

# STUFE

DIE VEREINSZEITSCHRIFT  
WINTER 2021/2022 AUSGABE 191

SCHWÄBISCHE

ALBVEREINS

JUGEND

**BLICKPUNKT**

## BEWEGUNG!

## FREIZEITEN

VON GRUSELIG BIS FESTLICH

## FACHBEREICH FAMILIE

ERFAHRUNGEN AUS DEM EHRENAMT



[WWW.ALBVEREINSJUGEND.DE](http://WWW.ALBVEREINSJUGEND.DE)



4 | **BLICKPUNKT**

# INHALT



14 | **UNSERE FREIZEITEN**



20 | **FACHBEREICH FAMILIE**

## 4 | **BLICKPUNKT**

Bewegung und ihre  
Bedeutung für Kinder und Jugendliche  
Bewegung in der Schwäbischen  
Albvereinsjugend  
Bewegungsspiele für draußen  
Planungsradgeber:  
Radwandern mit Kindern

## 11 | **WIR**

Neues vom Jugendbeirat  
Einladung zur Frühjahrs-JVV  
Förderung für die Jugendarbeit aus dem  
Landesjugendplan 2022 -  
Jugendarbeit möglich machen

## 14 | **UNSERE FREIZEITEN**

Halloween-Freizeit 2021  
Rückschau auf die Silvester-Freizeit 2021  
Weihnachtsfreizeit auf der verschneiten  
Fuchsfarm

## 17 | **DIE NÄCHSTEN VERANSTALTUNGEN**

Osterfreizeit  
Fortbildungen im Frühjahr 2022

## 20 | **FACHBEREICH FAMILIE**

„Es ist eine freiwillige Aufgabe und es muss  
auch Spaß machen  
Online-Übersicht der Familiengruppen auf  
digitaler Karte  
Werbekarte der Albvereinsfamilie kostenfrei  
erhältlich

## 22 | **UNSERE ORTSGRUPPEN**

Pflegeeinsatz am Hofberg mit viel Jugend

## 23 | **EINE VON 12.000**

## HALLO ZUSAMMEN,

ein neues Jahr beginnen viele Menschen mit guten Vorsätzen. Von einer gesünderen Ernährung, viel Schlaf, neuen Herausforderungen bis zu mehr Bewegung steht auf diesen Zetteln der guten Vorsätze. „Ich gehe mindestens 10.000 Schritte am Tag, das ist mein Ziel“, so oder so ähnlich hat das ein Bekannter von mir an Neujahr formuliert. Schon Mitte Januar meinte er in einem Telefonat, dass er am Wochenende die 10.000 Schritte nicht geknackt hat und somit sein Ziel nicht erreicht. Er war das ganze Wochenende beim Skifahren, hat den Schnee und die Sonne genossen und hatte mit einem Lächeln von seinem Ausflug berichtet. Ich habe mich dann gefragt, sind es wirklich die 10.000 Schritte am Tag, die uns mehr Gesundheit und mehr Lebensfreude bieten?

Vielleicht ist es nicht eine Zahl auf der Smartwatch, dem Handy oder dem Fitnessarmband was uns glücklich macht, sondern die Bewegung an der frischen Luft und die Abwechslung im Alltag. Meiner Meinung nach kommt es weder darauf an, 10.000 Schritte am Tag zu gehen noch die Vier-Meter-Marke im Weitsprung zu knacken. Es kommt darauf an, dass wir Spaß daran haben aktiv zu sein!

In unserem Blickpunkt beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe der Stufe mit dem Thema „Bewegung“. Wir wollen euch zeigen, welche Rolle Bewegung für Kinder und Jugendliche spielt und nicht zuletzt auch ein Auge auf unsere Schwäbische Albvereinsjugend werfen. Was gibt es bei uns, um Spaß an Bewegung zu haben.

Im nächsten Abschnitt könnt ihr einen kleinen Einblick erhalten, was der Jugendbeirat und die Geschäftsstelle in den letzten Monaten alles geleistet haben. Unter „Neues vom Jugendbeirat“ bekommt ihr wie immer mit, was den Jugendbeirat gerade bewegt und woran dieser arbeitet.

Wir möchten euch zudem einen Einblick in die Silvesterfreizeit geben und eine Ausschau auf die nächsten Freizeiten, Fortbildungen und unsere Touren geben. Schaut doch mal, was im neuen Jahr euer Highlight wird.

Nicht vergessen: Für jede STUFE gilt, schickt uns eure Berichte aus den Ortsgruppen und Gauen und erzählt allen von euren genialen Aktionen. Wir freuen uns auf coole Berichte/Aktionen, die man auch mal nachmachen kann.

Bis bald und lasst es euch gut gehen

Eure

Lorena Hägele  
Hauptjugendwartin

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

Deutsche Wanderjugend im Schwäbischen Albverein  
Hospitalstr. 21 B  
70174 Stuttgart  
Fon 0711 22585-74  
Fax 0711 22585-94  
stufe@schwaebische-albvereinsjugend.de  
www.schwaebische-albvereinsjugend.de

#### Redaktion / V.i.S.d.P.

Mats Thiele  
Nonnenhofstraße 15  
74321 Bieitheim-Bissingen  
mats.thiele@schwaebische-albvereinsjugend.de

#### Erscheinungsweise

Die Stufe erscheint viermal jährlich und kann auf der Jugend- und Familiengeschäftsstelle des Schwäbischen Albvereins angefordert werden. Die Zeitschrift wird an die Bezieher unentgeltlich abgegeben.

#### Redaktionsschluss dieser Ausgabe

30. November 2021

ISSN 1861-2873

#### Satz und Gestaltung

Werbekontor Uwe Lärz, Tamm

#### Druck

RCDRUCK GmbH & Co. KG, Albstadt  
gedruckt auf Enviro Clever U, 100 % FSC®-zertifiziertes Recyclingpapier

#### Auflage

1.600 Exemplare

#### Bildnachweis

Titelseite, Seite 2 links, 10: pixabay.com  
Seite 2 unten, 20: Stefanie Krätschmer  
Seite 9: www.kindheitinbewegung.de  
Seite 11: Fotolia  
Seite 23: Natalie Hummel  
alle anderen Fotos: Schwäbische Albvereinsjugend / Schwäbischer Albverein

Freie und feste Mitarbeiter sind im Redaktionsteam herzlich willkommen. Anfragen, Textbeiträge und Bilder sind an die Redaktion zu senden. Sie sollten nicht mehr als eine, maximal zwei DIN A4 Seiten umfassen. Die Redaktion behält sich Kürzungen und redaktionelle Überarbeitung vor. Leserbriefe sind erwünscht. Digitale Bilder sollten mindestens eine Million Pixel umfassen.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Jugendbeirats der Schwäbischen Albvereinsjugend wieder.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir auf die konsequente Nennung der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Es sind immer beide Geschlechter gemeint.



## BEWEGUNG UND IHRE BEDEUTUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Körperliche Bewegung war schon immer ein Teil des menschlichen Daseins. Sie war nicht nur da, sondern auch dringend notwendig, um beispielsweise für Nahrung zu sorgen durch Jagd oder Feldarbeit. Dass mit Beginn der Industrialisierung für viele Menschen die berufliche Tätigkeit sich etwas veränderte und Arbeit auch im Sitzen verrichtet werden konnte, war zwar etwas Neues, änderte aber erstmal nichts an der Bewegung im Alltag außerhalb der Arbeit. Erst nach den Wirtschaftswunderjahren bemerkte man, dass auch viele nicht wohlhabende Menschen übergewichtig sind. Dies war leicht auf die bessere Versorgung mit Nahrungsmitteln, aber auch auf die immer weniger benötigte Bewegung zurückzuführen.

Für Kinder und Jugendliche bedeutete diese Entwicklung erstmal nicht viel, da Bewegung nach wie vor notwendig war, um die Umwelt zu erfahren und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Mit der Einführung von Computern und Handys ist die Motivation zur Bewegung für Heranwachsende gesunken, da nun viele Dinge ohne Bewegung erlebbar wurden oder ersetzt werden konnten. Durch Smartphones und der extrem vielseitigen und leicht bedienbaren digitalen Informationsmöglichkeiten, zu jeder Zeit an jedem Ort, ist innerhalb der letzten zehn Jahre die Bewegung fast überflüssig geworden. Diese Entwicklung gipfelte vergangenes Jahr im Lockdown und dem damit erstmals eingeführten Teleschooling.

Da allerdings bisher die Bewegung ein Teil der Entwicklungsbedingungen eines Heranwachsenden war, wurde dessen Bedeutung auch nicht untersucht, weil es ja automatisch stattgefunden hatte. Inzwischen gibt es aber auch erste Studien und Erklärungstheorien, welche die Bedeutung der Bewegung von Heranwachsenden untersuchen und herausarbeiten. So konnten schon einige wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, aber die genauen Prozesse im Körper des Menschen noch lange nicht abschließend beschrieben werden.

Hintergrund ist, dass Bewegung oder körperliche Aktivität immer mehrdimensional zu sehen ist und beschränkt sich bei Heranwachsenden eben nicht nur auf das Training der Muskeln oder des Herz-Kreislaufsystems, sondern ist ein zentraler Faktor zur Interaktion mit der Umwelt.

In erster Linie wird eine Körper-Welt-Beziehung entwickelt. Dies funktioniert über das Erleben und Erfahren dieser Welt und dem damit verbundenen Entwickeln eines Gefühls für deren Bedingungen und wie sie funktioniert. Dies findet vor allem durch ein intuitives Trial-and-Error statt, bei dem man eben auch seinen Körper erstmals kennenlernt. Daraus entwickelt sich ein Selbstbewusstsein für den eigenen Körper und das Selbstvertrauen zur Beantwortung der Fragen:

- Was kann ich und was habe ich schon gelernt?
- Was kann ich noch nicht, aber kann ich es erreichen?

Die Heranwachsenden entwickeln somit eine selbstständige und zumeist positive Erwartungshaltung an sich und die Umwelt. Grund dafür ist, dass ein Kind nichts auf das erste Mal schafft, aber lernt, dass dies durch Wiederholung noch möglich wird.

Des Weiteren werden bei körperlicher Anstrengung und koordinativen Herausforderungen Hormone und Botenstoffe produziert und ausgeschüttet, die direkt Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns haben. Dadurch werden Veranlagungen entwickelt, die den Heranwachsenden prägen. Beispiele sind der Umgang mit Stressbewältigung und Emotionsregulation, aber auch ob der Mensch später zu Übergewicht neigt bzw. auch im Erwachsenenalter sich regelmäßig körperlich betätigt. Es hat sich zudem herausgestellt, dass Kinder, die sich häufig bewegen und Sport treiben, in der Regel gute schulische Leistungen aufwiesen.

Worauf sollte nun geachtet werden, damit Bewegung kein Selbstzweck wird, sondern die Entwicklung von Heranwachsenden optimal unterstützt?

- Bewegung sollte grundsätzlich selbstbestimmt sein und durch eigene Entscheidungen ein individuelles Vorankommen ermöglichen. Dies erreicht man am besten, indem man Aufgaben stellt oder arrangiert, aber keine Techniken oder Lösungswege vorgibt. Diese können selbstverständlich in einem zweiten Schritt vermittelt, aber auf keinen Fall schon am Anfang präsentiert werden.
- Die Bewegungsangebote sollten abwechslungsreich und vielfältig sein. Teils anstrengend (Rennen), teils auf Präzision ausgelegt (Balancieren), Armeinsatz (Werfen/Fangen) einbeziehen, die Lage im Raum sollte sich verändern (Klettern und Krabbeln) und rhythmische Bewegungen (Tanzen, Seilhüpfen) umfassen und das alles in unterschiedlichen Örtlichkeiten und auf verschiedenen Untergründen.
- Bewegung sollte immer wieder auch zusammen mit anderen Menschen gemacht werden. Nicht nur zur Motivation, sondern auch der Vergleich und Wettbewerb hat seine Bedeutung (eine negative Wettkampfschpirale sollte aber vermieden werden). Wichtig sind natürlich die Gleichaltrigen, aber auch jüngere und ältere Menschen dienen zur Orientierung.

Welchen Beitrag kann das Wandern leisten?

Zum einen beansprucht das Wandern nicht nur das Herz-Kreislaufsystem und die Beinmuskulatur sowie die Koordination auf sich wechselnden Untergründen, sondern auch die komplette Sinneswahrnehmung. Die Natur hat eben viel mehr zu bieten als eine Sporthalle. Natur wird gesehen, gerochen, gehört, ertastet und sorgt mit Wetter- und Temperaturumschwüngen für ein überaus ganzheitliches Erlebnis – welches digitale Lernprogramm oder Computerspiel kann das schon von sich behaupten?

Zudem fordert Wandern auch ein mentales Durchhaltevermögen. Wer unterwegs ist, kann nicht einfach so abbrechen und den Ausschalter betätigen. Abkürzungen sind oftmals nur bedingt möglich, wodurch die begonnene Aufgabe auch zu Ende gebracht werden muss, bevor etwas Anderes gemacht werden kann.

Und zu guter Letzt erreicht man beim Wandern auch ganz offensichtlich ein Ziel. Zum Beispiel einen Berg mit einer beeindruckenden Aussicht, die man sonst nicht erlebt hätte – zumindest nicht auf einem Fahrradergometer.

Als Abschlussbemerkung soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass der Mensch am besten dann etwas versteht, wenn auf vorhandenes Wissen und Erfahrungen aufgebaut wird. Dies muss der Heranwachsende sich aber erst einmal aneignen und dafür zunächst einmal viel selbst ausprobieren und erleben, was nicht durch ein digitales Lernangebot ersetzt werden kann.

Jede neue Entwicklung hat ihre Berechtigung und sollte im Rahmen ihres Nutzens auch eingesetzt werden. Auf gar keinen Fall darf diese die dringend notwendigen Anreize, wie die hier thematisierte Bewegung und körperliche Belastung, ersetzen.

*Text: Nicolai Giebler*

## ZUM VERTIEFEN

[www.kindheitinbewegung.de](http://www.kindheitinbewegung.de)  
[www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/bewegungsspiele/](http://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/bewegungsspiele/)  
[www.urbia.de/magazin/freizeit-und-urlaub/spiel-und-freizeit/bewegungsspiele-fuer-kinder](http://www.urbia.de/magazin/freizeit-und-urlaub/spiel-und-freizeit/bewegungsspiele-fuer-kinder)  
[https://www.tausendkind.de/magazin/familie-freizeit/bewegungsspiele-fuer-drinnen\\_rjxWWfjNK/](https://www.tausendkind.de/magazin/familie-freizeit/bewegungsspiele-fuer-drinnen_rjxWWfjNK/)  
[www.jugendleiter-blog.de/2019/01/31/10-bewegungsspiele-fuer-kinder/](http://www.jugendleiter-blog.de/2019/01/31/10-bewegungsspiele-fuer-kinder/)

**Torsten Flader** Junges Wandern: Wie man Wanderlust bei Jugendlichen weckt, 7.90 €

**Andrea Metz** Outdoor-Kids: Praxishandbuch für Kindergruppen, 7.90 €

**Deutsche Wanderjugend (Hg.)** Abenteuer in Bewegung, 7.90 €

Diese Titel sind auf der Jugend- und Familiengeschäftsstelle bestellbar.

# BEWEGUNG IN DER SCHWÄBISCHEN ALBVEREINSJUGEND



Wandern ist der zentrale Begriff bei der Schwäbischen Albvereinsjugend, anhand dessen Außenstehende zunächst versuchen unseren Verein oder Jugendverband einzuordnen. Wandern erzeugt bei vielen die Selbstverständlichkeit, dass Bewegung und stetiges aktiv sein bei unseren Veranstaltungen natürlicherweise gegeben ist. Häufig müssen sich unsere Ehrenamtlichen und Gruppenbetreuer\_innen bei Touren und Freizeiten Tricks und Strategien ausdenken, wie sie Kinder und Jugendliche zu Bewegung, teils sehr ausdauernder Bewegung motivieren.

## WARUM IST BEWEGUNG FÜR JUNGE MENSCHEN WICHTIG UND WARUM IST SIE HEUTZUTAGE KEINESWEGS SELBSTVERSTÄNDLICH?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt allen Kindern und Jugendlichen zwischen 5 und 17 Jahren eine Stunde moderate Bewegung pro Tag. Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen 60 Minuten Bewegung entweder mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden. An drei Tagen der Woche wird ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität empfohlen.

In der Realität wird aber wohl weniger Sport getrieben. Durch digitale Medien, Spielkonsolen und den Smartphones gibt es immer mehr Alternativen, die Freizeit zu gestalten. Mit Freizeitangeboten der Schwäbischen Albvereinsjugend versuchen wir hier einen Gegenpol zu setzen und fördern bewusst die Themen draußen sein und Bewegung. In den letzten Jahrzehnten und mit zunehmender Digitalisierung ist diese Komponente unserer Arbeit immer wichtiger geworden und darf durchaus als kostbare Ressource verstanden werden, die Argumente dieses Artikels sollen dies verdeutlichen.

Wer sich in jungen Jahren viel bewegt oder Sport treibt, beeinflusst die Gesundheit positiv, auf psychischer und physischer Ebene. Bewegung und Sport dienen als Ventil und stärken das Körperbewusstsein. Die Angebote der Schwäbischen Albvereinsjugend können Kinder und Jugendliche darin unterstützen, Freude an der Bewegung zu finden. In unseren Schulungen sowie unseren Publikationen wie „Junges Wandern“ motivieren wir unsere Zielgruppen zur bewegungsorientierten Jugendarbeit.

Regelmäßige physische Aktivitäten erhöhen die Anzahl und Aktivität körpereigener Abwehrzellen. Diese sind wichtig für die Bekämpfung von Viren und Krankheitserregern. Die stärkeren körperlichen Abwehrkräfte verringern die Wahrscheinlichkeit zu erkranken. Im Klartext: Bewegung stärkt die Immunabwehr.

In der Pubertät ist vieles plötzlich anders: Die Hormone spielen verrückt, der Körper verändert sich und Konflikte mit den Eltern werden häufiger. Neben Schule und Ausbildung werden Freunde immer wichtiger und Sport kommt dann oft zu kurz. Dabei ist gerade in der Jugend Sport extrem wichtig. „In der Pubertät spielt der Sport eine wichtige Rolle bei der Emotionskontrolle und dem Stressabbau“, sagt der Sportpsychologe Philippe Müller von die-sportpsychologen.ch. „Sportliche Aktivität führt oft zu einer positiven Stimmungsveränderung direkt nach dem Sport.“

## VORBILDFUNKTION IST WICHTIG

Ob Jugendliche Sport treiben, hängt von vielen Faktoren ab. Einerseits muss ein Angebot vorhanden sein, zum Beispiel ein Verein vor Ort. Einen großen Einfluss hat andererseits auch die Einstellung der Eltern zum Sport. Bei der Schwäbischen Albvereinsjugend finden Kinder und Jugendliche häufig den Weg über Familie oder Freunde.

Viele Kinder und Jugendliche sind an Angebote der Ortsgruppen angebunden, viele bevorzugen die Teilnahme an einer Verbandsfreizeit oder Zeltlager. In der Jugendarbeit der Schwäbischen Albvereinsjugend sind Ehrenamtliche in der Regel immer involviert. Sie fungieren als Ansprechpartner\_innen, Vertrauenspersonen, Vorbilder und vermitteln Werte.



## FÜNF ARGUMENTE, WARUM BEWEGUNG WICHTIG IST

**1** Wer erschöpft ist, neigt dazu, sich auf die Couch zu legen und zu entspannen. Zwar werden dadurch Herzschlag, Atmung und Blutdruck gesenkt, doch Stresshormone, die sich in unserem Körper angesammelt haben, können nicht abgebaut werden. Erst durch Bewegung werden Hormone produziert, die die innere Spannung abbauen können. Zirkulieren Stresshormone dauerhaft in unserem Organismus, ist unser Körper permanent in Alarmbereitschaft, was langfristig zu einem körperlichen und psychischen Erschöpfungszustand führen kann.

**2** Durch körperliche Belastung schüttet unser Körper Endorphine aus, ein Hormon mit euphorisierender Wirkung, dass das Glück auslöst und zu unserem seelischen Wohlbefinden beiträgt.

**3** Viel körperliche Aktivität beugt Bluthochdruck vor, da sich das Gefäßsystem der Muskulatur erweitert und sich das Kapillarsystem öffnet. Das Herz und die Gefäße werden dadurch vor Überlastung und Verschleiß geschützt.

**4** Durch Sport und Bewegung wird sowohl die Zellzahl körpereigener Antikörper, als auch der natürlichen Killerzellen, die vor allem zur Bekämpfung von Viren und Tumorzellen wichtig sind, erhöht. Auch die Aktivität der Makrophagen - kleine Fresszellen, die Bakterien beseitigen - wird gesteigert. Dadurch wird das Immunsystem nachhaltig verbessert.

**5** Bei aktiver Bewegung wird unser Gehirn besser durchblutet, womit unter anderem die Versorgung mit Sauerstoff verbessert wird. Durch regelmäßigen Sport über einen längeren Zeitraum wird zudem die Ausbildung neuer Synapsen, sowie die Festigung bestehender Gehirnverbindungen begünstigt. Diese positiven Effekte führen zu mehr Kreativität und einem gesteigerten Denkvermögen im Alltag.

*Text: Andreas Stahl*



# BEWEGUNGSSPIELE FÜR DRAUSSEN

## OCHS AM BERG

Anzahl: ab 4 Personen

Ein Kind steht dicht vor einer Mauer, einem Zaun oder einer auf den Boden markierten Linie. Seine Augen sind zur Wand gerichtet oder geschlossen. Hinter ihm - etwa zehn Meter oder mehr - stehen die anderen Personen und bewegen sich auf die Mauer oder die Linie zu. Das Kind an der Mauer ruft laut: „Eins, zwei, drei, vier, Ochs am Berg!“

Sobald „Berg“ ausgesprochen ist, dreht es sich blitzschnell um - und alle anderen Mitspieler müssen stillstehen. Wird ein Mitspieler erwischt, wie er sich noch bewegt, muss er wieder zurück an die Startlinie. Spannend wird das Spiel, wenn „Ochs am Berg“ unterschiedlich schnell ausgesprochen wird, um die Mitspieler zu überrumpeln. Wer es als Erster zur Wand schafft, ist neuer Ochs. Ein spannendes Laufspiel!

## WASSERBECHERSLALOM

Anzahl: ab zwei Personen

Material: 5 bis 10 Plastikbecher

Füllt die Becher mit Wasser und stellt sie in jeweils einem Meter Abstand in eine Reihe. Zuerst laufen alle die Strecke Slalom. Das war einfach - doch die zweite Runde muss mit

verbundenen Augen absolviert werden! Na, wer hat nasse Füße bekommen?

## EIERLAUF

Anzahl: ab zwei Personen

Material: Esslöffel, Tischtennisbälle oder ähnliches

Jedes Kind bekommt einen Löffel und ein „Ei“, das transportiert werden muss. Es wird eine bestimmte Laufstrecke vorgegeben. Dabei können Hindernisse eingebaut werden. Hier kommt es auf Geschwindigkeit und Geschicklichkeit an. Auch als Staffelwettbewerb möglich.

## KETTENFANGEN

Anzahl: ab zehn Personen

Ein Kind ist zu Beginn alleinige(r) Fänger\_in. Hat es ein anderes Kind aus der Gruppe gefangen, halten sich an den Händen und müssen nun versuchen, eine weitere Person zu fangen. Auch diese wird nun Teil der Kette. Das Spiel endet, wenn alle Kinder gefangen wurden. Fänger sind nur die Kinder am Rand der Kette. Wichtig: Die Kette darf nicht reißen! Reißt sie doch, muss sie so schnell wie möglich wieder geschlossen werden. Erst dann kann wieder jemand gefangen werden.

## WASSERBOMBEN-BASKETBALL

Anzahl: ab zwei Personen

Material: Wasserbomben, ein Eimer oder ähnliches

Sucht euch ein Ziel, zum Beispiel einen Eimer oder einen Pfosten. Die Mitspieler werfen der Reihe nach auf das Ziel. Wer am besten wirft, gewinnt.

## WASSERBOMBEN-PINGPONG

Anzahl: ab zwei Personen

Material: Wasserbomben

Zwei Kinder stehen sich gegenüber, werfen sich den Wasserballon zu und fangen ihn auf. Anfangs beträgt ihr Abstand nur einen halben Meter. Nach jedem Wurf geht jedes Kind einen Schritt zurück, sodass der Abstand immer größer wird. Irgendwann wird es dann passieren: Die Bombe platzt beim Fangen. Spielen mehrere Kinder mit, stellen sich diese im Kreis auf.

## WALD-MIKADO

Anzahl: ab zwei Personen

Material: mindestens 10 – 15 Ästchen

Sammelt im Wald vom Boden möglichst gerade Äste auf, die mindestens 20 bis 30 Zentimeter lang sind. Wenn genug Ästchen zusammen sind, kann das Spiel losgehen. Sucht euch eine ebene und halbwegs glatte Oberfläche, z. B. einen Waldweg. Bündelt die Äste hochkant und lasst umfallen. Die Spielenden versuchen reihum sich einen der Äste zu schnappen - die anderen Äste des Stapels dürfen dabei nicht wackeln. Wenn es wackelt, ist der/die Nächste dran!





# PLANUNGSRAD- GEBER: RADWANDERN MIT KINDERN

Eine Radwanderung erweitert den Horizont erreichbarer Ziele und die Weise, wie ein geografischer Raum „erfahren“ wird. Eine gute Planung ist umso wichtiger, wenn ein Radabenteuer mit Kindern erfolgreich sein soll.

Kinder bis zehn Jahre, die regelmäßig radeln, bewältigen Tagesetappen bis zu 30 km, ältere sogar noch mehr. Wichtigste Regel: Überfordere die Kinder nicht. Radeln am Limit bedeutet schnelle Ermüdung. Schnelle Ermüdung steigert die Unfall- und Sturzgefahr beträchtlich. Schlechte Erfahrungen machen die erste gemeinsame Radtour dann schnell zur letzten.

## VORBEREITUNG

- Starte bei Grundschulkindern mit einer Streckenlänge von zehn bis 15 Kilometern. Erweitere diese Strecke von Radtour zu Radtour.
- Empfehlenswert ist eine alternative Transportmöglichkeit (Tandemsystem, Trailerbike, Fahrradanhänger), falls ein Kind müde wird oder wenn die Altersspanne groß ist.
- Fahre die Strecke vor der Tour ab und erkunde potenzielle Risiken, Sperrungen, Umleitungen und Pausenplätze.
- Benutze verkehrsarme Routen auf reinen Fahrradwegen. Verkehrsrechtlich dürfen Kinder unter acht Jahren nicht auf der Straße fahren.
- Bevorzuge Strecken durch Feld, Wald und Wiesen mit einem attraktiven Ziel.
- Wähle eine abwechslungsreiche Strecke, die das Erkunden der Natur einbezieht: ein Bach oder See zum Plantschen, eine Blumenwiese, ein Baum zum Klettern usw.

## EQUIPMENT

- Vor dem Start Reifen, Bremsen, Licht und Schrauben prüfen (lassen).

- Ohne passenden Fahrradhelm und Fahrradhandschuhe fährt niemand los.
- Erste-Hilfe-Set
- Sonnenschutz
- Fahrradwerkzeug und -pumpe

## UNTERWEGS

- Anfang und Ende bilden Erwachsene.
- Beachte Verkehrsregeln und sei ein gutes Vorbild.
- Das Tempo bestimmt das schwächste Kind.
- Warne Kinder rechtzeitig vor möglichen Gefahrenpunkten.
- Plane reichlich Zeit ein für spontane Zwischenstopps, z. B. eine Schafherde, ein hohler Baumstamm oder ein Fischteich.
- Finde das Gleichgewicht zwischen zu wenig und zu viel Herausforderung: Bewältigt eine Steigung gemeinsam und feiert den Erfolg anschließend.
- Mache nach Alter der Kinder alle 30 bis 60 Minuten eine Trink- und Toilettenpause.
- Plane an ausgewählten Etappenzielen (Bach, Waldlichtung, Spielplatz etc.) längere Pausen ein.

## VERMEIDE

- Straßen
- zu hohes Tempo
- lange Streckenabschnitte mit schwierigem Untergrund (Wurzeln, Geröll, etc.)
- steile und zu viele Steigungen
- steiles Gefälle
- lange Streckenabschnitte in praller Sonne

Text: Gernar Schulte-Hunsbeck

# NEUES VOM JUGENDBEIRAT

Es ist der 31. Dezember 2021. Der Beirat ist in Winterruhe. Der ganze Beirat? Nein. Ein Mitglied hält sich tapfer an den Auftrag einen Bericht über die letzten drei Monate zu schreiben. Was dabei aus seiner Sicht herausgekommen ist, lest ihr jetzt.

3. Oktober 2021: Wir befinden uns in Miltenberg bei der Bundesdelegiertenversammlung der Deutschen Wanderjugend. Es geht um den Haushalt. Lange. Seeehr lange. Aber es lohnt sich. Es stehen Wahlen an. Ein gutaussehender, wagemutig und heldenhafter junger Repräsentant der Alvereinsjugend (nennen wir ihn Kevin) steht zur Wahl, Amélie Wüst vom Eifelverein auch. Beide werden gewählt – ein guter Tag für die Demokratie.

Zurück von Miltenberg geht es schon zum Auswertungswochenende. Wie ihr bestimmt in der letzten Stufe von Nancy gelesen habt, soll dieses für die Reflexionen und den Austausch der Freizeiten sein. Während des Wochenendes erhalten wir von Silvia eine Dankesnachricht für unser Geschenk zu ihrer Hochzeit. An der Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch!

Schnell erinnert uns allerdings die allmächtige Chefin, dass wir uns auf das Wesentliche konzentrieren sollen und uns um Neun überpünktlich zu Vorbereitungen im Saal treffen. Gegen 9:13 Uhr treffe ich ein. Bin der Zweite. Später beginnt die JVV. Adina und Lukas schicken ein Bild, während sie frühstücken – wir stellen fest: remote funktioniert alles soweit. Vor Ort gibt es auch Menschen. Viele davon in Funktionen von und für die Freizeiten. Es werden Rückblicke gezeigt und Ausblicke geliefert. Ein Schnupperzeltlager ist dabei und neue Touren und Fortbildungen gibt es auch. Geil, direkt mal angemeldet. Würde ich an deiner Stelle auch tun #fairfressen3.0.

Danke an alle Leitungen im Jahr 2021 für euren Einsatz!

Ende Oktober steht der nächste Punkt auf der Agenda: Versammlung des Arbeitskreis Fuchsfarm. Gesucht: neuer Vorsitz. Gefunden: Timo Korte und Veit Pohlmann. Herzlichen Glückwunsch! Auf gute Zusammenarbeit!

Zwei Wochen später sind Mats und Adrian in Bad Waldsee und halten einen Vortrag zum Thema Social Media für den Gesamtverein. Wir erhalten ein Bild. Darauf ist ein See und ein Hinterkopf zu erkennen. Das Bild wird mit einem „Daumen hoch“ für okay befunden.

Zeitgleich schickt Jakob ein Bild von der Tour „Wanderbares Württemberg #1“ in die Gruppe. Motivation auf dem Bild: -242, hat aber Spaß gemacht (weiß ich, war dabei).

Mats schickt ein Auszug des Feedbacks „2 Profis die ihr Handwerk verstehen“. Lorena hadert und führt zurecht aus, dass es deren Selbsteinschätzung nicht gut tue. Ich stimme ihr zu.

Unsere Klausur steht an. Das ist zwar keine Arbeit, auf die wir lernen müssen, ist aber trotzdem anstrengend. Da planen wir unser Programm für das nächste Jahr und reden über Ziele und Visionen und eine bessere Einbindung der Delis in den SAVJ-Alltag. Ich weiß, das klingt langweilig, macht aber Spaß, wenn man so eine tolle Organisatorin wie unsere Chefin hat (ja, ich bekomme fürs Schleimen Pluspunkte).

Im JB wurden einige Zuständigkeiten verändert – schaut doch mal auf unserer Homepage [albvereinsjugend.de](http://albvereinsjugend.de) vorbei und schaut euch die Änderungen an.

Zur Belohnung für die harte Arbeit gibt es abends eine Runde Bowling. Jakob macht online zugeschaltet eine Vorhersage. Lukas gewinnt und Mats wird letzter. Mats ist enttäuscht, Adina lacht.

Zum Jahresabschluss gibt es noch eine Online-Weihnachtsfeier. Das Motto „Fiesta mexicana de Navidad“. Das Essen: Enchiladas. Der Geschmack: ganz okay. Lorena nennt Viola die nächste Foodfluencerin. Eine steile Karriere wird vorhergesagt. Anschließend gibt es ein Weihnachtsquiz von Mats. Es gab drei Regeln. Regel Nummer drei: Mats hat recht. Team Mainz gewinnt souverän.

Ich wünsche euch allen ein frohes und gesundes Jahr 2022 und freue mich euch auf vielen Veranstaltungen und Freizeiten zu sehen.

*Text: Kevin Mendl*



# EINLADUNG ZUR FRÜHJAHR-JVV 2022

## TAGESORDNUNG

Jugendvertreter\_innenversammlung

Sonntag, 13. März 2022,

Beginn: 10 Uhr, geplantes Ende: 15 Uhr

Sulz am Neckar, Stadthalle (Online-Teilnahme möglich)

- TOP 1 Begrüßung und Vorstellungsrunde
- TOP 2 Vorstellung des Haushaltplans
- TOP 3 Berichte der Fachwart\_innen und Arbeitskreise, der Gaujugendwart\_innen und des Bildungsreferenten
- TOP 4 Statistik 2021 – die Schwäbische Albvereinsjugend in Zahlen
- TOP 5 Schwerpunkt Jugendarbeit vor Ort
  - Wie starten wir jetzt am besten wieder voll durch?
  - Workshops: FAIRfressen, Nachtaktiv und Online-Tools
- TOP 6 Siegerehrung des Wettbewerbs #bewussterleben
- TOP 7 Anträge
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge sind bis 27. Februar 2022 schriftlich auf der Jugend- und Familiengeschäftsstelle einzureichen.

Bitte meldet euch bis spätestens **27. Februar 2022** schriftlich oder telefonisch bei der Jugend- und Familiengeschäftsstelle für die JVV an. Gerne wollen wir euch die Möglichkeit zur Verfügung stellen, online an der JVV teilzunehmen. Gebt ggf. diesen Wunsch bei der Anmeldung an, damit wir euch rechtzeitig die dafür nötigen Informationen zukommen lassen können. Den vor Ort Teilnehmenden geht vorab das Hygienekonzept zu.

Wir freuen uns auf eine produktive Jugendvertreter\_innenversammlung mit euch! Insbesondere freuen wir uns über eine zahlreiche Teilnahme aus Ortsgruppen und Gauen. Wir bieten euch mit unserem Schwerpunkt durch praxisnahe Workshops ein Programm an, bei welchem ihr neue Motivation und Impulse für die Jugendarbeit vor Ort mitnehmen könnt, um die Jugendarbeit wieder zu stärken, nachdem in den letzten zwei Jahren Vieles nicht oder nur schwer möglich war.

# FÖRDERUNG FÜR DIE JUGENDARBEIT AUS DEM LANDESJUGENDPLAN 2022 - JUGENDARBEIT MÖGLICH MACHEN

**Landesjugendplan – das Hauptinstrument zum Erfolg in der Jugendarbeit**

Ab 2022 trifft endlich offiziell die neue Verordnung zur Kinder und Jugendarbeit in Kraft und damit stehen endlich die Bedingungen und die Voraussetzungen für diesen Finanzierungstopf fest. Wir bewegen uns auf einem neuen Feld, das noch

von allen Beteiligten erkundet und zum Teil auch verbessert werden sollte. Genauere Informationen und Vorgehensweisen werden wir noch im Laufe des Jahres erhalten, aber die wichtigsten Eckpunkte stehen fest: Tagespauschalen und Antragsfristen. Diese möchten wir hier euch mitteilen und wie immer laden wir euch gerne ein, euch mit tollen Aktionen bei uns zu melden und zusammen können wir eine passende Finanzierung für die Umsetzung eurer Ideen und Träume.

Die folgenden Fördermittel werden aus dem „Topf“ des Landesjugendplans zur Verfügung gestellt:

Maßnahme	Tagessatz	Abgabefrist Antrag
<b>Lehrgänge*</b> Aus- oder Fortbildung von Jugendleitern (TN ab 14 Jahre) Auch Web-Basiert möglich	20,00 €	14. April 2022
<b>Seminare*</b> Politische, soziale, sportliche, musisch-kulturelle, ökologische oder technologische Fragen der Jugendbildung (TN 12 bis 27 Jahre)	20,00 €	14. April 2022
<b>Praktische Maßnahmen</b> Masterplan	50 %, max. 5000 €	15. April 2022
<b>Pädagogische Betreuer_innen</b> bei Jugenderholungsmaßnahmen / Freizeiten Betreuungsschlüssel 1:5 (statt 1:11)	20,00 €	15. April 2022
<b>Finanziell schwächer gestellte Familien</b> für Teilnehmende an Freizeiten	20,00 €, max. TN-Preis	4 Wochen vor der Veranstaltung

Änderungen vorbehalten

## Deutsche Wanderjugend – Sondermittel vom Bund

Im Corona-Zeiten stehen uns auch Sondermittel vom Bund für die Finanzierung einiger Maßnahmen oder als Ausgleich wegen coronabedingten höheren Kosten oder Stornokosten zur Verfügung. Darüber hinaus möchten wir damit die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen aus sozial schwächeren Familien fördern und vorantreiben. Genaue Informationen dazu könnt ihr nach persönlicher Rücksprache mit uns erhalten.

Diese Fördermöglichkeiten rufen wir ab für unsere zentralen Veranstaltungen. Auch Orts- und Jugendgruppen können sich bei uns melden, um auf diese Mittel zuzugreifen, z. B. für eure eigenen Zeltlager.

Der Gesamtaufwand für die Abwicklung des Zuschussverfahrens ist sehr überschaubar. Unsere Geschäftsstelle übernimmt den größten Teil der Abwicklung und steht mit Rat und Tat zur Verfügung.

Förderbedingungen und Antragsformulare können unter <https://jugendarbeitsnetz.de/landesjugendplan> heruntergeladen werden.

**Ansprechpartnerin auf der JGS zum Thema Förderungen**  
Mariana Smirek, Telefon 0711 22585-28  
[mariana.smirek@schwaebische-albvereinsjugend.de](mailto:mariana.smirek@schwaebische-albvereinsjugend.de)



Vom 29. Oktober bis 2. November fand die Halloween-Freizeit der Schwäbischen Albvereinsjugend statt. Schauplatz war das Vereinsheim in Albstadt-Ebingen, in dem die sechs Betreuer\_innen Lena & Lena, Clarissa, Sam, Nic und Veit versuchten, uns 24 Kinder zu bändigen.

Nach dem Eintreffen mussten wir Süßigkeiten und Handys abgeben. Die gab es nämlich nur zu bestimmten Zeiten - der „Handy-Candy-Zeit“ - zurück. Die Betreuer\_innen verteilten uns auf die Sechs-Bett-Zimmer und dann trafen wir uns im großen Saal. Jetzt hat erstmal jedes Kind seine eigene Tasse bemalt – Kürbisse und Fledermäuse waren als Motiv besonders beliebt.

Dann war es bereits Zeit zum Abendessen: Es gab Chili sin Carne. Ich fand es sehr lecker. Unsere Leiterin Lena schaffte es mit Unterstützung der anderen Betreuer\_innen, jeden Tag frisches und vegetarisches Essen für uns zu kochen: An den nächsten Tagen wird es noch Kürbissuppe und Wraps geben. Auch wir Kinder haben in der Küche geholfen, z. B. beim Abwaschen oder Müll raustragen. Zuhause sind diese Tätigkeiten ja nicht so beliebt – hier hat das aber sogar Spaß gemacht.

Am ersten Abend gab es eine Hausrallye. Dabei sollten wir, aufgeteilt in Teams, die im ganzen Haus versteckten kleinen Zettel finden und die damit verbundenen Aufgaben lösen. Gelöste Aufgaben brachten Punkte. Das Siegerteam (meins!) bekam eine Überraschung.

Am nächsten Tag gingen wir auf Schnitzeljagd, bei der wir an sechs Stationen verschiedene Aufgaben lösen mussten. Dafür gab es einen Stempel in die Eintrittskarte zur Halloween-Party am Sonntagabend. Das Wetter versauerte uns leider die Station Nr. 4, besserte sich dann aber wieder.

Abends haben wir uns den Film „Coco – Lebendiger als das Leben!“ angeschaut. Der war witzig, außerdem gab es leckeres Eis dazu. Die Hausrallye-Gewinner vom Vortag durften als Erste zugreifen.

Am nächsten Tag verkündete Sam, dass die Süßigkeiten verschwunden waren. Der Dieb konnte nur jemand aus dem Betreuererteam gewesen sein. Wir haben verschiedene Challenges gelöst, um ihm oder ihr auf die Spur zu kommen. Am Ende stellte sich heraus, dass Lena die Süßigkeiten geklaut hatte – pünktlich zur nächsten Handy-Candy-Zeit haben wir sie zurückbekommen.

Am Abend stand unsere Halloween-Party auf dem Programm mit Buffet, Diskolicht und Musik. Alle Kinder und BetreuerInnen zogen die Kostüme an und wurden von Clarissa geschminkt. Nach dem leckeren Essen mit ‚Gehirn‘ (Wackelpudding), Brownies mit ‚schauriger‘ Verzierung, Guacamole und Getränken mit ‚Eis-Hand‘ haben wir getanzt und Spiele gespielt.

Den Montag verbrachten wir mit Kissenschlachten und Spielen. Außerdem haben wir Laternen gebastelt für die Nachtwanderung am Abend. Der Weg durch den Wald war mit roten Kerzen toll beleuchtet und führte am Wildschweingehege vorbei.

Am letzten Tag hieß es dann für alle Sachen packen und putzen. Zum Abschluss gab es nochmal für alle Eis, bevor wir von unseren Eltern abgeholt wurden. Mir hat die Halloween-Freizeit sehr gefallen, weil es leckeres Essen gab, die Betreuer\_innen sehr nett waren und wir viele coole Aktivitäten unternommen haben.

*Text: Robert Dornbusch*

## WEIHNACHTSFREIZEIT AUF DER VERSCHNEITEN FUCHSFARM



It's the most wonderful time of the year... Dieses Wochenende ging es auf der Fuchsfarm weihnachtlich und winterlich zu! Am Freitag trafen sich Teilis und Betreuer\_innen, um zusammen in ein magisches Wochenende zu starten. Anfangs durfte jeder eine Tasse bemalen, aus der das ganze Wochenende über immer wieder Tee und Punsch getrunken werden konnte. Dann wurden viele kleine Kennenlernspiele gespielt, damit auch jeder den Namen des anderen kannte.

Nach einem leckeren Abendessen ging es noch auf eine kleine Punschwanderung, bei der vom Albtrauf aus ein sehr schöner Blick auf viele Lichter und die rot beleuchtete Burg Hohenzollern genossen werden konnte.

Der Samstag startete mit verschiedenen IGs. Wer wollte, konnte ein fleißiger Elf in der Weihnachtsbäckerei werden und verschiedenste Sorten Plätzchen backen. Man konnte aber auch dem Nikolaus helfen und Weihnachtsgeschenke wie Fensterbilder, kleine Tannenbäume und Windlichter basteln. Wer das schöne Wetter und den Schnee genießen wollte, konnte auch zum Zeller Horn wandern. Nach einem wärmenden Mittagessen wurde weiter gebastelt und gebacken. Wer bis dahin genug vom Plätzchenteig genascht und schon alle Weihnachtsgeschenke beisammen hatte, konnte die verschneite Fuchsfarm erkunden und auf dem Gelände verschiedene kleine Aufgaben lösen. Der schön weihnachtliche Tag wurde mit einem Besuch des Nikolaus und seines Engels abgeschlossen, der kleine Spiele in seinem Sack mitgebracht hatte, bei welchen die Teilis in Teams gegeneinander antreten konnten.

Am Sonntag starteten wir sehr entspannt mit Lebkuchen, Spekulatius, Punsch und einem Weihnachtsfilm in den Tag. Nach dem Mittagessen putzten wir fleißig und packten schon wieder, denn die Freizeit neigte sich leider dem Ende zu. Vor der Reflektion bauten wir noch mehr Schneemänner warfen den ein oder anderen Schneeball. Mit einigen selbst gebastelten Geschenken und einer Tüte selbst gebackener Plätzchen ging es nach dem winterlichen und weihnachtlichen Wochenende wieder nach Hause.

Wir können Weihnachten, aber auch schon die nächste Weihnachtsfreizeit, kaum erwarten!

*Text: Lena Ederer*





## RÜCKSCHAU AUF DIE SILVESTERFREIZEIT 2021

Zum letzten Mal im Jahr 2021 öffnete die Fuchsfarm am 28. Dezember ihre Tore für 29 Teilis, die sich zur Silvesterfreizeit angemeldet haben, welche dieses Mal unter dem Motto „Detektive“ stand. Das siebenköpfige Team hatte sich dieses Jahr wieder ein tolles, abwechslungsreiches und aufregendes Programm überlegt.

Von der Ausbildung zum Detektiv an verschiedenen Stationen, über einen Escape Room bis hin zum Wanderspiel, war das Motto immer auf eine kreative und lustige Weise präsent. Am Abend des 30. Dezember konnten die Teilis nun auch zeigen, was sie bei ihrer Ausbildung zum Detektiv gelernt haben, denn das Abendprogramm hieß „Tut er´s oder tut er´s nicht?“. Hier wurden alle in Teams eingeteilt und pro Team bekam ein Teili eine Aufgabe, die er/sie lösen musste. Die anderen aus dem Team mussten ihre Menschenkenntnisse nutzen und raten, ob er/sie es tut oder nicht.

Neben vielen kleinen Highlights, war natürlich der 31. Dezember der Höhepunkt der Freizeit, da das neue Jahr vor der Tür stand. Mittags konnten sich die Teilis auf die bevorstehende Silvesterparty vorbereiten, die wiederum unter dem Motto „Detektive“ stand. Nachdem der Saal geschmückt, die Musik ausgesucht und die Teilis herausgeputzt waren, stand der Party nichts mehr im Weg.

Nach einer ausgiebigen und gelungenen Partynacht mit Spielen, guter Musik, Piñata und Tanzeinlagen konnten die Teilis am nächsten Morgen ausschlafen, denn das Küchenteam hatte zum Brunch vorbereitet, welcher sich bis in den Mittag zog.

Schon am 1. Januar wartete das nächste Highlight auf alle: sechs Alpakas. Nichtsahnend wurden die Teilis auf den Wanderparkplatz geführt, wo auf sie sechs Alpakas warteten. Gemeinsam mit den Tieren drehten wir eine Runde und lernten dabei einiges über die tierischen Gefährten. Wer nach der Wanderung noch nicht genug hatte, konnte am Abend noch einen Ausflug mit Fackeln zum Zellerhorn machen, um dort die beleuchtete Burg Hohenzollern anzuschauen.

Am 2. Januar war die Freizeit leider auch schon wieder vorbei. Alle gemeinsam packten ihre Koffer und räumten die Reste der letzten Tage auf, bevor die Eltern ihre Kinder wieder mit nach Hause nahmen.

*Text: Björn Seemann*



## OSTERFREIZEIT

17.04. - 23.04.2022

Jugendzentrum Fuchsfarm  
Albstadt-Onstmettingen

### UMGANG MIT COVID-19

Als anerkannter Träger der Kinder- und Jugendhilfe ist es uns ein Anliegen euch mit Angeboten zu erreichen.

Auch wir gehen davon aus, dass uns die COVID-19-Pandemie weiterhin begleitet, und wir unsere Angebote entsprechend den Verordnungen anpassen müssen oder ggf. Präsenzveranstaltungen absagen und/oder durch digitale Angebote ersetzen müssen. Es ist davon auszugehen, dass es bei einigen Veranstaltungen zu Änderungen kommen wird. Daher empfehlen wir regelmäßig wegen Updates [www.albvereinsjugend.de](http://www.albvereinsjugend.de) zu besuchen.

Unsere Entscheidungen treffen wir gemäß den Verordnungen der Landes- oder Bundesregierung. Darüber hinaus stehen wir regelmäßig in Kontakt mit dem Landesjugendring Baden-Württemberg (LJR) und der Deutschen Wanderjugend (DWJ).

Hygienekonzepte können von Teilnehmenden im Vorfeld eingesehen werden. Wir hoffen, dass die Bedingungen möglichst viele Veranstaltungen so zulassen, dass größtmöglicher Schutz aller Teilnehmenden und Verantwortlichen gewährleistet ist. Fragen hierzu beantwortet die Jugendgeschäftsstelle.

Ostern steht bald wieder vor der Tür! Was? So schnell? Ne Moment... jetzt erst? Hä? Welches Jahr haben wir denn überhaupt? War gestern jetzt 2021, ist morgen schon 2019? Oje, keiner weiß mehr wo vorne und hinten ist.

Aber weißt du was? Bei uns ist das auch total egal. Wir bieten dir ein osterhasenstarkes Programm! Wir garantieren dabei Freude, Spaß, und natürlich die Eier-Osterhasen-Suche, die nicht fehlen darf. Bei unserem eierigen Programm darfst du dich auf kreative Osterdeko und einen sportlichen Power-Wettkampf freuen.

Bist du dabei?

Wir sind es, haben Bock und freuen uns auf dich! Wir haben die Action auf die du gewartet hast und bei der deine Ferien eine ostrige Abwechslung bekommen werden!

<b>Preise</b>	<b>Mitglieder</b>	<b>Andere</b>	<b>15 - 28 Personen</b>
bis 31.01.	170 €	185 €	8 - 14 Jahre
ab 01.02.	185 €	200 €	
<b>Leitung</b>	Jakob Schnell, Julia Schnell		<b>Anmeldeschluss</b>
			23.03.2022



## FORTBILDUNGEN IM FRÜHJAHR 2022

### FAIRFRESSEN 3.0

01.04. - 03.04.2022

Selbstversorgerhaus Region Rhein-Neckar

**Nachhaltige Verpflegung für Gruppen und zuhause** Mit kreativen Köpfen aus der grünen Startup-Szene ins Gespräch kommen, spannende Mitmachangebote und natürlich gemeinsame, vor allem super leckere Kochaktionen erleben: Unser FAIRfressen-Wochenende wird eine bunte Mischung aus Nachhaltigkeits-Themen die euch interessieren. Von DIY, Upcycling, Kleidertauschparty bis hin zu Planspielen zum Thema Fairfashion – in unserer Nachhaltigkeitswerkstatt ist alles möglich. Das Beste dabei: Gemeinsam entdecken und gestalten wir Materialien, die auch über das Wochenende hinaus bei der Umsetzung nachhaltiger Ideen von Bedeutung sein werden.

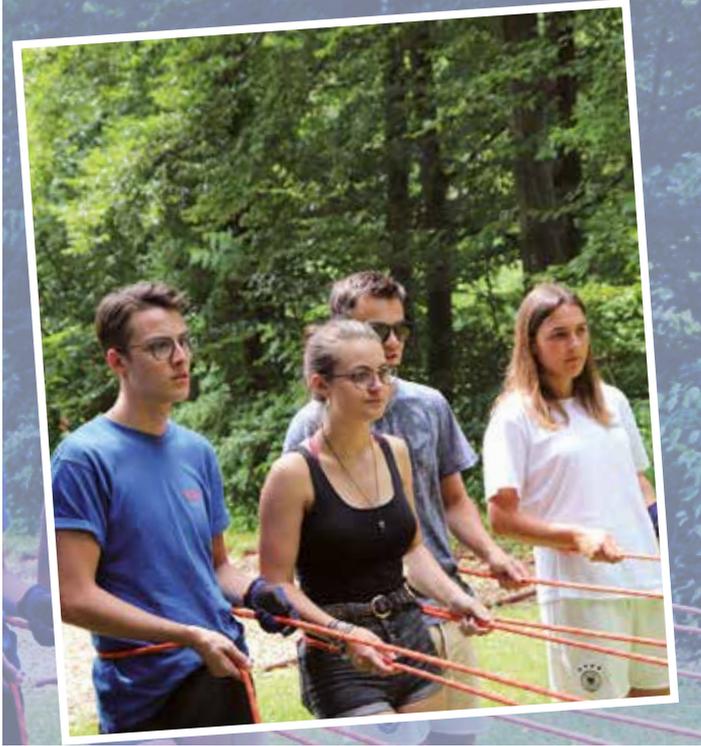
Egal, ob ihr Jugendleitung, Feinschmecker\_in, Weltverbesser\_in oder einfach nur voller Tatendrang seid - meldet euch an und erlebt mit Sophie, Kevin und Svenja ein Wochenende voller Action und Spaß in Sachen Nachhaltigkeit.

<b>Preise</b>	Mitglieder 30 €	Andere 60 €	8 - 16 Personen ab 15 Jahren
<b>Leitung</b>	Sophie Neckel, Kevin Mendl, Svenja Misamer		<b>Anmeldeschluss</b> 20.02.2022



#### WEITERE INFOS

www.juleica.de oder  
info@schwaebische-albvereinsjugend.de,  
Telefon 0711 22585-74



## JULEICA KOMPAKT

**19.04. - 23.04.2022**

JH Sonnenbühl-Erpfingen

### In einer Woche zur Juleica

Im Kompakt-Kurs lernst du alles was du für deine Tätigkeit als Gruppenleiter\_in brauchst. Du setzt dich mit der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen auseinander, die Zielgruppe unserer Angebote sind. Durch Spiele und den Einsatz von vielfältigen Methoden setzt du dich mit deiner Rolle, deine Stärken und deinen Pflichten als Gruppenleiter\_in auseinander.

Mittels Input zu den Themen Kommunikation, Konfliktmanagement, Jugendarbeit, Natur-, Erlebnis- und Spielpädagogik sowie Aktionsplanung gehst du mit viele praktischem Handwerkszeug aus der Woche. Beim Kurs haben wir außerdem ausreichend Zeit zum Kennenlernen und Austausch sowie die umliegende Natur zu entdecken. Wenn du Lust auf eine spannende und interessante Woche in den Osterferien hast, dann bist du bei uns genau richtig.

<b>Preise</b>	Mitglieder 80 €	Andere 120 €	8 - 16 Personen ab 15 Jahren
<b>Leitung</b>	Andreas Stahl, Ann-Kathrin Klotz		<b>Anmeldeschluss</b> 23.03.2022

## ERSTE-HILFE-KURS

**24.04.2022**

JH Sonnenbühl-Erpfingen

Trotz aller Achtsamkeit und Sorgfalt bei dem, was die Gruppenmitglieder machen, kann es zu Unfällen während einer Aktion kommen, die du betreust - z. B. beim Basteln, beim Wandern, Schwimmen oder Spielen.

Solche kritischen Momente verlangen von Jugendleitungen rasch das Richtige zu tun. Wir bereiten dich darauf vor. Hier geht es um lebensrettende Sofortmaßnahmen, aber auch um die Notversorgung, z. B. von Verstauchungen, um improvisierte Verbände und Schienen, wenn gerade nichts anderes greifbar ist, um die Erste-Hilfe-Ausstattung und den Notruf. Die theoretischen Grundlagen werden während der Veranstaltung auch praktisch geübt.

Ein medizinisch und pädagogisch geschulter Mitarbeiter des Erste Hilfe Training Centers begleitet den Kurs. Das Zertifikat wird am Ende des Tages ausgestellt.

<b>Preise</b>	Mitglieder 15 €	Andere 30 €	8 - 16 Personen ab 15 Jahre
<b>Leitung</b>	Erste Hilfe Training Center		<b>Anmeldeschluss</b> 30.03.2022

## „ES IST EINE FREIWILLIGE AUFGABE UND ES MUSS AUCH SPASS MACHEN“ ERFAHRUNGEN AUS DEM AMT ALS HAUPTFACHWARTIN FÜR FAMILIEN



Schaut man in den E-Mail -Posteingang von Andrea Friedel, sieht man auf einen Blick, dass Sie eine sehr wichtige Position innerhalb des Schwäbischen Albvereins innehat. Anfragen von Ortsgruppen, Anliegen der hauptamtlichen Mitarbeiter\_innen, Themen aus dem Familienbeirat - alles läuft bei ihr zusammen und wartet auf ihre persönliche Einschätzung.

„Es ist ein wahnsinnig breitgefächertes und sehr vielseitiges Amt und bietet unheimliche Herausforderungen, aber man wächst mit seinen Aufgaben“, so Friedels Rückmeldung zu ihren Aufgaben als Hauptfachwartin. Sie ist selbst schon seit Jahren im Schwäbischen Albverein verwurzelt, die Kinder sind in der Familien- und Jugendgruppe der Ortsgruppe Heuchlingen unterwegs und auch ihren Mann hat sie über den Schwäbischen Albverein kennengelernt. Und so kam es, dass sie nach langjähriger Mitarbeit im Familienbeirat und nach einem Jahr als stellvertretende Hauptfachwartin, schließlich im Jahr 2017 zur Hauptfachwartin für Familien gewählt wurde. „Die größte Motivation war, dass mir die Arbeit im Familienbeirat sehr viel Spaß gemacht hat, ich neue Freunde gefunden habe und wir ein unglaublich tolles Team sind.“, so Friedel zu ihrer Entscheidung, sich als Hauptfachwartin zur Wahl zu stellen und sich auch im Jahre 2021 für weitere vier Jahre aufstellen zu lassen.

Friedel sieht ihr ehrenamtliches Engagement als Ausgleich zum Berufsleben und zum Dasein als Mutter zweier Kinder. „Es ist eine Arbeit, die ich mitgestalten kann und in der ich etwas bewegen kann, das reizt mich sehr. Auch hat mir das Amt sehr in meiner persönlichen Entwicklung geholfen. So konnte ich ein größeres Selbstvertrauen aufbauen und merke, dass ich manche Aufgaben nun anders angehe als zu Beginn meines Amtes. Ich bin auch mal über meine Grenzen hinausge-

gangen, und das an mir selbst zu beobachten, tut schon sehr gut“.

Im Kontakt mit den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen ist Friedel sehr geschätzt, die Zusammenarbeit läuft problemlos und alle profitieren von ihrem großen persönlichen Engagement. Sie berichtet, dass die fachliche Führung von Personal eine große Herausforderung für sie war, da sie damit bisher keine Erfahrungen hatte. „Aus dieser Erfahrung habe ich bereits viel für mich selbst gelernt. Ich habe immer ein offenes Ohr für die Mitarbeiter, sie können mich jederzeit anrufen, wenn es Fragen oder Probleme gibt. Durch meine Teilnahme an Stellenbesetzungsverfahren konnte ich diese aus der Sicht des Arbeitsgebers erleben, bisher kannte ich nur die Seite des Arbeitnehmers“.

Andrea Friedel ist froh, dass sie bei der Ausübung ihres Amtes Unterstützung hat. „Die Zusammenarbeit mit der stellvertretenden Hauptfachwartin Nicole Mündler und dem restlichen Beirat läuft hervorragend, wir sind ein tolles Team und das Wesentliche ist, dass sich jeder so einbringt, wie er kann. Auch die Zusammenarbeit mit dem Hauptamt läuft auf Augenhöhe und wir haben eine sehr, sehr gute Stimmung im Team“. Diese Zusammenarbeit mit vielen netten Menschen bringt für Friedel den Spaß an ihrem Amt, genauso, wie die Möglichkeit, interessante Persönlichkeiten kennen zu lernen: „2020 hatte ich die Einladung von Frau Kretschmann zu ihrem Frühjahrscafé, das dann leider coronabedingt ausgefallen ist. So etwas ehrt mich natürlich sehr und ist nur durch mein Amt als Hauptfachwartin möglich geworden.“ Auch reizt es sie, bei Familien die Liebe zur Natur und zum Wandern zu wecken, da ihr dies in der eigenen Familie auch sehr wichtig ist.

Doch lässt sich ein so aufwendiges Amt denn überhaupt mit Beruf und Familie vereinbaren? „Ich kann mir mein Ehrenamt sehr flexibel einteilen, was hilfreich ist. Die wöchentliche Abstimmung mit der Familienreferentin haben wir an meine privaten Arbeitszeiten angepasst und hier ist auch vonseiten des Hauptamtes ein Super-Entgegenkommen und völliges Verständnis dafür, dass ich das Amt als Ehrenamtliche führe.“ Da auch Friedels Ehemann ehrenamtlich aktiv ist, gibt es ein großes gegenseitiges Verständnis und Unterstützung innerhalb der Familie. Die eigenen Kinder sind ziemlich stolz darauf, dass die Mama ein so wichtiges Amt bestreitet und sind selbst auch schon voll in den Schwäbischen Albverein integriert. „Sie waren schon von klein auf immer bei Aktionen der Ortsgruppe mit dabei und nach der Geburt meiner Kinder habe ich dann eben Kinderwagenwanderungen statt längeren Touren angeboten. Mir war es immer wichtig, meine Kinder mit in die Natur zu nehmen und ihnen dort viele tolle Erlebnisse zu ermöglichen, das prägt schließlich auch für später. Meine Kinder genießen die Gemeinschaft in der Gruppe

und helfen tatkräftig bei Vorbereitungen für Feste und Veranstaltungen mit.“

Mit so viel Erfahrung als Hauptfachwartin hat Friedel natürlich auch Tipps für alle, die sich vorstellen könnten, selbst ein Ehrenamt auszuführen: „Wichtig ist, keine Angst vor dem Amt zu haben. Jeder macht seine Fehler und wenn einmal etwas nicht so toll läuft, dann lernt man daraus. Es muss klar sein, dass jeder sein Amt auf seine eigene Art und Weise führt und

dies sollte auch so respektiert werden. Gut ist es auch, von einem Team unterstützt zu werden und Aufgaben abgeben zu können. Am Allerwichtigsten ist es aber, dass das Amt Spaß macht. Es ist eine freiwillige Aufgabe, und wenn sie Freude bereitet, dann investiert man ganz automatisch gerne die eine oder andere Stunde dafür!“

*Text: Gabi Böhringer*

## ONLINE-ÜBERSICHT DER FAMILIENGRUPPEN AUF DIGITALER KARTE



Ab sofort findet ihr die neue digitale Karte mit einer geographischen Übersicht aller Familiengruppen des Schwäbischen Albvereins e.V. auf unserer Homepage unter <https://familien.albverein.net/familiengruppen-uebersicht/>.

Wir freuen uns sehr, dass wir damit einen wichtigen Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit eurer Familiengruppen leisten können. So haben interessierte Familien mit einem Klick auf die Karte die Möglichkeit, ganz einfach herauszufinden, wo es in ihrer Nähe die nächste Familiengruppe gibt.

Sollte eure Familiengruppe noch nicht auf der Homepage verzeichnet sein, meldet euch bitte bei Familienreferentin Gabi Böhringer unter [gboehring@schwaebischer-albverein.de](mailto:gboehring@schwaebischer-albverein.de) mit dem Link zu eurer Familiengruppe und dem Standort eurer Ortsgruppe.

## WERBEKARTE DER ALBVEREINSFAMILIE



### KOSTENFREI ERHÄLTLICH

Zur Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit eurer Familiengruppe haben wir eine Werbepostkarte des Fachbereichs Familie entworfen, die für Orts- und Familiengruppen kostenlos erhältlich ist. Mit einem modernen Design und den Infos zur Familienarbeit auf der Rückseite kurz und prägnant zusammengefasst, soll die Werbekarte direkt ins Auge fallen und interessierte Familien und Kinder ansprechen!

Ihr könnt die Werbekarte über den Albverein- Shop oder per E-Mail an [familien@schwaebischer-albverein.de](mailto:familien@schwaebischer-albverein.de) bestellen.

*Text: Gabi Böhringer*



„Ungefähr ein Drittel der Teilnehmer\_innen sind Kinder und Jugendliche. Das lässt für die Zukunft hoffen“. Jörg Dessecker, Leiter des Pfl egetr upps vom Hauptverein, brachte es auf den Punkt. Beim Pflegeeinsatz des Stromberggaus im Naturschutzgebiet Füllmenbacher Hofberg waren von den 32 Teilnehmern\_innen ein Drittel Kinder und Jugendliche. Und wie man hinterher erfuhr: Es hat ihnen viel Spaß gemacht. Mit dazu beigetragen hat auch der Wettergott, der den Aktiven einen sonnigen Herbsttag bescherte.

Der Albvereinspfl egetrupp hatte das 3,4 Hektar große Areal vorab mit einem schweren Balkenmäher gemäht. Die Aufgabe der Helfer\_innen bestand darin, das Mähgut auf Planen zu befördern und diese anschließend an den Bergsporn zu transportieren. Dort wurde es von einem Landwirt aufgeladen, abgefahren und anschließend kompostiert. Am Tag vor dem Pflegeeinsatz halfen bei dem großen Arbeitspensum auch Schüler\_innen der Freien Schule Diefenbach.

Es war der insgesamt dreißigste Pfl egetag des Stromberg-Gaus. Insofern konnte man ein kleines Jubiläum feiern. Gaunatur schutzwart Ulrich Gommel hieß alle Naturbegeisterten herzlich willkommen und Pfl egetruppchef Jörg Dessecker

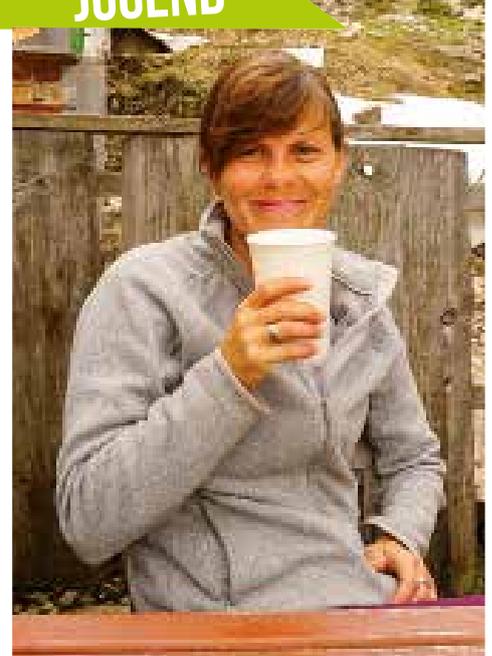
teilte die Helfer\_innen in Teams ein. Da das Gelände am Hofberg sehr steil ist, waren alle stark gefordert, so dass dann das abschließende Mittagessen im nahegelegenen Jugendwanderheim bestens schmeckte. Die Gauvorsitzende Christel Krumm und weitere Vorstandsmitglieder tischten leckeren Schweinebraten mit Kartoffelsalat auf.

Als die Satten nach Hause fuhren, war man sich einig, dass man viel für den Naturschutz getan hat. Viele Jahre hatte der Stromberg-Gau um die Ausweisung des auch als Häuslesberg bezeichneten Areals als Naturschutzgebiet gekämpft. Vor 25 Jahren war es dann soweit: Das Regierungspräsidium Karlsruhe erlies die entsprechende Verordnung. Und das Gebiet ist, wie es der frühere Landrat des Enzkreises bezeichnete, ein Schatzkästlein der Natur.

*Text: Helmut Mager*

# EINE VON 12.000

## 5 FRAGEN AN... NATALIE HUMMEL



### 1 Stelle dich doch bitte kurz vor. Wer bist du?

Meine Freunde nennen mich Nati. Ich bin 29 Jahre alt, glücklich verheiratet und Mutter einer wundervollen einjährigen Tochter. Zusammen mit meinen Liebsten wohne ich im schönen Donnstetten im Landkreis Reutlingen. Wer mich kennt, beschreibt mich als offen, sehr redefreudig, aktiv, ehrgeizig und dankbar. Letzteres bin ich insbesondere für mein Umfeld: meine Familie, meine Freunde, meine Heimat. Sicher liegt es an meinen Tiroler Wurzeln, dass ich mich für die Bergwelt begeistern kann und gerne die Aussicht am Gipfelkreuz genieße. Zwar nicht so hoch, aber nicht weniger schön, hat auch die Alb landschaftlich Vieles zu bieten. Ich schätze mich sehr glücklich, hier leben zu dürfen.

### 2 Was war der Grund dich ehrenamtlich zu engagieren?

Wir in unserer Familie kennen es nicht anders. Ich bin von klein auf Mitglied im Schwäbischen Albverein. Mein Vater ist schon jahrzehntelang in der Vorstandschaft tätig und meine Familie aktiv am Vereinsleben beteiligt. Mich als Jugendwartin einbringen und den Verein damit unterstützen zu können, ist mir eine große Freude.

### 3 Was ist für dich das Besondere an der Albvereinsjugend?

Das Angebot ist breit gefächert. Für alle ist etwas Passendes dabei. Alle sind willkommen!

### 4 Wann hast du das letzte Mal gelacht?

Spontan fällt mir der Spaziergang heute Nachmittag ein. Den Witterungsverhältnissen geschuldet, sah der Kinderwagen danach aus, als hätte ich ihn im Matsch gewälzt. Lachen tut gut! Lachen macht Spaß! Lachen belebt!

### 5 Was hast du immer dabei bzw. was würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen, wenn du nur ein Teil mitnehmen kannst?

Wenn es explizit nur ein Teil und keine Person sein darf und es ums Überleben geht, sollte ich wohl ein Multitool einpacken. Wenn jedoch für das körperliche Wohl gesorgt ist, würde ich - um mental die einsame Zeit zu überstehen - ein Bild meiner Familie bei mir tragen.

## WAS WILLST DU HIER LESEN?

Liebe Stufe-Leserinnen und -Leser,  
wir möchten gerne attraktive und interessante Themen anbieten, die deine Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen unterstützen. Damit wir deine Interessen treffen, ist es für uns wichtig zu erfahren, welche (neuen) Fragen dich in der Jugendarbeit beschäftigen.

Schreibe uns eine formlose Nachricht an [stufe@schwaebische-albvereinsjugend.de](mailto:stufe@schwaebische-albvereinsjugend.de)

## VORSCHAU

### STUFE 192 / Frühjahr 2022 Internationale Jugendarbeit

Redaktionsschluss: 28.02.2022

Text- und Bildbeiträge in elektronischer Form sind ausdrücklich erwünscht an [stufe@schwaebische-albvereinsjugend.de](mailto:stufe@schwaebische-albvereinsjugend.de) oder [info@schwaebische-albvereinsjugend.de](mailto:info@schwaebische-albvereinsjugend.de)  
Infos unter 0711 22585-27 oder [www.schwaebische-albvereinsjugend.de/stufe/](http://www.schwaebische-albvereinsjugend.de/stufe/)