

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	5
<b>Zur Einführung</b> .....	7
<b>1 Pädagogisches zum Wandern</b> .....	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
<b>2 Gesundheitliche und sportliche Aspekte des Wanderns</b> .....	67
2.1 Wandern und Gesundheit(sförderung) .....	67
2.2 Sportliche Aspekte .....	74
<b>3 Praktische Tips für unterwegs</b> .....	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
<b>4 Spiele unterwegs – in und mit der Natur</b> .....	114
4.1 Naturerfahrung .....	114
4.2 Spielvorschläge .....	116
<b>5 Die Vielfalt des Wanderns anhand verschiedener Beispiele</b> .....	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
<b>6</b>	<b>Info-Teil .....</b>	<b>178</b>
6.1	Kontaktadressen .....	178
6.2	Literatur .....	181

## **Anhang**

Bildnachweis .....	187
Autoren .....	187
Danksagung .....	189