

## Familienaktion für das Wochenende

### Trimm-Dich-Pfad im Speyrer Stadtwald

Lage: Iggelheimer Straße/ Speyer  
von Speyer die Iggelheimer Straße Richtung Iggelheim fahren  
vorbei an Bauhaus und Walderholung  
nächste Möglichkeit links abbiegen in die "Natostraße"  
hier parken; im Waldstück links befindet sich der Beginn des  
Trimm-Dich-Pfads

Verschiedene Möglichkeiten bieten sich hier an:

**"Natostraße":** breite lange Straße ohne Autoverkehr  
- ideal zum Fahrradfahren üben  
- Inliner, Roller, Laufrad fahren ohne Hindernisse  
- Fußball während dem Laufen hin und her kicken  
- Fußball weit schießen - wer erreicht den Ball durch einen Sprint  
als Erstes?

#### Trimm-Dich-Pfad:

- mit älteren Kindern kann man gemeinsam die Stationen ablaufen und die Übungen gemäß der Hinweisschilder durchführen.

Schafft Ihr es die Wegstrecken zwischen den Stationen zu joggen?

- mit kleineren Kindern kann man einzelne Stationen auch durch eigene, dem Alter entsprechenden, Ideen ergänzen/ vereinfachen. Kinder sind hier meist sehr kreativ.

#### Waldgebiet:

Das gesamte Waldgebiet, begrenzt durch die Iggelheimer Straße, Walderholung und "Natostraße", bietet viele Bewegungs- und Entdeckungsmöglichkeiten.

#### Spielidee zum Erkunden des Waldes:

##### WEGWEISER

an jeder Weggabelung entscheidet ein anderes Familienmitglied in welche Richtung es weitergeht. (Keine Angst, hier kann man sich nicht verlaufen. Immer wieder kommt man auf die Hauptwege zurück)

#### Spielideen für unterwegs:

- sucht die verschiedenen Tipis, die vermutlich von den Kindern des Waldkindergartens gebaut wurden (spielen erlaubt, aber bitte nichts zerstören, was andere mühevoll aufgebaut haben)

- sucht verschiedenen Möglichkeiten zum Balancieren (z.B. Balken vom Trimm-Dich-Pfad, Baumstämme, eigene Linien mit einem Stock zeichnen)

- Hüpfen und Springen, z.B.: Stöcke als Hüpfstrecke legen, dünnere Baumstämme überspringen, auf einen dickeren Baumstamm mit geschlossenen Beinen hüpfen)

- sucht Material, was Ihr auf verschiedene Ziele werfen könnt (trefft Ihr den Baumstamm, die Äste weiter oben, den ausgehöhlten Baumstamm, die Löcher am Boden?)

- was fliegt besser? Das Blatt, das Stöckchen, die Tannenzapfen?

- sammelt Stöcke und baut ein großes Nest, in dem Ihr selbst sitzen könnt

- Verstecken spielen

- schließt die Augen und lasst Euch von Euren Eltern ein Stück führen

## **Spielideen mit einem Ball/ Frisbee**

- Waldfußball: Zwei nahe beieinanderstehende Bäume bilden das Tor. Gar nicht so einfach auf dem holprigen Waldboden am Ball zu bleiben.

- Frisbee-Zielwerfen: Frisbee ins Tor treffen

- sucht einen dickeren, am Boden liegenden Baumstamm.

Jeder stellt sich auf eine Seite und Ihr versucht den Ball über den Baumstamm hin- und her zu kicken

- Waldfußball- Golf/ Frisbee- Golf: sucht Löcher und Vertiefungen. Stellt Euch mit etwas Abstand auf und versucht den Ball/ die Frisbee in die Löcher zu treffen.

Wer zuerst 10x getroffen hat, gewinnt.

## **Und noch ein Tipp für die Kinder der Waldkindergärten:**

Erkundet doch mal den Wald auf der anderen Seite der Iggelheimer Straße.

### Wegbeschreibung:

Von der Landwehrstraße in die Brunckstraße abbiegen. Am Ende der Straße links in die Siemensstraße abbiegen und direkt wieder rechts in den Wald. Am besten mit dem Fahrrad kommen. Wenige Parkmöglichkeiten für Autos vorhanden. Von hier aus unter der Brücke durchlaufen und ab in den Wald!

Kennt Ihr schon den Froschweiher?

Oder findet Ihr den Platz eines weiteren Waldkindergartens?

Hier gilt ebenso: spielen erlaubt, aber bitte nichts zerstören, was andere mühevoll aufgebaut haben.

Aufgrund meiner Wohnortnähe zu dem Waldstück am Trimm-Dich-Pfad, verbringen wir dort sehr viel Zeit.

Und es wird uns nie langweilig!

Ich hoffe, dass dieser Vorschlag auch für Euch eine intensive Familienzeit bietet.

Wer weiß,... vielleicht laufen wir uns in den nächsten Tagen dort mal über den Weg!

Viel Spaß und schöne Naturerlebnisse

wünscht Euch

Nicole