

# Wandern mit Kindern

*Ein kürzlich erschienenes Forschungsergebnis (Mochon u. a., Journal of Economic Psychology 2008, 29) sagt uns, was wir irgendwie schon immer ahnten: Die kleinen Geschehnisse, die immer wiederkehrenden kleinen Freuden des Lebens, die zwar unspektakulär anmuten, aber regelmäßig stattfinden, können uns nachhaltig zufrieden und glücklich machen.*



## **Kinderwagen-Wanderungen. Salzburg, Flachgau, Tennengau und Berchtesgadener Land**

50 schöne Wanderungen und Ausflugsziele vom Säugling bis zum Vorschulkind. Verlag Natur & Land  
[www.kinderwanderungen.com](http://www.kinderwanderungen.com)

Eine dieser kleinen Freuden, die das Potenzial dazu haben uns Glücksmomente zu bescheren, ist Wandern, und das noch dazu kostenlos. Alleine oder mit Freunden, mal gemütlich und langsam, mal im Laufschrift und auspowernd – je nach Tagesverfassung, Lust und Laune verbindet Gehen das In-Bewegung-Sein, am Weg sein, mit der wohltuenden Wirkung der Natur. Es müssen keine schweißtreibenden, anstrengenden Tagesmärsche sein. Auch kleine kurze Routen, mit einem an

die eigenen Bedürfnisse angepassten Tempo, können das Wohlfühlbarometer in die Höhe treiben.

## **Und: Wandern ist die einzige sportliche Betätigung, die mit einem Baby oder Kleinkind möglich ist.**

Nicht selten stellen Eltern fest, dass ihr Baby, das gerade vorher noch stundenlang gequengelt hat, plötzlich friedlich im Wägelchen schläft, denn allein die frische Luft macht oft schon müde. „Gehen“ ist Wellness zum Nulltarif. Man kann die Gedanken schweifen lassen, den Stress der letzten durchwachten Nacht ein bisschen abregieren oder zusammen mit gleichgesinnten Müttern neue schöne Wege erwandern. „Lasst den Haushalt Haushalt sein und geht hinaus! Danach geht alles leichter von der Hand“, rät Elisabeth Göllner-Kampel, die in ihrem Buch barrierefreie Routen zusammengestellt und mehrmals getestet hat. „Ich kenne kein Kind, das stolz auf seine Mutter ist, weil sie so gut putzt. Das einzige was in Erinnerung bleibt sind die gemeinsamen Stunden, und wenn diese in der Natur stattfinden – umso besser!“

**Deshalb beinhaltet ihr Buch „Kinderwagen-Wanderungen“** gemütliche Wege zum „Sonntagsrollen“ genauso wie anstrengende Touren mit Höhenmetern.

Ein eigenes Kapitel mit Ausflugszielen und netten Attraktionen für Kinder ohne lärmende Animation bedient die Bedürfnisse jener Sprösslinge, die nicht mehr im Wägelchen sitzen möchten. Ein Buch, das durch seine Einteilung nach Jahreszeiten und Schwierigkeitsgraden bestens geeignet ist, durch alle Witterungslagen im Leben mit Kindern zu begleiten. Also: Pfiadi, Servus, Auf Wiedersehen, Habe die Ehre, Ade ... Winter! Machs guad, du kalter Gesell ... wir waren jetzt lange genug in deinen Fängen. ■



**Wir verlosen ...  
3x Kinderwagen-  
Wanderungen und  
2x Kulturwander-  
wege**

Unter allen Einsendungen werden drei Exemplare von „Kinderwagen-Wanderungen“ und zwei Exemplare von „Kulturwanderwege“ verlost!

### **Einsendungen bitte an:**

Familienreferat des Landes Salzburg  
Schwarzstraße 21, 5020 Salzburg  
Einsendeschluss ist der **15. 6. 2009**