

**Praxisworkshops Erwachsene und Kinder**  
**Samstag, 28. März 2020, 14:00 Uhr – 18:00 Uhr**

**1. Upcycling – Aus Alt mach Neu!**

Mit Kreativität und etwas Mut werden beim Upcycling alte Produkte in eine Form gebracht. Der Workshop zeigt, was man aus alten Kletterseilen, Wanderkarten und Co. alles machen kann. Eigene Ideen und Projekte dürfen gerne mitgebracht und vorgestellt werden.

**für Kinder ab 6 Jahren**

LEITUNG: CHRISTIANE WERCHAU, BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN;  
JULIA MRAZEK, PROJEKT „BERGSPORT MIT ZUKUNFT“ BEIM DAV

**2. Gesunde und nachhaltige Ernährung – Spielerisches Erforschen mit allen Sinnen!**

In verschiedenen Stationen zum Schmecken, Tasten, Riechen tauchen wir ein in die Vielfalt von Obst, Gemüse, Getreide und anderen Nahrungsmitteln und lernen ihre Wirkung auf unseren Körper kennen. Wir erforschen, was Lebensmittel für einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hinterlassen, welche Lebensmittel in welche Jahreszeit passen und ob in der Packung immer das drin ist, was drauf steht.

**für Kinder ab 6 Jahren**

LEITUNG: MONIKA GLASL, FACHLEHRERIN FÜR HAUSWIRTSCHAFT;  
TONI GLASL, BETRIEBSWIRT FÜR ERNÄHRUNGS- UND VERSORGUNGSMANAGEMENT

**3. Alte Spiele neu entdeckt**

Kinder spielen heute anders als früher, die Zeiten haben sich geändert. Und doch können alte Spiele bei Kindern heute gut ankommen! In diesem Workshop entdecken und spielen wir gemeinsam alte Bewegungsspiele. Wir werden alte Spiele abwandeln und auf diese Weise neue Spiele entwickeln. Lasst euch überraschen, wie viel Spaß wir mit Omas und Opas Kindheitsspielen haben werden!

**für Kinder ab 5 Jahren**

max. 25 Teilnehmer

LEITUNG: EVA SAMBALE, BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN, UND ELFRIEDE EBNER,  
FAMILIENGRUPPENLEITERIN UND KOMMISSION FAMILIENBERGSTEIGEN

**4. Feuer – Messer – Pflaster**

Unser erstes Ziel ist es, mit nur einem Streichholz ein Feuer zu entfachen. Brennt es erst einmal ordentlich, brauchen wir einen Stock. Um den Stock vernünftig zu verzieren, benötigt jeder ein Messer, das wir gemeinsam schärfen. Denn nur ein scharfes Messer ist ein gutes Messer. Dann belohnen wir uns mit Stock-Brot. Und falls beim Schnitzen mal was schief geht: das Versorgen einer Schnittwunde und den richtigen Umgang mit Pflaster und Verband lernen wir gleich mit!

**für Kinder ab Grundschulalter**

LEITUNG: RALF TRINKWALDER, BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN PLUS JENS

## 5. Ich sehe was, was Du nicht siehst - Du siehst was, was ich nicht sehe!

Draußen unterwegs - zusammen mit blinden und seheingeschränkten Menschen - geht das?

Wie "ist" das eigentlich wenig oder gar nicht sehen zu können - hören, fühlen, spüren wir mehr oder anders, wenn die Augen "Pause" haben?

Wir nähern uns spielerisch dem Thema mit Wahrnehmungsübungen und (Seil-)Spielen und versuchen praktische Selbsterfahrungen zu machen um ein wenig besser "begreifen" zu können, wie es blinden und seheingeschränkten Menschen ergehen kann.

### **für Kinder ab 10 Jahren**

max. 10 Erwachsene, 10 Kinder

LEITUNG: Eugen Schmidke, Familiengruppenleiter & Trainer C Bergwandern der Sektion Bielefeld des DAV, Dipl. Sozialpädagoge

## 6. Geocaching und Nachhaltigkeit

Im ersten Schritt machen wir uns in Theorie und Praxis mit dem Umgang mit Garmin-GPS Geräten vertraut: Was können die Geräte, was nicht? Grundlagen, Standortbestimmung, arbeiten mit Wegpunkten, arbeiten mit Tracks, eigene Karten aufspielen (mit Theorie-Skript). Dann geht es ans Geocaching: Grundlagen, rechtliche Hinweise, Geocache Datenbank, einen eigenen Geocache auslegen und natürlich in Heidelberg einen Geocache suchen!

### **für Kinder ab 10 Jahren**

MAX. 20 TEILNEHMER

LEITUNG: ROLAND SCHULZ, KOMMISSION FAMILIENBERGSTEIGEN, UND MAARTEN BRINKER

## 7. Draußen zuhause

In diesem Workshop wollen wir lernen, die Natur mit anderen Augen zu betrachten und uns in ihr mehr zuhause zu fühlen. Indigene Wahrnehmungs- und Beobachtungstechniken helfen uns, einen neuen Blick auf unsere natürliche Umgebung zu bekommen, mehr in ihr mitzukriegen und ein Gefühl dafür zu erlangen, wie wir länger in ihr leben können.

Um unser "draußen zuhause sein" ganz praktisch werden zu lassen, lernen wir noch eine Technik kennen, mit der wir ganz ohne moderne Hilfsmittel ein Feuer entzünden können, um uns zu wärmen und unser Essen zu kochen.

### **für Kinder ab 8 Jahren**

max. 8 Erwachsene, 8 Kinder

LEITUNG: JOHANNES HARTMANN, WILDNISPDAGOGE MIT DEM SCHWERPUNKT STEINZEITTECHNIK

## 8. Spielwerkstatt

Spiele machen Spaß, sind wertvoll für das Zusammenwachsen der Gruppe und ermöglichen, Natur spielerisch zu erfahren. Wir probieren Spiele aus, denn die Erfahrung zeigt: Um Spiele einzusetzen, muss man sie selbst gespielt haben und wissen, wie man sie gekonnt anleiten und in die Familientour einbauen kann. Der Workshop ist eine gute Gelegenheit, das persönliche Spielrepertoire zu Naturerfahrungs-, Bewegungs- und Kooperationsspielen ganz praktisch zu erweitern!

### **für Kinder ab 6 Jahren**

LEITUNG: STEFFI KREUZINGER UND SUSANNE KRAUS, BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN

## 9. Naturerfahrung von Anfang an

Kalte Steine, knorriges Holz, pieksige Fichtennadeln fühlen. Frisches Gras, würziges Heu, feuchte Erde riechen. Mit Ästen spielen. Eine Ameise beobachten. Ein Steinmännchen bauen. Die Hände schmutzig machen dürfen. Wir entdecken ein kleines Stück Natur um uns herum, erkunden, werkeln und spielen.

### **für Kinder von 2 bis 4 Jahren**

LEITUNG: LENA BEHRENDES, BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN;