ein Naturdomino vorgestellt. Dabei reihen Kinder zuvor in der Natur gesammelte Dinge sinnvoll aneinander. DWV-Geschäftsführerin Ute Dicks: „Passend zur jeweiligen Jahreszeit erweitern wir die Vorschläge.“ So gebe es im Herbst tolle Spiele mit dem Laub der Bäume. Für das Spiel Blattstaubsauger etwa saugen die Spielerinnen und Spieler Blätter mit dem Strohhalm an und transportieren diese dabei um die Wette. Solche Spiele, aber auch Rätsel, die ebenfalls auf der Seite [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) vorgestellt werden, können während einer Wanderung für Abwechslung sorgen. Dicks: „Besonders beliebt sind auch Naturerlebnisspiele, die Vorgänge in der Natur einfach und anschaulich darstellen.“

## Pressemitteilung



Besonders bei Familienwanderungen ist eine gute Vorbereitung sehr wichtig. Damit die Kinder später Spaß haben, sollten diese Wanderungen die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. So ist für Kinder und Jugendliche ein enger Pfad, auf dem auch einmal geklettert werden kann, allemal abwechslungsreicher als eine öde Forstpiste, ein Rundweg spannender als eine Streckenwanderung. Liegt dann noch ein Wasserfall, Bach oder eine Grillstelle am Weg, ist der Erfolg schon fast garantiert. Fließendes Wasser und Feuer üben auf Kinder eine magische Anziehungskraft aus.

Die Länge der Strecke, welche die jungen Wanderer gut laufen können, hängt grundsätzlich von den Vorlieben der Kleinen ab. Zur groben Orientierung bietet der Online-Ratgeber eine Faustregel. Danach gilt: Lebensalter mal 1,5. Ein Sechsjähriger schafft also zum Beispiel neun Kilometer. Geht es bergauf oder bergab, entsprechen 100 Höhenmeter einem Kilometer. Ebenfalls wichtig: Die schwächsten Teilnehmer einer Wanderung bestimmen Tempo und Pausen. Das sind gewöhnlich die Kleinsten, zumal sie durch Hin- und Herlaufen oft den doppelten Weg zurücklegen. Eine weitere Empfehlung von AOK und Deutschem Wanderverband: Am besten laufen mehrere Familien zusammen. So gehen die Kinder zusammen auf Entdeckungsreise und die Eltern können sich mal ungestört austauschen. Für Abwechslung sorgen kleine Überraschungen, etwa eine plötzlich ausgerufene Schatzsuche oder ein am Wegrand gefundener Zettel mit kleinen Aufgaben. Nicht zuletzt können auch attraktive Zwischenziele wie Seen oder Ruinen die Motivation aller Beteiligten verstärken, etwa wenn sie die Fantasie anregen oder den Tag prickelnd strukturieren.

Weitere Informationen: [www.wanderbares-deutschland.de/wandern\\_ist\\_familienpass](http://www.wanderbares-deutschland.de/wandern_ist_familienpass)

**Pressekontakt:** Jens Kuhr, Tel. (05 61) 9 38 73-14, E-Mail: [j.kuhr@wanderverband.de](mailto:j.kuhr@wanderverband.de)

Deutscher Wanderverband  
 Wilhelmshöher Allee 157-159  
 34121 Kassel  
 Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
 Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
[info@wanderverband.de](mailto:info@wanderverband.de)  
[www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)  
[www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)