

14 | Familie und Gesellschaft: Freizeit und Tradition

Krone
Zeitung

krone.at 06.06.2016



Wie die Wanderung mit Kindern richtig Spaß macht

WANDERN ALS ERLEBNIS

Es muss etwas zu sehen, etwas zum Angreifen, Bestaunen oder Ausprobieren geben, damit eine Wanderung für Kinder zum Genuss wird. Eine Ruine am Weg, eine Wanderung durch eine Klamm, neben einem Wasserfall, auf einem Naturlehrpfad – das ist ganz nach dem Geschmack eines Kindes. Achten Sie daher bei der Routenplanung darauf, dass ein Erlebnispunkt auf dem Weg liegt oder zumindest ein Spielplatz bei einer Hütte als Belohnung lockt. Auch Höhlen, Kletterfelsen oder weitläufige Wiesen bzw. Bauernhöfe oder Tiergehege sind genug, um Ihr Kind zu begeistern.

Während der Wanderung können Sie es auf viele neue Dinge aufmerksam machen: Zeigen Sie ihm Pflanzen und Bäume, lassen Sie es mit geschlossenen Augen bewusst in die Natur hineinhören, legen Sie einen Teil des Wegs barfuß zurück, waten Sie durch einen seichten Fluss oder beobachten Sie die großen und kleinen Tiere der Natur.

ROUTENPLANUNG

Abgesehen vom Erlebnisfaktor muss eine Wanderung auch bewältigbar sein. Es eignen sich daher Wege, die recht einfach und ungefährlich zu begehen sind. Auch sollte die Wanderung nicht zu anstrengend werden, eine Tour über einige Hundert Höhenmeter ist jedenfalls zu viel. Planen Sie mit Kindern circa das Eineinhalbfache bis Doppelte der normalen Wegzeit ein. Denn Kinder erkunden ihre Umgebung gerne ausgiebig und brauchen auch mehr Pausen als Erwachsene. Kindergartenkinder sollten nicht länger als maximal drei Stunden unterwegs sein, Tagestouren sollten Sie frühestens in der Volksschule in Angriff nehmen.

WANDERURLAUBE

Bei expliziten Wanderurlauben müssen Sie das geplante tägliche Pensum an die Kondition und das Alter Ihres Kindes anpassen. Je jünger Ihr Kind ist, desto länger sollten die Pausen sein bzw. desto besser ist es, wenn dazwischen auch Tage mit Alternativprogramm eingeplant sind. Denn sonst kippt die Stimmung sehr schnell, weil Ihr Kind überanstrengt ist. Ruhetage können beispielsweise auf Almen verbracht werden oder als Badetage an Seen.

Das gilt speziell für den ersten Wanderurlaub. Dieser sollte nur aus einzelnen Wanderungen zusammengesetzt werden, sodass Sie flexibel sind, wenn Ihr Kind wirklich nicht mehr kann oder mag. Bei den folgenden Urlauben kann man dann auch überlegen, sich in einer Hütte einzuquartieren und wirklich ein paar Tage in Folge in den Bergen zu verbringen. Auch das ist für Kinder eine tolle Erfahrung, weil sie die Natur ganz neu kennenlernen. Beachten Sie auch, wie viel Gepäck Ihr Kind für sich selbst schon tragen kann. Denn oft ist schon



Bei einer Wanderung mit Kindern muss man sich auch an bestimmte Regeln halten, damit diese zu einem Erlebnis wird.

der Proviant schwer genug, von Kleidung ganz zu schweigen. Ihr Kind sollte jedoch nach Möglichkeit nur einen kleinen Rucksack mit einem Inhalt von maximal zehn Prozent seines Körpergewichts tragen – alles andere ist noch zu viel.

Und auch die entsprechende Vorbereitung ist entscheidend: Sie sollten vor dem Urlaub schon einige Touren gegangen sein, damit Sie die Kondition Ihres Kindes einschätzen können und im Urlaub die richtigen Routen wählen.

TIPPS FÜR DIE WANDERUNG

Beim Aufstieg sollte Ihr Kind vorangehen, bergab gehen Sie voraus bzw. neben ihm, um das Tempo zu kontrollieren. Bleiben Sie jedoch immer in Griffreichweite Ihres Kindes. Achten Sie auf absolut stabile Wetterverhältnisse, denn ein Gewitter am Berg kann zu einem traumatischen Erlebnis werden. Und vermitteln Sie in jeder Situation Ruhe und Sicherheit, da sich Ihre Angst auf das Kind überträgt.

PROVIANT

Allein schon die Aussicht auf einen gut gefüllten Jausenrucksack ist für manche Kinder Motivation genug, um einen Berg zu erklimmen. Bepacken Sie Ihren Rucksack mit ausreichend Getränken: Wasser, verdünnte Fruchtsäfte und Tee sind optimal. Achten Sie darauf, dass regelmäßig getrunken wird. An Essbarem sollten Sie schnelle, gesunde Vitaminspender mit dabei haben: Bananen, Äpfel, Birnen, Nüsse sowie gesund belegte Brote. Auch ein Müsliriegel ist immer eine gute Sache.

WAS NOCH MIT IN DEN RUCKSACK MUSS

Kinder verausgaben sich beim Herumtoben schnell und beginnen zu schwitzen. Daher sollte Wechselwäsche auf jeden Fall mitgenommen werden. Auch ein Erste-Hilfe-Set sowie ein Handy gehören fix mit in den Rucksack. Für Wegpausen können Sie einen aufblasbaren Ball oder ein Frisbee mitnehmen, mit dem gespielt werden kann.

KURIER

30.06.2016



Eine Institution mit langer Tradition

TRADITION

HEURIGEN UND BUSCHENSCHÄNKEN SIND EINE ÖSTERREICHISCHE SPEZIALITÄT UND BELIEBTE AUSFLUGSZIELE.

KULTURGUT

Wann genau die erste Buschenschank eröffnet wurde, lässt sich nicht mehr mit absoluter Sicherheit feststellen. Wahrscheinlich ist, dass die Franken und Bayern unter Karl dem Großen und Otto dem Ersten die Sitte des erlaubten „Weinausschanks an Fremde“ mit nach Österreich brachten. Im Mittelalter war der Buschenschank dann allgemein zugänglich und je nach örtlichen Gegebenheiten besaß jeder Weinhauer eine sogenannte „Schankgerechtigkeit“. Erste Gesetze Am 17. August 1784 erließ Kaiser Josef II.

AUSG'STECKT IS'

Der Begriff „Heuriger“ leitet sich vom süddeutschen Begriff „heuer“ ab, der wiederum auf das althochdeutsche hiu jru („in diesem Jahr“) zurückgeht. Einerseits bezeichnet der Heurige den Wein der letzten Ernte, der bis zum 11. November des Folgejahres so bezeichnet werden darf, zum anderen auch das Weinlokal. Zum Heurigen geht man vor allem in Wien und in Niederösterreich. Die offizielle und gesetzlich festgelegte Bezeichnung für Lokale, die von Wein- und Obstproduzenten betrieben werden und nur den Ausschank von Eigenbauweinen bzw. -mosten erlauben, ist „Buschenschank“. Diese Bezeichnung wird vom Buschen, einem Bündel aus Zweigen abgeleitet, die als Kennzeichnung dafür angebracht werden, dass geöffnet ist.

BESUCHE BEI FREUNDEN

In früheren Zeiten wurde zumeist in den Wohnräumen des Winzers ausgeschenkt. Mit zunehmender Beliebtheit der Heurigen richtete man gemütliche, ansprechende Räumlichkeiten und Gärten ein. Damals wie heute sind Heurigenbesuche so etwas wie Besuche bei Freunden. Die Heurigenkultur lebt vom persönlichen Kontakt mit dem Winzer und seiner Familie.



Ein Heuriger lebt vom persönlichen Kontakt mit den Winzer/innen.

Familie und Gesellschaft: Freizeit und Tradition | 15

Kronen
Zeitung

08.05.2016



Moderne Video-Tutorials von ASI Reisen

Mit besonders sehenswerten und vor allem auch praktischen kurzen Video-Tutorials unterstreicht die Alpenschule Innsbruck (ASI Reisen) einmal mehr ihre Kompetenz in Sachen Bergsteigen. In diesen kurzen Video-Clips zu Themen wie Sportklettern, Klettersteige, Skitouren oder Tourenplanung und Hochtouren geben staatlich geprüfte Bergführer hervorragende Tipps rund ums sichere Bergsteigen.

Zu sehen gibt's die Videos auf YouTube unter www.youtube.com/asiweltentdecker

ZUSAMMEN: ÖSTERREICH Frühling 2016 Maja Sito 8

Bis der Laufschuh glüht



Die Syrerin Wesal (li.) wird von Laufcouch Bettina (re.) in der Praterallee Wien trainiert.

Sportlich war Wesal aus Syrien schon immer. Dank Bettina hat sie die Begeisterung für das Laufen im Wiener Prater entdeckt.

Zu Beginn der wöchentlichen Lauftreffs geht es hektisch zu, die Trainerinnen verteilen Schuhe und andere Ausrüstung. Die 14-jährige Syrerin Wesal hat schon ihre eigenen Laufschuhe. „Die habe ich von Bettina bekommen“, freut sie sich. „Jede Frau läuft bei uns, wie sie sich wohlfühlt. Aber ein richtiger Schuh muss schon sein“, sagt Bettina, Trainerin beim Österreichischen Frauenlauf. Seit einigen Monaten gibt sie Wesal Tipps rund ums Laufen und ist stolz auf das Mädchen: „Der Laufsport ist für Wesal etwas Neues. Aber sie ist sehr motiviert und begabt, das habe ich gleich beim ersten Treff gesehen.“

DER NÄCHSTE WETTKAMPF NAHT

„Durch Bettina habe ich gelernt, wie ich mir die Kraft besser einteile und warum Dehnen nach dem Laufen wichtig ist“, erzählt Wesal. Ihren ersten Wettkampf hat sie bereits bestritten – ihre Durchschnittszeit von 5:41 Minuten pro Kilometer will sie gleich beim nächsten Lauf unterbieten. „Bettina hilft mir dabei, noch schneller zu werden.“

Ferienheft 2016

JUGEND



TIPPS FÜR REGENTAGE

So ein Schlechtwettertag kann ganz schön laaaaangweilig sein. Da gehen dir bald einmal die Ideen aus, wie du dich beschäftigen kannst. Weil die besten Dinge im Leben meist kostenlos sind, machen wir dir ein paar Vorschläge, die dein Taschengeld nicht belasten. Einiges davon kannst du alleine machen, für anderes brauchst du einen Freund, eine Freundin oder am besten gleich mehrere.

1. SPIEL DEINE LIEBLINGSMUSIK

Sing mit und tanze! Du kannst dich um deine eigene Achse drehen oder dich sanft zur Musik wiegen. Du kannst dich aufführen wie ein verrückter Rockstar oder mit langen Schritten durchs Zimmer schweben

wie ein „Dancing Star“ ... Dein Tanz wird dich von Ängsten und Sorgen befreien und deine Stimmung heben. Vielleicht willst du danach einen deiner Lieblingsongs übersetzen. Denn oft ist ja nicht nur die Musik cool, sondern auch der Text.

2. GESCHICHTEN VON FRÜHER

Hör dir Geschichten an, wie es früher war. Besuche Oma, Opa oder andere ältere Verwandte. Lass dir von ihrer Kindheit und Jugend erzählen.



Gemeinsames Singen mit Freundinnen und Freunden vertreibt die Langeweile.

Wie es war, als es nur zwei Fernsehprogramme und noch kein Handy und Internet gab. Was die Kinder früher gespielt haben. Wie es damals in der Schule war ...

3. SHOPPING QUEEN OHNE EINKAUFEN

Stell mit den Klamotten aus deinem Kleiderschrank neue Outfits zusammen. Spiele allein oder mit einer Freundin „Shopping Queen“. Such dir ein Motto (z.B. „Schick im Regen“) und kombiniere die einzelnen Teile aus deinem Schrank so, wie du sie noch nie getragen hast. Mach von den richtig tollen und den total schrägen Kombis ein Foto, damit du sie nicht vergisst.

07.07.2016



Kinder verbringen ihre Freizeit gerne im Freien

DIE SECHS- BIS ZEHNJÄHRIGEN SCHAUEN GERNE FERN, FINDEN ABER AUCH AN DEN „NEUEN MEDIEN“ GEFALLEN – YOUTUBE FÜHRT BEI DER INTERNETNUTZUNG.

Die Lieblingsbeschäftigung der Sechs- bis Zehnjährigen ist das Spielen draußen (49 Prozent), vor dem Fernsehen (36%) und Freunde treffen (34%). Spielen mit elektronischen Medien nennt in der aktuellen Kinder-Medien-Studie nur ein knappes Fünftel.

Schön ist, dass zwei Drittel der Volksschüler gerne zum Buch greifen und lesen – Mädchen traditionell etwas mehr als Buben. 40 Prozent der Sechs- bis Zehnjährigen haben Internet in ihrem Zimmer, genauso viele besitzen ein Handy oder Smartphone.

60 Prozent der Kinder geben an, mit dem Computer gut umgehen zu können, 45% haben bei der Nutzung viel Spaß, 31% eher schon. Während Kinder täglich eineinhalb Stunden fernsehen, nutzen sie das Internet für YouTube (54%), Information (49%), Filme/Videos (43%) und Kinderseiten (40%).



Fast die Hälfte aller Sechs- bis Zehnjährigen spielt am liebsten draußen.