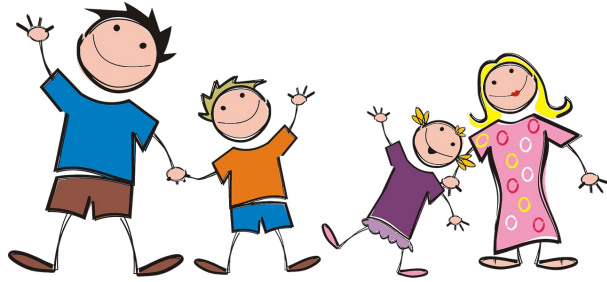


# Tipps zum Wandern mit Kindern



## Mach eine Expedition statt einer Wanderung!

Die Bezeichnung „Wanderung“ klingt für ein Kind langweilig und uninteressant. In Wiese und Wald gibt es eine Menge zu entdecken! Nenne die Wanderung deshalb Expedition oder Forscherreise und wecke so die Neugierde in deinem Kind. Da darf natürlich auch eine Ausrüstung, wie z.B. ein Fernglas nicht fehlen. Gib deinem Kind die Ausrüstung aber immer nur für Wanderungen, so bleibt sie etwas besonderes!

## Wähle ein realistisches Ziel!

Wenn du mit Kindern wandern möchtest, muss die Strecke an das kleinste Kind in der Gruppe angepasst sein. Rede nicht davon, wie weit es noch ist, sondern lege den Fokus auf den Moment. Behalte dein Ziel im Auge, aber versuche nicht, es um jeden Preis zu erreichen. Allein der Gedanke daran erzeugt Druck, bei Nicht - Erreichen macht sich Frustration breit. Viel wichtiger ist eine entspannte, gemeinsame Zeit mit deiner Familie in der Natur!

## Jedes Kind braucht seinen Wanderstock!

Gib deinem Kind den Auftrag, sich einen ganz persönlichen Holzstock zu suchen. So ein Stock kann für vieles verwendet werden und regt zum kreativen Spielen an. Erlaube deinem Kind, den Stock auch mit nach Hause nehmen - so wirkt das schöne Erlebnis auch daheim noch nach!

## Plane genug Pausen ein!

Kinder ermüden relativ rasch und verlangen daher öfter nach einer Rast. Ebenso rasch erholen sie sich aber auch wieder, sodass die Pausen kurz gehalten werden können. Kurz hinsetzen lassen, einen Schluck „Kraftwasser“ trinken - und weiter geht's!

## Spiele mit deinem Kind!

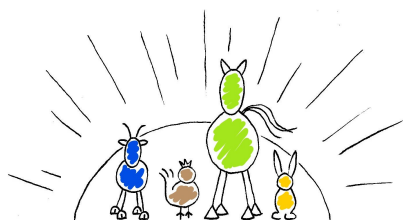
Sollte sich doch einmal Langeweile breit machen, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, diese zu unterbrechen. Es gibt viele Aktivitäten und Spiele, die während des Gehens möglich sind und das Wandern spannender machen. Starte zum Beispiel einen Wettkampf (wer findet zuerst einen runden Stein, eine blaue Blume, etwas Weiches usw.) oder spiele das altbekannte „Ich seh, ich seh was du nicht siehst“. Trau dich, mit deinem Kind zu singen!

## Mach ein Picknick!

Kinder lieben es, sich im Freien niederzulassen und etwas zu essen. Sie brauchen kein Drei-Gänge-Menü, es reichen kleine Snacks wie Trockenobst, Nüsse oder ein Stück Gebäck. Allein die Suche nach einem geeigneten Platz ist schon ein kleines Erlebnis - lass dein Kind dabei mitbestimmen! Es ist auch nicht nötig, eine Picknickdecke mitzuschleppen. Ein liegender Baumstamm oder ein großer Stein geben einen guten Sitzplatz ab. Aber auch die Wiese bietet viele gemütliche Sitzmöglichkeiten.

## Nimm Ziegen mit!

Diese Tiere sind sehr lustige Zeitgenossen! Sie laufen frei mit der Gruppe und animieren die Kinder wie von Zauberhand zur Bewegung. In den Pausen ergibt sich auch Zeit zum Kuscheln und Streicheln, was auf beiden Seiten sehr genossen wird. So wird jede Wanderung zum unvergesslichen Erlebnis! Entdecke das Angebot einer Familien-Ziegenwanderung unter: [www.glueckstiere.at/angebot/ziegenwanderung/familienwanderung/](http://www.glueckstiere.at/angebot/ziegenwanderung/familienwanderung/) !



Glückstiere

© Barbara Hochbichler  
Personal Coach im tiergestützten Setting  
Zertifizierte Trainerin der ÖGTT  
Reitpädagogische Betreuerin

[www.glueckstiere.at](http://www.glueckstiere.at)