

Checkliste für Familien

Wandern mit Kindern ist eine ideale Möglichkeit, gemeinsam aktiv zu sein und gleichzeitig Körper und Geist etwas Gutes zu tun, besonders für Familien mit Kindern. Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, fördert die Ausdauer und sorgt für bessere Stimmung bei Groß und Klein. Damit die Wanderung für alle zu einem schönen Erlebnis wird, braucht es vor allem eines: eine entspannte und kindgerechte Planung.

Im Rahmen des Projektes „Gesund unterwegs in NEW“ möchten wir Familien dazu ermutigen, die vielfältigen Wander- und Radwege im Landkreis Neustadt an der Waldnaab zu entdecken und dabei die eigene Gesundheit zu fördern. Unsere Checkliste unterstützt dabei, gut vorbereitet in die Natur zu starten: von der passenden Ausrüstung über Verpflegung bis hin zu kleinen Ideen, wie Kinder zum Mitmachen und Weiterlaufen motiviert werden können. Sie dient dabei als beispielhafte Orientierung, die je nach Alter, Interessen und Bedürfnissen der Kinder individuell angepasst werden kann.

Vorbereitung

- Wanderroute kindgerecht auswählen (nicht zu lang, abwechslungsreich)
- Wetterbericht prüfen
- Frühzeitig starten – genug Zeit einplanen (abhängig von ausgewählter Route)
- Notfallkontakte im Handy speichern
- Alternativroute/Abbruchmöglichkeit überlegen

Ausrüstung

- Bequeme, eingelaufene Wanderschuhe für alle
- Wetterangepasste Kleidung im „Zwiebelprinzip“
- Sonnenschutz: Hut/Kappe, Sonnencreme, Sonnenbrille
- Regenschutz: Regenjacke/Regenponcho
- Rucksack mit Brust-/Hüftgurt
- (Blasen-)Pflaster und kleine Erste-Hilfe-Ausstattung

Verpflegung und Pausen

- Ausreichend Wasser für alle (mind. 1 Liter pro Person)
- Kindgerechte Snacks: Obst, Nüsse, Müsliriegel
- Regelmäßige Pausen einplanen (alle 45-60 min)
- Picknickdecke oder Sitzunterlage mitnehmen

Sicherheit

- Kinder nie außer Sichtweite lassen
- Reflektierende Kleidung für bessere Sichtbarkeit
- Vor der Wanderung klare Regeln besprechen (z. B. auf dem Weg bleiben, nicht rennen, ...)
- Handy mit geladenem Akku mitnehmen

Motivation und Spaß

- Rundwege oder Naturlehrpfade mit spannenden Stationen wählen, ideal zum Entdecken und Ankommen ohne Umkehren
- Kleine Spiele oder Rätsel für unterwegs (z. B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“)
- Fernglas oder Lupe für Naturbeobachtungen
- Semmelbeutel für schöne Fundstücke wie z. B. Steine oder Blätter
- Ziele setzen, auf die sich Kinder freuen (z. B. Spielplatz, Raststation, Bach)

Jetzt seid ihr dran!

Ein Tag draußen bringt frische Energie für Körper, Kopf und Miteinander. Nutzt eure nächste Gelegenheit, gemeinsam loszuziehen und aktiv etwas für eure Gesundheit zu tun – direkt hier in NEW.