

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Zur Einführung	7
1 Pädagogisches zum Wandern	14
1.1 Warum ist Wandern »pädagogisch wertvoll«?	14
1.2 Gruppendynamik beim Wandern	26
1.3 Erlebnispädagogik und Umweltpädagogik beim Wandern	33
1.4 Soziales Wandern, Kulturwandern, Themenwandern	38
1.5 Wandern mit Kindern	43
1.6 Jugend wandert	53
1.7 Familienwandern	63
2 Gesundheitliche und sportliche Aspekte des Wanderns	67
2.1 Wandern und Gesundheit(sförderung)	67
2.2 Sportliche Aspekte	74
3 Praktische Tips für unterwegs	77
3.1 Planungs- und Orientierungshilfen	77
3.2 Ausrüstung	83
3.3 Verpflegung unterwegs	89
3.4 Risiken beim Wandern und Wander-Apotheke	98
3.5 Naturschutz – Umweltschutz	104
4 Spiele unterwegs – in und mit der Natur	114
4.1 Naturerfahrung	114
4.2 Spielvorschläge	116
5 Die Vielfalt des Wanderns anhand verschiedener Beispiele	129
5.1 Zur Einführung: Zu Fuß unterwegs, Walking, Trekking	129
5.2 Dem Vulkanismus auf der Spur – ein Klassenwandertag	131
5.3 Eine Bergwiesenerkundung mit Kindern	136
5.4 Wasserwandern einmal anders – eine Floßtour auf der Elbe	139

5.5	Bergwandern im Hochschwarzwald – ein besonderes Gruppen- und Naturerlebnis auf dem Feldberg	145
5.6	Winterwandern alpin – auf Schneeschuhen durch die Alpen	153
5.7	Radwandern	156
5.8	Wanderreiten	165
5.9	Wandern mit besonderem Engagement	174
6	Info-Teil	178
6.1	Kontaktadressen	178
6.2	Literatur	181
 Anhang		
	Bildnachweis	187
	Autoren	187
	Danksagung	189