

SeHT – das ganze Leben in einer Woche



**Dokumentation der Trainingsfreizeiten
2006 bis 2018**



SeHT
SeLBSTÄNDIGKEITS-
HILFE BEI
TEILLEISTUNGS-
SCHWÄCHEN E.V.

Landesvereinigung
Rheinland-Pfalz

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	3
	Impressionen	5
2006	Freizeit im Center Park Medebach / Hochsauerland	6
2007	SeHT – Freizeit Center Park Loohorst, Niederlande	10
2008	Freizeit für junge Erwachsene ZUK Benediktbeuren	20
2009	Trainingsfreizeit für Erwachsene Hallig Hooge	26
2010	Trainings-Freizeit Konstanz / Bodensee	34
2011	Trainingsfreizeit – Spaß und Kultur Zehren / Meißen	42
2012	Trainingsfreizeit Beckingen / Saarland	48
2013	Trainingsfreizeit für Erwachsene Nieheim	58
2014	Sommerfreizeit Julianadorp / Niederlande	64
2015	SeHT Trainingsfreizeit Hoheneiche / Thüringen	72
2016	SeHT Trainingsfreizeit Thillot / „Les Vosges“	82
2017	Trainingsfreizeit Ibbenbüren	92
2018	Trainingsfreizeit - Eine heiße Stadt Nürnberg	100
	Packliste	106
	Adressen	107

Ein ganzes Leben in einer Woche: Neue Freunde kennen lernen, Freundschaften schließen, gemeinsame Interessen verfolgen, Aufgaben übernehmen, Unternehmungen planen, Konflikte austragen und bewältigen, Freizeit genießen, gemeinsam Spaß haben ... Vielleicht ist das nicht alles, was das Leben hergibt, aber viele Aspekte des Leben werden in den Freizeiten von SeHT berührt.

Nach einer mehrjährigen Pause ist die Trainingsfreizeit im Sommer wieder fester Bestandteil des Jahresprogramms der Landesvereinigung Rheinland-Pfalz.

Es ist Ziel von SeHT, junge Menschen in ihrer Selbständigkeit zu fördern. Unsere Trainings-Freizeiten dienen diesem Ziel in hohem Maße. Insoweit ist diese Woche weniger als belanglose Freizeit zu verstehen, denn als Trainings- und Fördermaßnahme.

Ausdrückliche Trainingsangebote¹ werden von den (jungen) Erwachsenen, die oft "therapiemüde" sind, wenig angenommen. So verpacken wir die Fördermaßnahmen in eine Freizeit.

Kommunikation und Bewegung sind neben gezieltem Training zur Selbständigkeit die wichtigsten Elemente dieser Trainingsfreizeit.

1) *In Gesprächsrunden finden die jungen Menschen Kontakt untereinander. Sie üben und lernen, sich zu artikulieren, Wünsche zu äußern, Pläne zu erstellen und zu verwirklichen. Konflikte anzusprechen, auszuhalten und auszutragen. Sie erleben Anerkennung und stärken ihr Selbstwertgefühl. Sie lernen Kritik zu formulieren und zu ertragen.*

2) *Zweites Element ist die Planung und Gestaltung dieser Tage. Hierzu gehören Zeitplanungen, Planung der Unternehmungen, mit dem Geld rechnen, das zur Verfügung steht. Aufräumen und Ordnung halten. Manchen unserer jungen Leute fällt es schwer, sich an Regeln zu halten. Das Zusammenleben ist eine gute Übung.*

4) *Nicht zuletzt gehört heute das Wissen um die Bedeutung unserer Umwelt zum selbstständigen Erwachsenen. Die ausgewählten Themen fördern das Wissen und die Erfahrung mit Natur und Umwelt.*

5) *Unsere jungen Leute bewegen sich zu wenig und treiben keinen Sport. Deshalb haben wir Möglichkeiten gesucht, sie in dieser Woche viel an die frische Luft und in Bewegung zu bringen. Hierzu dienen Wanderungen, Übungen wie z.B. im Jonglieren, Bogenschießen, Paddeln u. a. Hierdurch sollen auch Koordination, Konzentration und Ausdauer geschult werden.*

6) *Die Gruppe schreibt gemeinsam (unter Anleitung) ein kleines Tagebuch über die Freizeit. Dies dient zur Reflektion, des Erlebten, fördert die Merkfähigkeit, den Ausdruck, die Schreib- und Lesefähigkeiten.*

Im Jahre 2006 und 2007 plante und begleitete Ruth Bellmann mit einer Gruppe Pädagogikstudentinnen die erste Trainingsfreizeit. Seit 2008 ist Andrea Reiner wieder bei SeHT und hat auch diese Aufgabe übernommen (mit Ausnahme von 2010, wo Ruth noch einmal einsprang). Als Diplompsychologin ist Andrea nicht nur qualifiziert, sie ist auch persönlich mit ganzem Herzen dabei. Ohne ihr Engagement wären diese Freizeiten nicht möglich.

Mein Dank gilt auch Monika Hess, die nicht nur die Gruppe begleitet, sie stellt auch den Familienbus kostenlos zur Verfügung. Danke auch den Helferinnen Gabi und Sigrid.

¹ Ausschnitt aus der Projektbeschreibung zu einem Antrag auf Förderung

Seit Beginn 2006 spendet die Sozialstiftung der Firma Thor Chemie jedes Jahr einen erklecklichen Betrag. Ohne diesen Zuschuss würde sich der Unkostenbeitrag der Teilnehmer beträchtlich erhöhen.

Ich freue mich, dass die Nachfrage in jedem Jahr zunimmt, und die Teilnehmer jedes Jahr voller Erlebnisse zurückkommen. Es folgt dann sofort die Nachfrage: Wo geht es nächstes Jahr hin.

So ist „nach dem Urlaub“ immer wieder „vor dem Urlaub“.

Und ich wünsche und hoffe, dass das so bleibt und die Landesvereinigung auch in den nächsten Jahren diese Trainingsfreizeiten durchführen kann.



J. Zellmann

Die Freizeit - jedes Jahr eine Herausforderung

Wenn ich in meiner Familie oder Freunden und Bekannten von unseren Freizeiten berichte, dann hört sich das eigentlich meistens so an: „Ich bin total erschöpft - und es war toll!“

Die Freizeiten, Gruppenfahrten, Urlaube, Trainingsfreizeiten - egal welche Bezeichnung man wählt - sie sind immer ein ganzheitliches Erlebnis, bei dem alle Sinne angesprochen werden, der Geist angeregt wird, wir Wissen erwerben, die Seele bereichert wird mit schönen und aufregenden Erlebnissen. Sie bieten Chancen - Grenzen kennen zu lernen von sich selbst und den anderen, Neues zu sehen und lernen, für sich und seine Bedürfnisse einzustehen und trotzdem die der anderen zu respektieren, Kompromisse einzugehen...

Aber in allererster Linie bedeuten diese ganz speziellen Tage aus meiner Sicht eines - Lebendigkeit. Wir kochen gemeinsam, essen, lachen, weinen, sind gestresst und genervt, tanzen, hören Musik, schauen Filme, kaufen ein, gehen früh oder spät schlafen (manch einer schlief auch schon fast die ganze Zeit, spielen, streiten, planen die Unternehmungen, erzählen - und tun und erleben einfach Vieles. Manche beteiligen sich an fast allen Aktivitäten, andere ziehen sich auch gerne mal zurück und wählen genau aus, lassen auch mal was ausfallen, wenn es zu viel ist - die meisten der Teilnehmer sind ja einen eher ruhigen Alltag gewöhnt, haben Routinen und Vorlieben, die in so einer Gruppensituation in der Regel nicht einzuhalten sind - aber jeder hat die Chance sich einzubringen, so sein zu können wie er ist, niemand muss sich verstellen, übermäßig anpassen, und kann sicher sein, dass die speziellen Bedürfnisse respektiert werden - wenn sie sich irgendwie in die Abläufe oder das Gruppengefüge integrieren lassen— das bringt natürlich manche Aufregung und Unverständnis mit sich, ist aber aus meiner Sicht unverzichtbar für ein gelungenes Miteinander.

Im Laufe der Jahre hat sich ein fester Kern von Teilnehmern gebildet, für Einige gehört die Freizeit zum festen Jahresprogramm, so wie Weihnachten oder Ostern, aber immer sind auch Neue dabei - und die vielen Persönlichkeiten finden sich zu einem Ganzen zusammen, einer Gruppe - manche sind sich nahe, andere haben vielleicht in der ganzen Woche kaum etwas miteinander zu tun gehabt, aber wir funktionieren als Gruppe - und aus meiner Sicht von Jahr zu Jahr besser.

Wenn ich, zugegeben nach einer kurzen Erholungsphase, über die gemeinsamen Tage nachdenke und erzähle, ist mir eines immer klar - ich bin immer dankbar - für das Vertrauen, das Viele von Euch in mich haben, für die Herausforderungen vor die ich immer wieder gestellt bin (die immer da sind - kaputte Blutzuckergeräte, stark blutende Kopfwunden, verloren gegangene Mitglieder, kaputte Autos...) - und dass ich mich mit Euch nie langweilen muss.

Natürlich haben nicht immer alle an allen Aktivitäten Freude und Interesse, das ist unmöglich, aber wir schaffen es immer, dass für jeden etwas dabei ist - ob Tiere, Kultur, Umwelt, Politisches, körperliche Aktivitäten.. es ist bunt gemischt - und ehrlich, ich kenne keine große Gruppe erwachsener Menschen, die so viel Zeit auf so engem Raum verbringt wie wir und trotzdem noch gerne zusammen kommt - wir sind einfach etwas Besonderes.

Andrea Reiner

**Freizeit im Center Park
Medebach / Hochsauerland
10. -17. August 2006**



im Market Dome

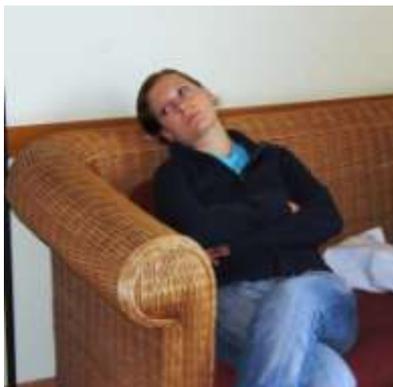


an der Kletterwand



gemeinsames Frühstück





Erholung

Beim Glasbläser





Bogenschießen



Badminton



Sommerrodelbahn



Abschluss im Pfannkuchenhaus



SeHT – Freizeit im Center Park Loohorst, Niederlande 3.8. – 10.8.2007



Freitag, 3.8.2007 - Eine Glücksfee, ein Prinz und zwölf Chaoten back to the Ruth

Morgens um viertel nach neun ging es nun endlich los: die Mannschaft wollte sich auf ihre Reise begeben... Die ersten sieben Chaoten verpackten ihr Gepäck in den Kutschen und es ging weiter nach Ludwigshafen um die restlichen einzusammeln. In Ludwigshafen angekommen, trudelten sie alle nacheinander ein, doch einer der Chaoten blieb verschollen. „Wo ist er bloß?“, „Ist er



Abfahrt: Ludwigshafen Hauptbahnhof



Warten am Rastplatz

er? Doch dann erhielten wir eine Antwort und erfuhren, dass unser Chaot uns tatsächlich vergessen hatte. Mit Verspätung und zu wenigen Sachen im Koffer waren wir nun alle Chaoten vereint und die Reise ging nun wirklich los!!

Doch nicht lange, denn nach einer Stunde mussten wir eine Notbremse einlegen, denn ein anderer Chaot vergaß sein lebenswichtiges Mittelchen. Ein echter Notfall!!

Also hieß es Rast.....Wieder wurde eine Postkutsche losgeschickt, um das Mittelchen zu erhalten. Nach einer Stunde und vielen Gesellschaftsspielen kam die Königin persönlich vorbei, um den Chaoten aus seiner misslichen Lage zu befreien.

Jetzt ging es aber wirklich los!!!!

versehentlich in eine andere Kutsche eingestiegen?“, „Hat er uns vergessen?“...ja, das waren die Fragen, die uns

alle beschäftigten. Wir ließen ein Postkutsche losfahren, um nach ihm suchen zu lassen...???? hhhmmmm??? Ja, wo war

Nach einigen Stunden kamen wir nun endlich im Königreich der Käasköpfe an. Es war wunderschön und wir wurden von sonderbaren Kreaturen empfangen: diese Kreaturen hatten kuschelige Wolle um ihren Körper oder schwarze Flecken und rochen auch sehr sonderbar penetrant. Wir bezogen unsere Gemächer. Natürlich wurden die weiblichen, kichernden Chaoten von den männlichen, ruhigen und bedachten Chaoten getrennt, damit es nicht noch chaotischer wird, als es schon war. Man weiß ja nie.... Und natürlich hatten die Glücksfee, der Prinz und back to the Ruth auch ihre eigenen Gemächer. Über die schwer erreichbare Ruhe waren sie sehr erfreut. Jetzt wurde aus allen Ecken nach Essbarem gerufen und die Glücksfee zauberte etwas Köstliches.

Jetzt, als alle Mägen reichlich gefüllt waren, wurden die wichtigen Aufgaben des Alltags verteilt. Eine nicht sehr einfache Angelegenheit, denn nicht jeder Chaot wusste, was es bedeutet, den Müll raus zu bringen und wichtige Dinge des Alltags zu bewältigen. Nun verlangten die Glücksfee, der Prinz und back to the Ruth etwas Unglaubliches: wir sollten uns gegenseitig umbringen??!! Es war nicht gleich für alle verständlich und es wurde nach dem Sinn gefragt: dennoch es war doch ganz einfach!! Tot ist tot und wer tot ist, sieht kein weiteren Mord!!! Nachdem auch diese unverständliche Sache durch unseren Prinz erfolgreich geklärt wurde, fielen alle Chaoten erschöpft ins Bett, um diesen ersten Tag positiv zu verarbeiten und sich auf ihren ersten Mord vorzubereiten. Auch die Glücksfee, der Prinz und back to the Ruth legten sich zu Bett und freuten sich auf den nächsten chaotischen und mörderischen Tag!!

Spaghetti:

Wasser in einem Topf erhitzen, Salz in den Topf geben.

Wenn das Wasser kocht, Öl ins Wasser geben, Spaghetti in den Topf tun.

Wenn fertig gekocht, in eine Sieb geben und Wasser abtropfen lassen.

In eine Schüssel geben, servieren.

Bolognesesoße:

Fertige Bolognesesoße in einen Topf geben und erhitzen.

Oder:

1 Zwiebeln klein schneiden,

Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln anbraten Hackfleisch dazu geben und anbraten.

Maggi Fix für Bolognese einrühren (siehe Packung), noch mal erhitzen und dann in eine Schüssel umfüllen

Guten Appetit, erstes Abendessen

Lena

Samstag 4.8.2007

Um halb neun bin ich aufgestanden und um neun Uhr haben wir gefrühstückt. Danach haben wir das Mittagessen für die Woche besprochen. Einige sind mit zum Einkaufen gegangen.



*Einkäufe
Starker Mann beim
Kistenschleppen*



*„Mensch-Ärgere-Dich-Nicht“
gespielt.*

Ich, Christa H., Nadine und Melanie, sind zum Market Dome gegangen. Wir haben dann noch einen Spaziergang gemacht. Wir sind ganz weit gelaufen. Dann sind wir zurückgegangen und haben in unserem Haus „Uno“ und



Beim Uno-spielen



Zum Mittagessen gab es Brote und Lollo Rosso Salat.
Mittagessen



Andrea, Helmut und Christa H. sind zum Minigolfspielen schon vorgelaufen. Ruth, Lena, Jochen, Ich, Melanie, Joachim M. und Jutta haben alle zusammen gespielt. Wir

fanden es alle lustig. Lena hat am besten gespielt und gewonnen. Lena hat immer gesagt: „Hier rein“ und mit dem Schläger auf das Loch gezeigt. Wir haben sie „Magic Lena“ genannt, weil es dann bei allen geklappt hat. Wir haben am Ende die Schläger zurück gebracht und sind nach Hause gegangen.



Beim Minigolf





„Magic Lena“



Langeweile???



Jenny, Nadine, Jonas, Joachim H. waren im Schwimmbad. Zum Abendessen haben wir Chili con Carne gekocht. Ruth und Ich haben Chili gemacht und Andreas und Jochen haben Reis gekocht. Nach dem Essen haben einige „Mord in Palermo“ gespielt. Jochen,

Lena, Ruth, Jenny, Jutta, Nadine, Ich, Jonas, Joachim M. und Helmut haben mitgespielt. Als es dunkel wurde haben wir „Schenkelklopfen“ gespielt.

Die Hände müssen über Kreuz bei dem rechten und linken Nachbarn auf den Oberschenkel. Dann muss man der Reihe nach klopfen. Wenn man falsch klopft, muss man die Hand weg tun. Dann kann man nur noch mit der anderen Hand klopfen. Wenn man es bei der anderen Hand auch falsch macht, muss die Hand weg und man hat verloren. Lena, Jochen und Ruth sind dann in ihr Haus gegangen. Wir haben noch bei den Jungs fernseh geguckt, aber es kam nix gescheites und dann sind wir auch in Bett.

Christa

Chili con Carne: (Christa)

Zwiebeln klein schneiden, Öl in die Pfanne.

Zwiebeln anbraten

Hackfleisch dazugeben

Mais und Kidneybohnen dazugeben

Maggi Fix für Chili con Carne mit Wasser verdünnt einrühren
(siehe Packung)

Reis: (Andreas)

Topf aus dem Schrank nehmen,

Wasser abmessen nach Anleitung auf der Packung.

Herd einschalten und Topf auf die Herdplatte stellen.

Etwas Salz ins Wasser geben und den Deckel auf den Topf

Wenn das Wasser kocht, die Kochbeutel hinein.

Nach 15 Minuten rausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Beutel aufreißen und den Reis in eine Schüssel schütten.

Servieren

Guten Appetit!!!



Sonntag, 4.8.2007

Um 07:30 Uhr sind wir alle aufgestanden und haben uns fertig gemacht. Anschließend haben wir Tische abgewischt und gerichtet. Danach haben wir uns dann angezogen. Um 08:30 Uhr sind Jenny, Nadine und Christa B. mit Lena durch den Park gelaufen. Anschließend haben wir großes Frühstück mit Rührei, Brötchen, Toastbrot. Marmelade, Nutella und Butter gemacht. Nach dem Frühstück haben einige mit Betreuern Uno gespielt. Währenddessen gab es eine kleine Diskussionsrunde im Frauenhaus.

Von 14:15 bis 15:45 waren wir dann alle Bogenschießen.

Erklärungen bevor es losgeht



...und so wird's gemacht

Den Pfeil ordentlich aus der Scheibe ziehen

Und dann geht's los, selbst ist die Frau!

Siegerfotos



Hinterher durften wir dann den vorgemachten Obstsalat essen. Einige sind danach dann ins Schwimmbad bis 17:45 Uhr, Nach dem schwimmen haben Jenny und Nadine den Baileys für Nadines Geburtstag am Donnerstag angesetzt. Später haben wir dann das Nachtessen gekocht. Es gab Geschnetzeltes mit Reis und Nudeln. Nach dem Spülen haben wir einen gemütlichen Abend mit den Betreuern gemacht. Es war ein sehr schöner und angenehmer Tag.

Nadine und Jennifer



Gruppenfoto vorm Safaripark

Vom Leopard zum Kamel, das Jochen küssen wollte, führte die Straße von Afrika zu Löwen, Giraffen und Zebras und anschließend nach Australien zu den Kängurus. Dann war die Tour fertig.

Montag, 5.8.2007

Es begann alles ganz ruhig. Nach dem Frühstück, um 8:30, richteten wir die Lunchpakete und Rucksäcke und fuhren zum Safaripark Beekse Bergen, die Steppe mitten in Holland. Zuerst kauften Ruth, Lena und Jochen die Eintrittskarten. Es wurden eine Wandel-, Auto-, Bus- und Bootsafari angeboten. Unsere erste Station war die Auto-Safari. Nach dem letzten WC-Gang stiegen wir in unsere Busse, fuhren durchs Gelände und sahen die Tiere.



Fotos aus dem Bus, während der Autosafari

Das Kamel war sehr an uns interessiert und wäre wohl gerne mitgefahren.

Die Autos wurden geparkt und wir machten uns auf den Weg in den Park zur Wandelsafari. Wir bekamen 3 Stunden Zeit zur eigenen Gestaltung. In kleinen Gruppen streiften wir durch den Tierpark. Einige fuhren mit dem Boot an Nashörnern vorbei zum anderen Parkende.



Die Giraffen waren leider weit weg, und die Löwen zum Glück eingesperrt.

Aber auch zu Fuß gab es noch jede Menge zu erkunden!



Meine Tour führte von der Greifvogelshow, in Niederländischer Sprache, zu Pinguinen, Tigern, Bären und dem asiatischen Wildhund. Auch Affen, Gorillas, den Hyänenhund (auf Holländisch: Afrikaanse wilde hond) und Leopard gehörten zu meiner Tour bis ich zum Treffpunkt am Ein- und Ausgang kam. Im Afrikadorf oder in Restaurants konnten wir mittags essen oder unsere eigenen Lunchpakete vernichten.



Auf der Rückfahrt zum Centerpark (Not a State of Happiness) wollten wir noch Einkaufen und Geld holen. Manche waren schon müde und schliefen bereits im Auto. Ein großes Lob geht hier an unsere Betreuer, die trotz zahlreicher Umleitungen und Irrfahrten, wo keiner den Weg kannte, die Banksuchaufgabe meisterten, an einer Tankstelle nach einem Aldi fragten, einen Lidl fanden, einkauften und zurück zu den Bungalows fuhren, die Nerven behielten und nicht durchdrehten. Als Tagesabschluss kochte Lena, Jochen, Jonas und Joachim Kartoffelbrei mit Wurst und Gemüse. Zum Schluss verlor Burghausen gegen Bayern München im Elfmeterschießen um circa 23:00.

Joachim

Dienstag, 6.8.2007

Wir sind aufgestanden und haben gefrühstückt. Nach dem Essen haben wir Teller und Messer gespült. Jonas, Joachim M., Joachim H., Jochen und Ruth sind einkaufen gefahren. Lena war mit den anderen Bowling spielen. Es waren Christa B., Christa H., Jenny, Nadine, ich, Helmut und Andrea. Jenny hat gewonnen, Helmut war zweiter und Nadine dritter.



Nach dem Bowling sind wir zurückgegangen. Wir haben zu Mittag gegessen und sind dann Federballspielen gewesen.

Danach sind manche noch mal ins Schwimmbad gegangen. Nach dem Schwimmen haben wir geduscht. Dann haben wir uns erst etwas ausgeruht. Christa H. und Melanie haben gekocht. Dann haben wir gegessen. Nach dem Essen mussten Jenny und ich



spülen. Wir haben dann unsere Hände, oder andere Sachen eingegipst.



Nach dem Gipsen haben wir noch gespielt und sind dann ins Bett gegangen.

Jutta

Mittwoch, 7.8.2007

Von 10.30 bis 12.30 Uhr hatten wir noch mal die Möglichkeit Badminton zu spielen, bevor wir dann ab 14.00 Uhr Bei Billys Burger etwas zu Mittag gegessen haben.

Nach dem Mittagessen haben wir erst mal kurz ausgeruht bevor wir dann von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr Bowling gespielt haben.



*Action im
Bowlingcenter*

Danach haben wir zu Abend gegessen. Dann konnte jeder machen was er wollte.

Zwischendurch war noch mal Zeit um zu gipsen oder die bereits gegipsten Sachen zu bemalen.



Einige sind in den Market Dome zur Karaoke Show gegangen, die anderen sind im Haus geblieben oder Spazieren gegangen. Gegen 23.30 Uhr haben wir dann langsam angefangen alles für den Geburtstag von der Nadine zu richten da wir reinfeiern wollten.



Um Mitternacht haben wir dann kurz angestoßen und ein wenig gefeiert. Danach sind wir langsam alle zu Bett gegangen. *Andreas, Jonas*

Donnerstag 8.8.2007



Es war Nadines 18. Geburtstag, leider hat es geregnet und wir hatten eher subtropisches Klima.

Die „Hühner“ hatten die Nacht zuvor das Wohnzimmer in ihr Schlafparadies verwandelt und folglich kam es an diesem Morgen zu dem verspäteten Frühstück. Es wurde ausgiebig gefrühstückt. Nach dem Frühstück wurde die Freizeit besprochen.

Ab 14.00 Uhr spielten die Betreuer Badminton. Einige gingen mit Nadine ins Market Dome Cafe trinken und haben so Ihren Geburtstag gefeiert. Andere gingen ins Schwimmbad und einige waren schräg drauf!

Um 16.00Uhr haben wir dann gemeinsam Kaffee getrunken. Die Betreuer haben Nadine mit Kuchen überrascht. Es gab Marmor-, Streusel-, und



Schokoladenkuchen.



Es wurden noch mal „Hände“ bemalt oder die letzten Postkarten geschrieben. Einige haben Sudoku gelöst, die anderen haben Schlaf nachgeholt. Nach dem Kaffee trinken wurde die Zeit

individuell verbracht. Es wurde „Uno“ mit Spezialregeln und „Mensch-Ärger-Dich-Nicht“ gespielt dabei lief wie immer Musik im Hintergrund.

Abendessen gab es um 19.00 Uhr. Von Lena und Ruth wurden Schinkennudeln gekocht.

Nach dem Abendessen gingen einige wieder ins Market Dome. Lena, Ruth und Jochen kamen später nach, die Musik und Stimmung wurde besser.



Christa hat sich als Rockstar entpuppt - Es wurde kräftig getanzt und die Musik hat noch länger gespielt die Stimmung schäumte!!!

Andrea



Freitag, 9.8.2007

Es gab wie immer Frühstück und jeder musste sein Lunchpaket für die Fahrt richten. Schon das war eine größere Sache, denn wie viel Brot muss ich mir machen, um nicht zu verhungern? Es wurde eifrig geschmiert, die Butter hin und her gereicht und die Wurst und der Käse waren prinzipiell nicht da, wo man selbst gerade war.

Nachdem alle ihr Essen verstaut und sich auch noch selbst was zu Trinken gemacht hatten, ging es ans einpacken und auseinander dividieren. Wir hatten ja alles Geschirr kreuz und quer benutzt. Also fingen wir an zu kehren, Geschirr zu trennen und die restlichen Lebensmittel zu verstauen. Ist noch eine Dose da? Hat jemand noch Platz in seiner Kiste? Steht noch etwas rum? In diesem ganzen Durcheinander tauchte auf einmal die Putzfrau auf und verkündete, dass die nächsten Mieter in eineinhalb Stunden einziehen würden. Wir sollten uns also auch noch beeilen. Gut, alle Sachen in eine Kiste stopfen, die Häuser noch mal nach vergessenen Gegenständen durchsuchen und das Geschirr so verteilen, wie es gut aussieht. Hauptsache schnell weg! Wir hatten alle glücklich im Bus verstaut, da mussten wir ja auch noch unser eigenes Haus aufräumen. Jochen, Lena und ich stiegen also aus und versuchten in Windeseile unsere letzten Dinge zusammen zu suchen, um den Rest im Bus nicht lange warten zu lassen. Einige sind noch schnell auf Klo gerannt und haben brav auch noch den letzten Rest des gekauften Klopapiers aufgebraucht, damit wir ja nichts zurücklassen mussten. So hatten wir es also endlich geschafft und konnten auschecken. Nachdem wir auch das erfolgreich hinter und gebracht hatten, konnten wir losfahren, endlich Richtung Heimat. Pünktlich um 15.30 Uhr hielten die Busse in Ludwigshafen Hbf und die ersten verließen uns nach eine Woche gemeinsamen Chaos. Auch in Speyer am Festplatz warteten schon Eltern sehnsüchtig auf ihre Liebsten. Alle waren glücklich und zufrieden wieder Zuhause angekommen.

Ich denke ich spreche für alle, Teilnehmer und Betreuer, wenn ich sage: „Wir hatten eine super Woche mit Anstrengungen und Stress aber auch mit sehr viel Spaß und Erfolg für jeden Einzelnen.“ Ich denke jeder von uns hat etwas dazugelernt und freut sich auf ein Wiedersehen im kommenden Jahr.

Ruth



Freizeit² für junge Erwachsene in Benediktbeuren 21.6. bis 28.6.2008

21.06.2008

1. Tag - Oder: Hinfahrt mit Überraschungen



Pünktlich um 11:00 Uhr kam der 1. Teil der Gruppe am Ludwigshafener HBF an. Wir fuhren dann pünktlich ab, um den 2. Teil der Gruppe am Festplatz Speyer abzuholen, um 12:15 Uhr ging's dann richtig los.

Die Fahrt an sich war gespickt mit Pausen, Baustellen, kleinen Staus, dafür war die Stimmung prächtig. Um 20:30 Uhr kamen wir alle erschöpft, aber glücklich an. Der Herr (Bruder Christian) war sehr nett, erwartete uns schon und zeigte uns die Zimmer, die sich unter dem Dach befanden. Zudem gab er uns Instruktionen.

Das Fußballspiel Russland-Holland und eine Dusche rundeten den Abend ab. Um 0:00 Uhr schliefen wir alle frohgemut ein.

Sonntag, den 22.6.2008



2. Tag - Oder: Kloster mit Lerneffekt

Die Gruppe traf sich nach dem Frühstück zu ersten ausführlichen Besprechung. Auf der Tagesordnung stand das

Organisatorische, also die Aktivitäten und der Küchendienst, für diese Woche. Garniert wurde es mit Gesang, hauptsächlich Volksliedgut. Von 13:00 bis 14:15 Uhr unternahmen wir eine Besichtigung der Klosteranlagen. Bruder Christian erklärte alles souverän. Keine Frage blieb offen, die Kameras knipsten pausenlos



² Diese Freizeit ist Teil des Projektes SeHT – unsere Umwelt.

23.6.2008

3. Tag - Oder: Moor - Zuhause für alle Lebewesen



Heute unternahmen wir um 9:00 Uhr eine Moorexkursion. Das Moor lag ein Stück von der Anlage entfernt. Sigrid, unsere Führerin, erklärte uns alles mit viel Witz und Charme und hatte zu jedem Lebewesen mehrere Storys parat.

Vom Wetter war es auch diesmal wieder wunderbar warm, was allerdings einigen Teilnehmern das Wandern, trotz der Schattenspende durch den Wald, erschwerte. Daher musste Andrea zwischendurch den Bus holen. Dieses Moor hatte auch für Menschen einige Schmankerln, z. B. Floßfahrt und Seilbahn.



25.6.2008

5. Tag - Oder: Natürliche Kosmetik braucht keine chemischen Zusätze

Heute war Kosmetiktag. Wir trafen uns um 9:15 Uhr in der Werkstatt. Vorher wurde noch gefrühstückt und einige Ständchen hinsichtlich Corinnas 19. Geburtstag geträllert. Höhepunkt war ein Kanon, den Monika mitbrachte und den wir in Gruppen einen Tag vorher einstudiert haben. Es hat jedem Spaß gemacht.



Frohgemut stellten wir Augencreme aus Bienenwachs, Badebomben aus Natron und Öl her. Danach spendierten wir unseren Schals mit den Stempeln noch die Bedruckung (hauptsächlich Deutschland-Flagge, da am Abend unsere Jungs gegen die Türken spielten). Am Nachmittag fuhren wir ins Freibad und hatten dort jede Menge Spaß. Zwei Rutschen, Zugang Hallen- und Freibad, Sprungturm, schönes Wetter. Schwimmbadfan, was willst Du mehr? Einziger Wehmutstropfen war, dass der Eintritt hoch war (7 €) und der GDB 50% nicht anerkannt wurde. Da muss die Gemeinde noch dran arbeiten.

Augenbalsam

5 g Kakaobutter + evtl. 1 Tropfen Karottensamenöl
 5 g Sheabutter + evtl. 1 - 2 Tropfen Sanddornöl
 10 g Bienenwachs

50 g Fenchelölauszug mit Mandelöl

Kakaobutter oder Sheabutter im Wasserbad schmelzen, das Pflanzenöl hinzufügen und rühren, bis eine klare Schmelze entsteht. In kleine Cremetöpfchen abfüllen.

Der Balsam mildert die kleinen Fältchen und hält die Haut rund um das Auge geschmeidig. Der Fenchelölauszug beruhigt die empfindliche Augenpartie.

Dieser Balsam eignet sich auch zur Pflege trockener, spröder Lippen.

Sprudelnde Badetabletten

100 g Natron (Kaisers Natron)
 50 g Zitronensäuregranulat
 80 g Kartoffel- oder Maisstärke
 100 g Kakao- oder Sheabutter

Natron, Zitronensäure und Stärke mischen. Kakao- oder Sheabutter im Wasserbad schmelzen lassen und in das Pulvergemisch einrühren. Ätherische Öle und Farbe nach Wunsch dazu geben. Die Masse in kleine Formen einfüllen und im Kühlschrank härten lassen.



26.6.2008

6. Tag - Oder: Christas Fall in den Sumpf

Heute ging es zum Barfußpfad. Die Steine, auf denen wir liefen, waren angenehm zu den Füßen. Siegrid referierte wieder Klasse.

Die Aktion des Tages war Christas Fall in den Sumpf.



Anschließend sagte sie selbst, sie fand es abartig. Andrea fühlte sich, wie zu Hause, vor allem im Moor

Mit dem Seil stiegen wir den Berg rauf und runter. Schließlich hat auch das Holz unsere Füße

ertragen müssen. Abschließend erfolgte die Fußreinigung am Ziehbrunnen.

Am Nachmittag erfolgte der langersehnte Abstecher nach München. Die eine Gruppe machte Shopping mit Hofbräuhaus, die andere, zu der ich gehörte, besuchte das ehemalige BMW-Museum. Es wurde bis Anfang Juni 2008 umgebaut und hört jetzt auf den Namen BMW-Welt, das zwar einen höheren Eintritt verlangte, aber immerhin einen Gruppenrabatt abwarf und eine tolle Auswahl an Exponaten, Prototypen, Autos, Motorrädern in einer futuristischen Kulisse als Gegenwert zu bieten hatte, sogar die Werbung und das Marketing von gestern bis heute wurde beleuchtet. Die Mitarbeiter wurden auch erwähnt, hinsichtlich ihrer Ausbildung. Zudem war das Museums-Personal nett und konnte uns alles um die BMW –Geschichte beantworten bzw. unzählige Einblicke gewähren. Zusätzlich konnte ich mein Wissen mit einbringen. Vom BMW-Dixi bis zu den heutigen Modellen und dem Motorsport mit den unzähligen Erfolgen. Stillstand ist der Tod, heißt es bei denen und auch die Präsenz auf Messen ist wichtig. Aber nicht nur Motorisiertes hat BMW, auch Fahrräder, Golf, Kleidung, ja sogar einen Junior-Campus, wo der Ingenieursnachwuchs gefördert wird.



Anschließend schauten wir uns noch den Olympiapark mit dem ehemaligen Olympiastadion



an, wo Rekordmeister Bayern (die Roten) noch bis 2006 ihre Heimspiele austrugen und unzählige Erfolge feierten (Meisterschaften, Pokale, Champions League, Weltpokal, UEFA Cup). Jetzt dient es den Konzerten. Viele Stars bzw. Acts und Artists (Phil Collins, Tina Turner etc.) gaben und geben sich hier die Ehre, oh pardon, die Klinke, bzw. das Mikro in die Hand.

Für den Abend reservierte Peter einen Tisch im Bräustüberl, einer Gaststätte auf der Anlage, wo wir uns die bayerischen und nicht bayerischen Schmankerl schmecken ließen. Spaß war auch dabei, vor allem Peter ließ es krachen. Leider war die Haxe ausverkauft, aber der Schweinsbraten war auch gut. Hauptsache es war lecker, vor allem die Semmel(n)knödel(n) (Karl Valentin und Liesl Karlstadt), deren Museum am Stachus in München steht.



Rübli-Torte

Vorher: Backofen auf 190° vorheizen
Springform mit Backpapier oder Pergamentpapier auslegen

5 Eiweiß steif schlagen
100 g Zucker einrieseln lassen } kühl stellen

7 Eigelb steif schlagen → Achtung: 2 Eiweiß bleiben übrig, werden nicht gebraucht
180 g Zucker zugeben und 1 Prise Salz

1 Prise Nelkenpulver und 2 Prisen Zimt
 1 Schnapsglas Kirschwasser, Cognac oder Orangensaft
 200 g geriebene Karotten unterziehen
 240 g Mandeln (evtl. mit Haselnüssen gemischt)
 Das kühlgestellte Eiweiß schrittweise darunterziehen, so dass die Masse locker bleibt

50 g Semmelbrösel (Paniermehl)	} vorsichtig mit restlichem Eiweiß unterrühren
50 g Mehl	
1 Teelöffel Backpulver	

Backen: auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten → Holzstäbchenprobe
 Den fertigen Kuchen nach Abkühlen evtl. 2 - 3 Tage in Alufolie oder Tupperform kühl stellen. (zieht durch!)

Deko: Bestäuben mit Puderzucker oder Puderzuckerguss mit Zitronensaft

27.8.2008

7. Tag - Oder: eine See-, oh pardon Floßfahrt, die ist lustig

Einen krönenden Abschluss unserer diesjährigen Tour bildete die Floßtour mit vorherigem Aufbau, Theorie und Warmmachen auf der Loisach.

Dominiko erklärte alles präzise und ausführlich, damit wir mit unseren 2 Flößen, die wir Albatross und Bomba tauften, problemlos in See stechen konnten.



Einziger Wehmutstropfen war, dass einige aus unterschiedlichen Gründen nicht dabei waren, vor allem Andreas, der seinen Geburtstag an diesem Tag feierte und in puncto Technik „The Brain“ war und ist.



Die Fahrten waren wirklich Klasse, beim Paddeln hatten wir echt Fun, auch wenn Andrea währenddessen ein bisschen, wie sie sagt, angespannt drauf war und Christa zuerst Angst hatte. Höhepunkt waren die Sprünge von Nadine und mir von einer 5m hohen Brücke (und das 2mal!!), das Schwimmen im Fluss und das Überbrücken eines Wehrs.



Nach der Flossfahrt zogen wir uns um und liefen den Weg durch den Wald zurück, so dass wir alles noch mal, was wir die Tage vorher erlebten, Revue passieren lassen konnten.

Im Bräustüberl trafen wir uns auf einen Drink zu einem Abschlussgespräch.

Der Tag klang bei einem leckeren, deftigen Abschiedsessen aus.

28.8.2008

8. Tag - Oder: Der Problembus

Heute war der Abreisetag, was bedeutete, die Wohnung musste besenrein den nächsten Gästen übergeben werden.

Die Vorbereitungen verliefen weitgehend problemlos, auch wenn bei einigen noch die Müdigkeit in den Knochen steckte.

Die Rückfahrt lief ohne erwähnenswerte Zwischenfälle, da wir um die Baustelle einen Bogen machten und keine Staus hatten. Unser Bus war, im Gegensatz zu Monikas Bus, ruhig, kein Gesang und so, wahrscheinlich waren wir alle müde oder wir konnten uns schwer vom ZUK lösen. Dafür hatten die Insassen in Monikas Bus Blasenschwäche, da sie öfters anhalten musste. Nachdem wir alle abgesetzt haben, waren wir um 18:00 Uhr in LU-HBF.

Die Freizeit war Klasse, keine großen Probleme, kein Stress. Ich freue mich schon auf die nächste in 2009.

Bin gespannt wo der Weg uns dann hinführt.

Felix K.

Trainingsfreizeit³ für Erwachsene auf Hallig Hooge 1.8. – 8.8.2009



Hallig Hooge: von Dichtern besungen als "Träume im Meer" und "Zeugen weltverachtender Wut" einer stürmischen Nordsee.

Samstag, 1.8. 2009 Die Anreise



Im Gegensatz zu einer Insel gehört es zur Natur von Hallig Hooge, das das Land mehrmals jährlich - meist im Winterhalbjahr - von der Nordsee überflutet wird. Während eines solchen "Landunters" ragen nur die Warften aus dem Wasser. Sie sind künstlich aufgeworfene Erdhügel, auf denen die Häuser der Halligbewohner erbaut wurden.



Sonntag, 2.8. "Halligführung"

Erläuterungen zu Natur,
Kultur und Geschichte
der Hallig



Die Jugendwarft



Das Wattenmeerhaus



³ Diese Freizeit ist Teil des Projekte SeHT unsere Umwelt



Das Wattenmeer an der Westküste Schleswig-Holsteins wurde 2005 von der UNESCO zum „Biosphärenreservat Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer und Halligen“ ernannt, in diesem Jahr wurde das Wattenmeer zum Weltnaturerbe deklariert.

Biosphärenreservate sind wertvolle Kultur- und Naturlandschaften, in denen der Mensch im Einklang mit der Natur lebt und nachhaltig wirtschaftet. Die regionale Identität spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Montag, 3.8. Beobachtungen im Labor



Wattorganismen werden einmal genauer unter dem Binokular oder dem Mikroskop betrachtet.





Dienstag 4.8. Japswanderung

Der Japsand ist ein der Hallig Hooge vorgelagerter Außensand.



Man kann ihn über das Watt in gut einer Stunde erreichen. der Schwerpunkt der Exkursion zum Japsand liegt in dem Naturerlebnis einer Wanderung in die Weite des



Wattenmeeres und dem Kennenlernen geologischer Veränderungsprozesse. Auf



dem Japsand kann dort eine Fülle von Strandfunden, z.B. Muschelschalen, manchmal aber auch Bernstein sammeln. Während der Exkursion werden biologische und geologische Besonderheiten erläutert.



Mittwoch 5.8. Amrum



Donnerstag 6.8. Bernstein – Gold der Nordsee

Wir erfahren viel Interessantes über den Bernstein und seine Geschichte und können selbst ein Stück untersuchen.



Im Weltnaturerbe Wattenmeer findet man mit etwas Glück faszinierende, viele Millionen Jahre alte Zeugnisse der Naturgeschichte – die Bernsteine.



Heute erfahren wir, wie dieses „Gold der Nordsee“ entstanden und später an unsere Küsten gelangt ist.

Mit etwas Schleifpapier untersuchen wir es, ob sich unter der oftmals rauen Kruste der Stücke interessante Einschlüsse finden lassen. Denn manchmal sind hier Pflanzenteile oder sogar Insekten aus längst vergangenen Zeiten erhalten geblieben.



Mit einfachen Mitteln verwandeln wir einen schlichten Bernstein in ein wertvolles Schmuckstück.



Krabbenfangfahrt und Seehundsbänke



Auf dieser Tour lernten wir die Technik des Krabbenfangs, Krabbenkochens und Krabbenpulens kennen. Dabei wird das Netz mehrere Male zum Fischen herunter gelassen, der Beifang wird auf dem Vordeck zu sehen sein, und vom Kapitän sachkundig erklärt. Die Krabben werden gekocht und können im

Anschluss daran verspeist werden.



Ein Erlebnis der besonderen Art ist eine Fahrt zu den Seehundsbänken. Die Sandbänke, die bei Niedrigwasser trocken fallen, werden von den Seehunden bevölkert. Kleinere und größere Gruppen sind keine Seltenheit. Sie erholen sich hier vom nassen

Element um sich zu sonnen und den Nachwuchs auf zu ziehen.



Freitag 7.8. Wattwanderung



Eine Wattwanderung im Nationalpark und Weltnaturerbegebiet Wattenmeer ist ein ganz besonderes Erlebnis!

Im Wattenmeer wechseln sich Ebbe und Flut alle sechs Stunden ab. Zweimal täglich gibt das Wasser den Meeresboden frei – es ist die Zeit der Ebbe. Unter kundiger Leitung eines Wattführers begeben wir uns gefahrlos auf eine Erlebnistour in die Welt der Muscheln, Wattwürmer oder Strandkrabben.

Wir erfahren viel über die geheimnisvolle Welt des Wattenmeeres.



Wir entdecken diesen wunderbaren Lebensraum und gehen einfach nur mal über den Meeresboden spazieren.

Dabei beobachten wir gemeinsam die Vögel bei der Nahrungssuche von Wattschnecke und Co.

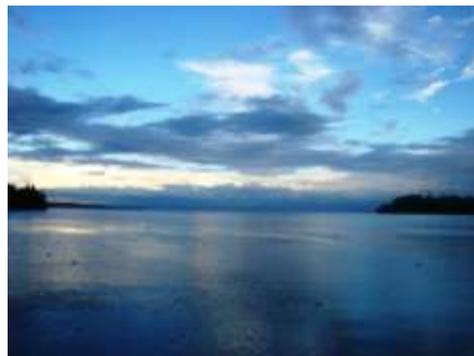




Samstag, 8.8. Abreise

Trainings-Freizeit⁴ - Konstanz / Bodensee 22. bis 28. August 2010

Die Bodenseeregion, eine einzigartig vielfältige Region voller Natur, ist in diesem Jahr Ziel der SeHT-Gruppe bei ihrer jährlichen Trainingsfreizeit im Sommer.



Die Vielfalt der Region macht einen Teil des besonderen Reizes aus. Auch das für Deutschland einzigartig milde Klima sorgt dafür, dass der See und seine Pflanzenwelt in Deutschland einmalig sind. Die Region bietet der Gruppe vielfältige Möglichkeiten zur Gestaltung der Freizeit. Kultur und Natur werden erkundet, Sehenswürdigkeiten besichtigt, aber auch Erholung genossen. So lassen sich ganz verschiedene Interessen und Aktivitäten vereinen, die je nach Geschmack ganz unterschiedlich ausgerichtet sein können. Nicht zu vergessen die idyllischen Buchten und romantischen Orte mit Seeblick, was alle genießen. So lassen sich Erholung und Entspannung, Kultur, Naturerleben und Romantik zusammenzubringen.



problemlos

Sonntag, den 22. August 2010 Ausflug zu Schloss Meersburg



Mühsam war der Aufstieg zur Burg bei großer Hitze. Aber die Burg -insbesondere der alte Bergfried, auch "Dagobertturm" genannt, - beeindruckte. Die Meersburg, hoch über dem Bodensee gelegen, ist eine der ältesten bewohnten Burgen Deutschlands. Der Rundgang durch das Burgmuseum führt unter anderem durch einen mittelalterlichen Wohntrakt, durch Rittersaal, Waffenhalle, Brunnenstube, Burgverlies, Kapellen, Wehrgänge, die Folterkammer, die Türme, den malerischen Burggarten und die wehrhafte Nordbastion. Beeindruckend: der Blick aus den Burgfenstern.



⁴ Diese Freizeit ist Teil des Projektes SeHT unsere Umwelt

Das Pfahlbaumuseum Unteruhldingen liegt in der Gemeinde Uhldingen-Mühlhofen am Bodensee. Das 1922 eröffnete archäologische Museum zeigt Rekonstruktionen von Pfahlbauten aus der Stein- und Bronzezeit.



Die Multimediashow „ARCHAEORAMA“ zeigt, wie das Welterbe "Pfahlbauten" unter Wasser aussieht. Die Sonderausstellung „Das Erbe der Pfahlbauer“ präsentiert über 1000 Originalfunde aus den Erbstätten am Bodensee.



Wir hatten einen schönen Tag. Wir sind mit dem Schiff nach Meersburg gefahren. Vom Hafen aus sind wir zur Burg gelaufen, und haben an einer interessanten Führung

teilgenommen. Danach haben wir einen Stadtbummel gemacht.

Anschließend sind wir zu den Pfahlbauten gefahren. Dort haben wir Steinwerkzeuge gesehen und die Technik war auch sehr interessant.



Abends gab es Gebratene Nudeln mit Käse.

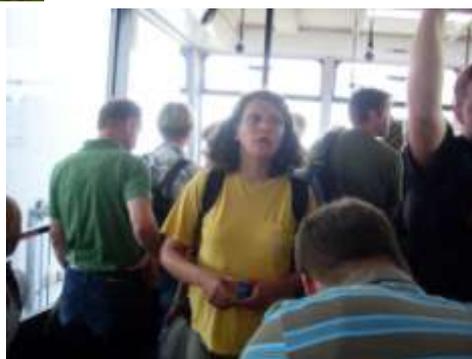


Helmut und Joachim H.

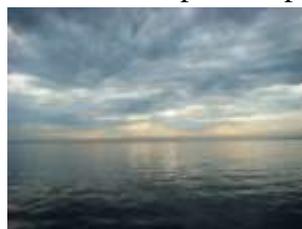
Montag, den 23. August 2010

Der Pfänder, ein einzigartiger Aussichtspunkt mit Blick über den gesamten See

Der Pfänder ist Erlebnisberg und **einzigartiger Aussichtspunkt** am Bodensee. Von der Terrasse aus genießen alle den herrlichen Ausblick über den gesamten See und **240 Alpengipfel** in Österreich, Deutschland und der Schweiz.



Neben der Bergstation liegen das fotografische Seepanorama und das in Kupfer gestochene Bergpanorama, sodass die Gruppe Namen, Lage und Höhe der einzelnen Berge finden konnte. Ein Anziehungspunkt ist der Alpenwildpark.



Morgens zu früh um 6:30 Uhr klingelte der Wecker. Nach dem Frühstück sind wir alle dann mit dem Bus zum Hafen gefahren und zu Fuß zum Schiff gelaufen. Ein Glück, das Schiff war gerade da. Wir mussten aber noch kurz warten, bis wir einsteigen durften.

Auf dem Schiff haben wir uns niedergelassen und die etwa 3 zweidrittel stundenlange Fahrt, am Ufer des Bodensees zum anderen Ende genossen. Vor Bregenz haben wir vom See aus die Oper gesehen. Endlich sind wir angekommen, und zur Seilbahn gelaufen.

Innerhalb von 10 min waren wir dann auf dem Berg, und haben schon beim Hochfahren, sowie auch oben, den Blick auf die wunderbare Landschaft genossen.

Nun konnte, wer wollte, sich noch mit Pommes Frites und Schnitzel oder dem mitgebrachten Brotscheiben kräftigen. Anschließend ging es in den kleinen Tierpark, oder einige blieben im Restaurant sitzen. Es gab zwar auch eine Flugschau mit Adlern, aber leider war dafür die Zeit zu knapp. Denn eine Stunde nach der Ankunft mussten wir wieder die Seilbahn runter, zum Schiff und in den Bus, um nicht zu spät im Naturfreundehaus anzukommen.

Abends, eher schon fast nachts, und nachdem Christa, Jutta und Ruth uns leckere Knödel mit Gyros und Soße, sowie auch einen Salat aus Cocktailltomaten und Minimozzarella-Kugeln, gekocht haben, haben wir alle uns den Bauch vollgestopft.

Und sind irgendwann auch ins Bett.

Joachim M. und Peter

Dienstag, den 24. August 2010

Der Rheinfall bei Schaffhausen, der größte Wasserfall Europas



Der Rheinfall von Schaffhausen ist mit 23 Meter Höhe und 150 Meter Breite der größte und wasserreichste Wasserfall Europas. Er liegt westlich vom Untersee in der Schweiz, nur wenige Kilometer vom Bodensee entfernt. Er lockte uns an mit mehreren Plattformen, von denen aus wir einen faszinierenden Blick auf die Wassermassen zwischen den Felsen haben.



In Schaffhausen waren wir am Rheinfall. Zuerst sind wir Schiff gefahren, drei Stunden. Alle miteinander haben Karten gespielt. Es war langweilig und wir sind hin und her.

Wir haben auf dem Schiff gegessen. In Schaffhausen sind wir ausgestiegen und haben uns an der Bushaltstelle angestellt.

Die Christa hat gegessen. Sie, Gaby, Martin und Ruth sind außenherum gelaufen. Der Andreas, Jakob, Joachim, Joachim, Jutta, Helmut und Susanne wollten per Schiff auf die mittlere Insel gefahren und sind den Berg hochgestiegen. Nachdem Ruth uns die Schiffskarte gekauft hatte, ging es los.

Ja, wir sind halt rüber mit dem Boot. Es hat gewackelt und Jutta hatte Schiss, dass das Boot umfällt. Dann waren wir drüben auf dem Felsen. Jutta, Helmut und Susanne haben gleich den Gipfel gestürmt. Die anderen haben sich noch Zeit für Fotos genommen und sind dann auch nach oben.

Ein schöner Panorama- Ausblick, ein wenig Gischt und Regen. Es war geil. Auf der anderen Uferseite haben uns Christa, Gaby, Martin und Ruth zu gewunken und sind dann zurück gelaufen.

Der kleine Joachim blieb noch oben, während die anderen runter zum Schiff sind, und teilweise auch wieder aufs Festland. Bis es anfang zu Regnen.

Dann ging es wieder zum Bus. Um personellen Verlust zu vermeiden, mussten wir den Bus wegfahren lassen.

Nachdem Gaby und Ruth, laut Christa, sich aufgeregt haben und Joachim alle eingefangen hatte, schafften wir es noch rechtzeitig zum Bus und zum Schiff nach Konstanz.

Drei sind hoch aufs Sonnendeck, und der Rest ging nach unten, oder hat sich sonst wo verteilt. Zum Vertreib der Langeweile haben wir Karten gespielt, geschlafen und Musik gehört.

Daheim gab es dann Pellkartoffeln und Quark. Dann sind alle ins Bett gefallen. Fertig.

Christa und Jutta



Mittwoch, den 25. August 2010

Der Affenberg Salem: 200 Berberaffen hautnah erleben



Lust auf einen Spaziergang durch ein 20 Hektar großes Waldstück mit über 200 frei herumtollenden Berberaffen? Ja, wir hatten Lust dazu. Mit speziell zubereitetem, kostenlosem Popcorn dürfen wir die aufgeweckten Tiere sogar füttern. Den Tieren so hautnah zu sein, ist ein beeindruckendes Erlebnis.



Um 9:30 Uhr ging es los zum Affenberg nach Salem. Dort gab es Affen, Klapperstörche, Damm-Wild, Graugänse, Enten, Blässhühner und andere Wasservögel. Man konnte die Affen mit speziell zubereitetem Popcorn füttern.

Als wir zurück kamen gab es Bratkartoffeln, Wiener, Tomaten –Mozzarella Salat, den Rest vom Geschnetzelten zum Mittagessen.

Nach dem Mittagessen sind Christa, Ruth, Susanne und Jutta im Rhein schwimmen, andere haben Drachen steigen lassen, Uno gespielt, waren in der Stadt oder einkaufen.

Danach gab es Quark, Brot, kleine Tomaten, Wurst und Käse zum Abendessen.

Um 20:45 Uhr sind einige Carrera-Autos fahren gegangen.

Martin und Susanne

Donnerstag, den 26.8.2010 „Wahl“-Tag – Erholung pur



Unser erster freier Tag



Heute hatten wir den Tag zur freien Verfügung. Nach dem Frühstück konnten wir entscheiden, was wir machen wollten. Die meisten blieben Zuhause, um im Rhein zu Schwimmen oder um sich in die Sonne zu legen.

Um die Mittagszeit wurde vom Küchendienst (Christa und Jutta) das Essen zubereitet. Es gab zwar nur Brot und Wurst, aber es war trotzdem gut.

Am Nachmittag haben wir Kaffee getrunken und Peters Geburtstag gefeiert.

Am Abend kam dann der Höhepunkt. Wir sind in der Stadt Essen gegangen. Nach einiger Suche sind wir bei einem Italiener gelandet, wo wir dann auch geblieben sind.

Nachdem wir unser Mahl beendet hatten, mussten wir noch eine Weile auf den Bus warten.

Diese Zeit haben wir ausgenutzt, um uns ein wenig in der Stadt umzusehen und eventuell noch ein Eis zu essen.



Am Abend waren wir noch einmal beim Bodensee Raceway der größten fest installierten Carrera Bahn der Welt, um dort noch ein Rennen zu fahren. Folgende Personen waren dabei: Martin, Peter, Jakob, Andreas, Jutta und Joachim M. Nach dem Rennen sind wir dann langsam zurück ins Haus gegangen.

Andreas und Jakob

Freitag, den 27.8.2010

Die Insel Mainau – die Blumeninsel im Bodensee



Die Insel Mainau im Bodensee ist ein Naturerlebnis zu jeder Jahreszeit: Dazu trägt die Blütenfülle mit rund einer Million Tulpen hunderten Rhododendren, duftenden Rosen, Stauden und farnefrohen Dahlien aber auch die über 150 Jahre

Rhododendren, duftenden Rosen, Stauden und farnefrohen Dahlien aber auch die über 150 Jahre



alte Baumsammlung, das Arboretum im Herzen der Insel, mit ihren beeindruckenden Mammutbäumen bei. Hier konnten wir die Schönheiten der Natur richtig genießen.



Heute hatten wir wieder einen freien Tag. Nach dem Brunch und dem Mittagessen, es gab Fischstäbchen mit Reissalat, war erst mal nichts geplant. Einige spielten, schiefen oder entspannten sich anders von den letzten Tagen.

Nachmittags fahren dann Christa, Gabi, Helmut, Joachim, Joachim, Jutta, Ruth und Susanne auf die Insel Mainau.

Die Insel Mainau ist ein groß angelegter



Blumengarten mit Schmetterlingshaus, Spielplatz und einem Treppenwasserfall. Es gibt dort auch einen Pfau und vier Enten, die aus einzelnen Blumen zusammen gesetzt sind. Gleich am Eingang zum Park wird man von einer riesigen, aus vielen einzelnen Blumen gebauten, Blume begrüßt.

Dort leben auch einige Kühe, Pferde, Esel und Ziegen. Jutta und Susanne wollten einige Ziegen füttern, wurden aber von ihnen überrannt. Dennoch konnten unsere beiden Mädels die Oberhand behalten.

Abends gab es dann die letzten Reste und Brot. Da wir am nächsten Tag wieder früh aufstehen mussten gingen viele gleich packen oder schlafen.



Joachim M.

Samstag, den 28.8.2010 Heimfahrt

Heute müssen wir wieder in unser Zuhause nach Ludwigshafen am Rhein und nach Speyer fahren. Huhu und Schade.

Hoffentlich geht alles glatt, mit wenig Staus und Stressfrei.

Es war ein geiler Urlaub. Wir haben viel erlebt, unternommen und uns auch entspannen können.

Wenn jetzt auch unsere Betreuer ihren Spaß hatten und sich entspannen konnten. Dann wird das ein positives Fazit.

Wollen wir nun auch die Worte des Dankes nicht vergessen.

An unsere Betreuerinnen und Chauffeurinnen Gabi und Ruth.

An die Organisatorin Inge.

An alle Leute, die diese Zeilen schreiben mussten, um einen exzellenten Bericht zu verfassen.

Joachim M.

Trainingsfreizeit in Zehren / Meißen – Spaß und Kultur 18.7. – 25.7.2011



Nachdem wir 2009 im Süden Deutschlands in der Nähe von München waren und 2010 die Nordsee erforschten, führte uns die SeHT-Freizeit dieses Jahr in den Osten, in die Nähe von Dresden. „Evangelisches Rüstzeitheim Meißner Land“ - hier fanden wir eine für die Bedürfnisse der Gruppe perfekte Unterkunft – viel Platz, jedes Mehrbettzimmer mit Dusche und WC, ein Billardzimmer mit mehreren Couchen, einen

Fernseh- und Medienraum und das alles für uns und mit Blick auf die Elbe. 19 Personen und ein Hund waren wir diesmal. Unsere drei Busse kamen gut und ohne Zwischenfall am Abend in Meißen an und wir wurden mit einem Abendessen begrüßt.

Dienstag, 19.7.2011

Meißen:

- Aufstieg zur Albrechtsburg

Große Schlossführung



Gang durch Meißen zur Manufaktur



Nach dem Frühstück am nächsten Morgen ging es gleich los: Führung auf der Albrechtsburg in Meißen, kleiner Mittagsimbiss im Zentrum und dann eine wirklich für alle



informative und begeisternde Führung durch die Porzellanmanufaktur – hier konnten wir sehen, wie die Tassen und Teller von Hand gearbeitet und bemalt werden. Danach kamen der Rieseneinkauf und abends noch Grillen – mehr ging wirklich nicht in einen Tag.

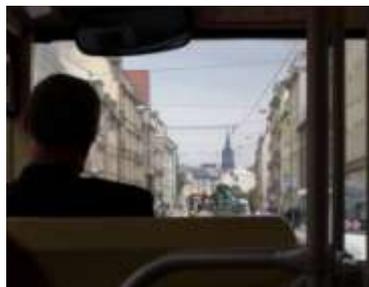
Insgesamt war die Stimmung die ganze Woche durch sehr harmonisch, es wurde viel gelacht und dank Andrea Reiner, Familie Braun und Familie Hess gab es Ansprechpartner für jeden und manche Teilnehmer verbrachten viele Stunden in der Küche

um Kochunterricht zu nehmen und Tipps für den perfekt sauberen Topf zu bekommen. Überhaupt haben wir in dieser Woche wirklich sehr gut gegessen, z.B. Hähnchenschlegel mit Reis, Gegrilltes mit bunten Salaten (inklusive Kräutern aus dem Kirchgarten) und reichlich Obst. Das war aber auch wichtig bei dem Programm, das Inge Bellmann mit viel Wissen und Hingabe zusammengestellt und bestellt hatte.

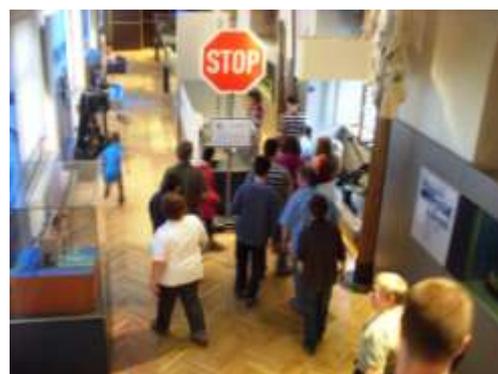
Mittwoch, 20.7.2011

Dresden

Große Stadtrundfahrt



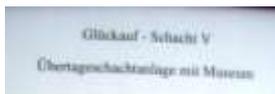
Spaziergang durch die Altstadt zum Zwinger



Stadtrundfahrt durch und um Dresden (zum Glück im Bus, denn der Himmel hatte an dem Tag kein Mitleid mit uns), Picknick an der Frauenkirche und Besuch des Verkehrsmuseums.

Donnerstag, 21.7.2011
Bergbaumuseum Glückauf-Schacht in Mehren⁵

Nach dem Besuch der Meißener Porzellanmanufaktur wollten wir auch wissen, aus welchem Stoff das Porzellan hergestellt wird.



Eine Erkundung im „Glückauf Schacht“ zeigte uns den Abbau von Kaolin. Kaolin, auch als Porzellanerde, Porzellanton, Pfeiffenerde, weiße Tonerde bezeichnet, ist ein feines, eisenfreies, weißes Gestein, das als Hauptbestandteil Kaolinit, ein Verwitterungsprodukt des Feldspats, enthält. Kaolin wird hauptsächlich bei der Papierherstellung und Porzellanbereitung verwendet.



1990 wurde der Mehrener Ton- und Kaolinschacht "Glückauf" zum

technischen Denkmal erklärt und 1995 wurde im Funktionstrakt ein Museum zum Abbau des Tons und Kaolins eingerichtet. Hier kann man die über 200jährige Geschichte des Abbaus hautnah erleben. Viele Ausstellungsstücke im Museum erzählen von der schweren Arbeit der Bergleute. Übertage besichtigten wir den Schaustollen, die Seilbahnbeladestationen sowie die Schachtanlage.

⁵ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Erkundung des Forstbotanischen Gartens in Tharandt ⁶



Meißen, Dresden, viel Stadt, Schlösser, Burgen, Museen - da war endlich auch Natur angesagt. Schade, dass der Nachmittag total verregnet war – deshalb haben wir auch keine Fotos. Dennoch machten sich einige Unentwegte auf zum Forstbotanischen Garten in Tharandt. Dieser ist eine Einrichtung der Technischen Universität Dresden und gleichzeitig „Sächsisches Landesarbororetum“. 1998 wurde er um nordamerikanische Waldformationen erweitert und zeigt 1990 Arten und Unterarten von Gehölzen auf 34 Hektar Vorgebirgslandschaft. Heimisch sind in Mitteleuropa nur 240 Arten. Mit einem freundlichen Führer begaben wir uns auf den Pfad der Nachhaltigkeit. Dieser erstreckt sich vom so genannten Schweizerhaus, dem 1848 erbauten ersten forstlichen Lehrgebäude Deutschlands, durch den östlichen historischen Gartenteil, in dem vorwie-

gend traditionelle Einzelstammsammlungen gezeigt werden, über die einzigartige Holzbrücke bis in die neue Erweiterungsfläche Forstpark Tharandt hinein. Der ca. 2.000 m lange Weg führt überwiegend durch alten Gehölzbestand. Im neuen westlichen Teil sahen wir vorbildnahe Waldformationen, die Strukturen und Dynamiken natürlich gewachsener Wälder erkennbar machen.

Bei dieser Führung durften wir den Wald einmal mit anderen Augen sehen und wir haben an diesem Nachmittag etwas mehr begriffen, wie wichtig der Schutz unserer Umwelt und Natur für uns alle ist. Denn beachten, schützen und ohne nachhaltige Schäden nutzen, kann man nur, was man weiß und durch eigene Erfahrung, durch Erleben, kennen gelernt hat.

Karl-May-Museum Radebeul



In einem Bergwerk lernten wir viel über den Kaolin-Abbau (wichtiger Bestandteil im Meißner Porzellan), wurde erkundet, wir besuchten das Karl-May-Museum in Radebeul, waren nochmal in Dresden, um zu sehen, wie VW in der gläsernen Fabrik Autos herstellt bzw. im Hygienemuseum (beides sehr empfehlenswert). Zur Erholung unserer Köpfe waren wir auch im Schwimmbad und Tierpark bzw. entspannten im Haus.

⁶ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Freitag, 22.7.2011

Mit dem historischen Schaufelraddampfer in die Sächsische Schweiz⁷

Leider ist der Ausflug in die Sächsische Schweiz verregnet. Baustellen auf dem Weg zum Parkplatz unterhalb der Bastei versperren den Weg, so dass wir die Basteibrücke wie auch die anderen Felsformationen nur von unten bewundern können. Dennoch haben wir einen großartigen Eindruck von dieser wunderbaren Märchenlandschaft.



Wir

genießen die schöne Fahrt auf dem historischen Schaufelraddampfer von Pillnitz bis Rathen. Die Weiße Flotte, mit der Zentrale in Dresden, gilt als die älteste und größte Raddampfer-Flotte der Welt. Die Dampfer wurden in den Jahren 1993/94 grundlegend saniert und originalgetreu restauriert.



⁷ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

**Samstag, 23.7.2011
Dresden**



Das gläserne VW Werk



**Sonntag, 24. 7. 2011
Schloss Moritzburg**

Am letzten Tag vor unserer Abreise hatten wir noch einen wirklich bemerkenswerten Tag in Moritzburg, wo wir eine Sonderführung im Fasanenschlösschen hatten und dann mit zwei Kutschen durch den großen Park zum Schloss gefahren wurden, um hier die letzte Führung der Woche zu genießen.



Montag, 25. 7. 2011 - Abreise

Dann hieß es packen, sauber machen und Montags wieder ab nach Speyer.

Fazit:

Diese Freizeit war toll und lehrreich – natürlich kein reiner Erholungsurlaub, aber anregend und belebend.

Ich freue mich wirklich auf nächstes Jahr.

Andrea Reiner

Trainingsfreizeit in Beckingen / Saarland 7. - 14. August 2012



Nach Ost kommt West - oder Warum gerade ins Saarland?

Jedes Jahr die gleiche Frage: wohin geht die nächste Freizeit der SeHT-Gruppe?

Da wir schon im Süden waren (Benediktbeuren / Bodensee) und ganz im Norden (Hallig Hooge) und letztes Jahr im Osten (Dresden), lag es nahe die

Himmelsrichtungen voll auszuschöpfen und in den Westen zu gehen. Und westlich von Rheinland-Pfalz ist dann nur noch das Saarland. Und warum auch immer in die Ferne schweifen...?

Eine gute Entscheidung, denn das Nachbarland hatte uns viel zu bieten. Erst einmal eine alte Villa in Beckingen, in der alle Möbelstile zwischen 1920 und 1980 zu bestaunen waren, die auch so viele Zimmer hatte, dass wirklich jeder individuell auswählen konnte, wie er wohnen möchte. Manche haben sich zu viert zusammen getan (die Mädels), manche wollten alleine schlafen. Alles war möglich.



Die Küche war mit drei Herden ausgestattet, was es uns ermöglichte, neben der gemeinsam beschlossenen Verpflegung noch individuelle Upgrades zu zubereiten. Davon wurde reichlich Gebrauch gemacht und dies schulte die Kochkünste der jeweiligen Köche sehr. Und dann das Programm:

Samstag, 7.8.2012

Ankommen, einkaufen, sich im Haus orientieren, Zimmer auswählen, kochen und essen, Wochenplanung, erzählen, Musik, Fernsehen. Jeder wie er wollte und abends um 23:00 Uhr konnte sich der Hausmeister dann von der Hochzeit seiner Tochter loseisen und uns Bettwäsche geben, so dass wir unsere wohlverdiente Nachtruhe beginnen konnten.

Sonntag, den 8. Juli 2012

Schiffsrundfahrt auf der Saarschleife⁸

- dem Naturwunder der Saar

Saarschleife mit dem Schiff.



⁸ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt



Gleich am ersten Tag unserer Trainings-Freizeit 2012 lernen wir das „Wahrzeichen der Region kennen: die Saarschleife im Herzen des Länderecks, Deutschland, Frankreich Luxemburg. Auf dem Dampfer „Saargold“ fahren wir rund 10 km von Mettlach nach Bessingen (und dann auch wieder zurück) auf der

Saar, obwohl die Luftlinie zwischen den beiden Orten nur etwa zwei Kilometer beträgt. Ins Rampenlicht rückt die Saarschleife immer wieder, wenn Staatsoberhäupter sich dort einfinden. Zuletzt fanden sich 2006 dort der damalige französische Präsident Jacques Chirac und der inzwischen verstorbene polnische Präsident Lech Kaczyński fanden zu einem Dreiergipfel mit Bundeskanzlerin Angela Merkel ein.

Und weil es so regnete, entschieden wir uns spontan noch für eine Besichtigung des Villeroy & Boch Museums in Mettlach - anstatt einer Stadtbesichtigung.



Dabei sprang dann auch für die meisten ein selbst bemalter Teller raus.

Abends wurde gekocht und unsere Medienexperten Andreas und Helmut machten großes Kino.

Montag, 9.8.2012



Da wir nun schon im Saarland waren, wurde gleich zu Wochenbeginn die Landeshauptstadt besucht mit einem netten Führer, der "Unn?" "Joooh..."

- Was ist ein

Saarländischer Weihnachtskranz? - ein Ring Lyoner (das Nationalgericht) mit 4 Kerzen usw. Eine wirklich gelungene und informative Führung.



Und um das besser verdauen zu können, gab es am Nachmittag eine Wanderung. Aber nicht einfach nur so - nein, das wäre zu langweilig, fand Inge Bellmann. Nein, mit Alpakas und Lamas, die übrigens weniger spucken als eher niesen (gell, Christa!). Das war natürlich mit dem vollen Infoprogramm: wie leben diese Tiere, Umgang, Wollverarbeitung ...die meistens fanden es toll (vor allem die Mädels)



Mit den Lamas und Alpakas unterwegs⁹

Heute ist Stadtführung in Saarbrücken. Danach aber ist Natur angesagt. Wir sind auf der Saar Alpaka Farm.



⁹ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Unser Ausflug beginnt mit einer Alpaka Farm. Hier lernen wir lebenswürdigen, sanftmütigen



Führung über die diese Tiere kennen. Ein Weidegang zur Stuten-Herde lässt sie uns hautnah erleben und wir erfahren viel über die Lebensweise, das Wesen und die Zucht

unserer südamerikanischen Freunde.

Anschließend gehen wir mit den Lama- und Alpaka Hengsten auf einen gemütlichen Spaziergang durch den

schönen Stiftswald. Bei dem gemächlichen Tempo der Neuwelt-Kameliden können wir uns von dem Stress der

Stadt erholen und entdecken den Wald aus einer neuen Perspektive. Ein entspannter Urlaubstag, an dem wir den Stress des Alltags wirklich hinter uns lassen und die Ruhe, die die Tiere ausstrahlen, auf uns wirken lassen. Anschließend lernen wir die feine Wolle kennen und erleben die einzelnen Arbeitsschritte von der Rohwolle zum gesponnenen Produkt.



Was ist ein Alpaka?

Das Alpaka (*Lama pacos*) stammt aus den südamerikanischen Anden. Wie das Lama, das Guanaco und das Vikunja gehört es zur Gruppe der Neuweltkamele. Es sind soziale Tiere, die sich am wohlsten im Herdenverband fühlen. Der soziale Charakter der friedlichen Alpakas empfiehlt sie für die tiergestützte Therapie. Es gibt zwei Alpakatypen, das Huacaya und das Suri. Sie unterscheiden sich in der Struktur ihrer Haare.

Das Huacaya Alpaka hat eine feine, gleichmäßig gekräuselte Faser (Crimp) und einige feine Grannenhaare (Deckhaare). Das Suri-Alpaka hat nur leicht gelocktes Haar. Die Farben der Haare reichen von reinem Weiß und Beige über alle Braun- und Rotbrauntöne bis hin zu Graustufungen und tiefem Schwarz. Alpakas sind kleiner und leichter als Lamas – etwa 55 bis 65 Kilogramm. Sie ernähren sich hauptsächlich von Gräsern. Beim Verdauen dieser Nahrung hilft ihr dreiteiliger Magen. Die Stuten der Alpakas bringen nach einer Tragzeit von 240 bis 345 Tagen ein einzelnes Jungtier zur Welt – in Südamerika „Cria“ genannt.



Abends haben wir dann das herrliche Wetter genutzt und auf dem Grillplatz hinter dem Haus gegrillt, leckere Salate gegessen (dank an Felix und Andy) und dann noch Musik gehört und getanzt. Je dunkler der Abend wurde, desto mehr Leute trauten sich zu tanzen und zu singen. Es war wirklich super Stimmung.



Dienstag, 10.8.2012

FUSSBall-GOLF - Unsere neue Entdeckung¹⁰

In Beckingen, dem Ausgangspunkt unserer diesjährigen Trainings-Freizeit, entdecken wir das neue Spiel.

Mittlerweile hat sich Fußballgolf zu einer renommierten und internationalen Sportart entwickelt hat. Fussgolfer und Freizeitkicker schätzen diesen Outdoorsport aufgrund

seiner vielseitigen Herausforderungen, dem Spaßfaktor und der Entspannung vom Alltag. Man fühlt man das Leben und die Natur in besonders intensiver Weise, so die Aussagen ambitionierter Fussgolfer und Footgolfer.



Spruch eines Foot-Golfers: "große Hitze und Regen sind Teil unseres Outdoorsports, denn unsere Fuss-Golf-Outfits (Fußballschuhe, Gamaschen, Shorts, Shirt) sind allwettertauglich und mit einer wasserdichten Membran versehen. Wenn es mal ordentlich regnet oder die Sonne runterknallt, dann können höchstens unsere Beine und Füße nass werden oder wir dürfen mal so richtig schwitzen, als säßen wir in der Sauna. Für mich ist es so absolut perfekt und richtig, denn so spüre ich die Elemente auf meiner Haut und mir wird jedes Mal klar, dass ich wirklich lebe! Andererseits wirken sich die natürlichen Umweltreize und die frische Luft positiv auf meine Gesundheit und das Immunsystem aus."

FUSS-GOLF erfordert mentale Ausdauer, Schusskraft und Ballgefühl. Dabei werden die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten gefördert und passen sich den Herausforderungen an.

Die erste Fußballgolf-Anlage in Beckingen ist die erste Anlage im Saar-Lor-Lux-Raum und ganz neu! Sie wurde in diesem Jahr auf einer mehr als 50.000 qm großen Fläche in einer naturnahen Landschaft unmittelbar an der Saar installiert. Sie hat 18 Bahnen mit einer Gesamtlänge von ca. 1,8 km und unterschiedliche Hindernisse.

Uns hat der Sport gefallen, frische Luft und Bewegung taten uns gut. Natürlich gefiel uns auch der Biergarten nebenan, in dem wir uns anschließend ausruhten und besprachen, wie wir Golffußball zu Hause betreiben können.

¹⁰ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Tolles Wetter! Genau richtig um dem Tipp des Hausmeisters nach zu gehen: Fußballgolf. Noch nie gehört? Wir vorher auch nicht, aber sehr zu empfehlen. Da mäht der Chef auf eine riesengroße (!!!) Wiese, Bahnen ähnlich denen auf einem Minigolfplatz (nur ca. 75 bis 150 m lang), macht am Ende ein Loch mit circa einem Meter Durchmesser und baut dazwischen ein paar mehr oder weniger fiese Hindernisse und dann muss jeder mit dem Fußball in das Loch treffen: 18 Mal. Das dauerte so lange, dass wir zwischendurch eine Pause einlegen mussten und uns zur Abkühlung ein Kupferbergwerk von innen anschauten in Düppenweiler.

Das Historische Kupferbergwerk in Düppenweiler¹¹



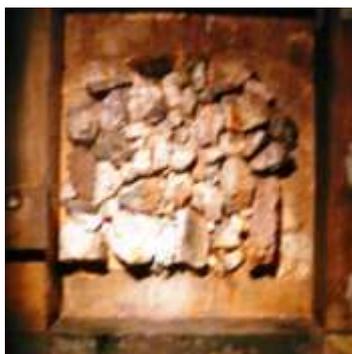
Der Beginn des Kupferbergbaues in Düppenweiler geht aus einer Urkunde des Herrn von Hagen zur Motten von 1776 hervor, in der es heißt:

"Das Düppenweiler Kupferbergwerk ist von einem Einwohner daselbstens Namens Junkmann mit dem Pflug an dem Weltersberg anno 1723 gefunden worden."



Die über 12 m hohe bergmännische Pyramide stellt einen besonderen Blickfang in dem in seiner Form in ganz Südwestdeutschland einmaligen Bergwerksensemble dar. Wir fahren ein in die sagenhafte Untertagewelt des Kupferbergwerkes Düppenweiler mit „Mystallica“. Die Licht- und Toninstallation schlägt durch die Elemente Beleuchtung, Musik, Geräusche und Texte eine Brücke zwischen traditioneller Bergwerksbesichtigung und Freizeitgestaltung.

Wir besichtigen auch die neue Kupferhütte mit Pochwerk, Schmelzhütte und der dazugehörigen Wassertechnik sowie das übrige Übertagegelände mit der Barbarakapelle, den Schachtaufbauten und Ausgrabungsstätten.



Etwa ab 1725 wird der Wallone Remacle de Hauzeur als Betreiber des Bergwerkes erwähnt. Unter seiner Leitung entstand der größte Teil der heute durch alte Risse bekannten Bergwerksanlage. Wegen des weitgehenden Auskeilens der Erzgänge

und eines Rechtsstreites über die Abbaurechte in Düppenweiler wurde der Grubenbetrieb gegen 1735 stillgelegt.

¹¹ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Nachmittags ging es dann weiter mit dem Golfen. Wirklich empfehlenswert! Das Kupferbergwerk übrigens auch. Klein aber fein und mit Licht und Geräuschen und lebensechten Figuren wirklich realitätsnah. Und abends nochmal Lagerfeuer.

Mittwoch, 11.8.2012

Nachbarland vom Nachbarland: nach Luxemburg

In der Mitte der Woche ging es ins Nachbarland vom Nachbarland: nach Luxemburg Stadt. Eine etwas längere Fahrt und Regen... Trotzdem bekamen wir einen guten Eindruck von der Altstadt (teuer und schön), den Kasematten (tolle Aussicht) und dem Umland.



Und auf dem Rückweg gab es Stau, Andrea verlor eine Weile die Orientierung und ihr seelisches Gleichgewicht, Gabi übte sich vor dem Schwimmbad in Geduld und nach einiger Zeit konnten wir uns dann auf dem Rückweg in den Whirlpool legen - zumindest die, die wollten, die anderen kochten schon mal.

Donnerstag, 12.8.2012 - Weltkulturerbe Völklinger Hütte



Wer ins Saarland reist, kommt am Weltkulturerbe Völklinger Hütte nicht vorbei, wollten wir auch nicht - außer Christa, die erst mal meinte: "Wie? Wir schauen uns jetzt so einen Haufen Schrott an?" - Farblich hatte sie völlig recht. Alles ist rostrot,



aber inhaltlich war die Hütte und unsere Führung sehr, sehr beeindruckend. Was die Leute dort arbeiten und schwitzen mussten, das konnten einige von uns etwas nachvollziehen beim Besteigen der Hochöfen (145 Treppen am Stück).



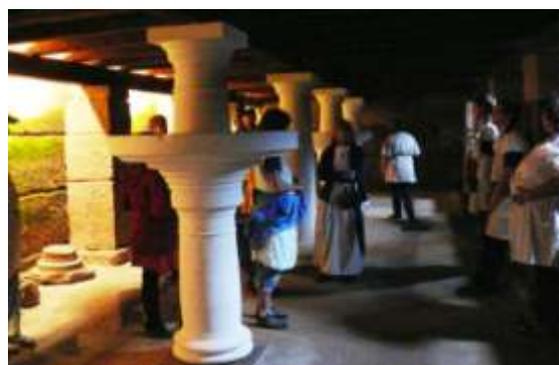
Und die Asterixausstellung war auch für viele interessant.





Freitag, 13.8.2012 Freilichtmuseum Schwarzenacker

Und wo Asterix ist, da sind die Römer nicht weit. Daher besuchten wir an diesem Tag das Freilichtmuseum Schwarzenacker - mh - erst mal waren alle etwas irritiert: ein schön angelegter Garten, ja gut, ein kleiner römischer Tempel, okay, Buchsbaumhecken - aber was zum Teufel sollten wir hier einen ganzen Tag lang machen???





Das Problem löste sich dann mit Ankunft einer netten Dame, die mit uns einen halben Tag verbrachte und uns durch eine Tür ließ, direkt in eine andere Zeit. Wir lernten, wie die Römer heizten, tranken Met, kochten in der Freiluftküche ein Sechs-Gänge-Menü (überraschend lecker) und übten uns in Bildhauerei.



Danach noch ein kurzer Ausflug nach Homburg / Saar - und dann sehr müde nach Hause um die Reste zu einem letzten Abendessen zu verkochen.

Samstag, 15.8.2012

Putzen, aufräumen, packen, ♦ und um 13:30 Uhr waren alle wieder zu Hause. Es war sehr, sehr schön, entspannt, eine tolle Stimmung ohne Querelen - ich fahre jederzeit wieder mit Euch weg.

Andrea Reiner

Trainingsfreizeit für Erwachsene in Nieheim 6. – 13. Juli 2013



Samstag, 06.07.2013

- 10.00 Uhr Abfahrt Hauptbahnhof LU
- 10.30 Abfahrt Festplatz Speyer
- ca 17 Uhr Ankunft in Nieheim
- Planung, Besprechung des Programms
- Ortserkundung

Sonntag, 07.07.2012

Von Fachwerkhäusern und Kumpgeistern - Stadtführung in Nieheim



Montag, 08.07.2013

Im Schlauchboot von Höxter nach Holzminden – Unterwegs mit dem roten Gummiboot¹²



¹² Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Mit dem Schlauchboot wollen wir unsere Urlaubsregion kennen lernen und wir erhoffen uns dadurch wieder ein besonderes Erlebnis.



Nahe bei der Welterbestätte

Corvey in Höxter ist unsere Kanustation. Dort erhalten wir die Ausrüstung und durch einen gut gelaunten Guide eine sehr gute Einweisung zum Verhalten und den Regeln auf der Weser. Paddelspaß pur ist angesagt!



Von Höxter nach Holzminden (11 km) geht unsere Paddeltour, in einem der schönsten und besten Paddelreviere in Deutschland. Beeindruckend ist vor allem die einzigartige Natur der Uferlandschaft mit Wiesen, Bergen und Wäldern. Hinter jeder Flußbiegung erwartet uns ein neuer Blick auf das märchenhafte Weserbergland



Dienstag, 09.07.2013

Kloster – Schloss – Museum: Führung in Corvey



Mittwoch, 10.07.2013
So schmeckt Westfalen - Führung im Culinarium, Nieheim



Abends: The Rats - Musical in Hameln



Immer den Ratten nach:
Stadtrundgang in Hameln



Donnerstag, 11.07.2013 Bergpark Wilhelmshöhe



Der Bergpark Wilhelmshöhe ist weltweit einmalig. Er gilt als Europas größter Bergpark und ist berühmt für seinen einzigartigen Baum- und Pflanzenreichtum, die Museen und Sehenswürdigkeiten und natürlich den Herkules und die Wasserkünste.



Am 23. Juni 2013 wurde der Bergpark Wilhelmshöhe mit seinen Wasserkünsten in die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen.

Die Welt der Greifvögel: Besuch der Adlerwarte Berlebeck



Wir verbrachten einen ganzen Nachmittag in der Adlerwarte in Berlebeck, wo sich uns eine ganz neue Welt eröffnete.



Die Adlerwarte besteht seit dem Jahr 1939 und ist die älteste Greifvogelwarte in Deutschland. Sie präsentiert nicht nur die Tiere, sondern kümmert sich auch um verwaiste Jungtiere, die dann später wieder in die natürliche Umwelt

integriert werden. Erhaltung von seltenen und gefährdeten Greifvögeln ist eine der Hauptaufgaben der Einrichtung.

Landschaftlich schön und für

den Vogelflug günstig auf einem Bergrücken gelegen, beherbergt die Adlerwarte Berlebeck 46 verschiedene Greifvogelarten mit insgesamt über 200 Exemplaren. Wir konnten Geier, Adler, Eulen und weitere Greifvögel beobachten.



Sie forderten nicht nur unsere Nervenkitzel heraus sondern

forderten uns vor allem Respekt ab.

Wollkopfgeier „Wolle“ z. B. ist ca. 90 cm groß und hat eine Spannweite von gut 2m. Besonders auffällig ist ihre ungewöhnlich bunte Erscheinung: Der Körper ist dunkelbraun, ihre Beine und die Unterseite der Flügel weiß gefärbt, Hals und einige Teile des Kopfes rötlich. Charakteristisch ist der weiße „wollige“ Oberkopf, dem diese Geierart ihren Namen verdankt.

Die Adler haben sogar eine Spannweite von über 2 m.

Die Adlerwarte besitzt zwölf Großvolieren und eine Kleingreifanlage. Hinzu kommt das große Adlerhaus.

Am interessantesten fanden wir allerdings die Freiflüge. Diese beeindruckten uns ungemein. Majestätische Adler und elegante Falken schrauben sich in die Höhe, um gleich darauf über unseren Köpfen zur Landung auf der Hand des Falkners anzusetzen.



Wir fühlten, wie es ist, wenn ein Adler mit mehreren Metern Spannweite knapp über den Kopf hinweg fliegt!



Im Lehr- und Informationszentrum erfuhren wir dann noch Wissenswertes über Greifvögel, die Geschichte der Falknerei und die Aufgaben der Adlerwarte im Artenschutz.

Freitag, 12.07.2013 Im Nieheimer Käseseminar



Safaripark



Viel Lärm um Nichts: Besuch der Bökendorfer Freilichtbühne



**Samstag, 13.07.2013
Rückfahrt nach Speyer / Ludwigshafen**

„Wir wollen diesen Sommer mal nach Holland gehen, mit den Schiffchen fahren auf den blauen Seen...“ (Kinderlied)

Sommerfreizeit in Julianadorp / Niederlande 27. Juni bis 04. Juli 2014

2014 sollte die Sommerfreizeit nach Holland gehen, so der Beschluss der Teilnehmer des vorigen Jahres. So verbrachten wir dieses Jahr unsere Freizeit vom 27.06. - 04.07.2014 in einem wirklich tollen Reetdachhaus in Julianadorp.

Vorab: die Zeit dort war einfach toll und alle genossen sie aus vollen Zügen. Wir hatten Wind, Meer, Sand, Kultur, Wissen und...uns. Die Gemeinschaft funktionierte aus meiner Sicht dieses Jahr hervorragend, es gab kaum Konflikte und das Programm enthielt eine gute Mischung aus Aktivitäten und Ruhe (für die, die wollten). Aber jetzt zu den Details:



Freitag, 27.06.14



Um 08:45 Uhr holte ich die „Ludwigshafener“ ab, dann ging es weiter nach Speyer zum Festplatz. Dort standen die meisten schon mit ihrem Gepäck. Nachdem dann auch Monika und Philipp aus Kaiserslautern angekommen waren, konnte Joachim anfangen zu packen (Danke!). Gegen 09:30 Uhr starteten wir dann. Die Fahrt war problemlos, bis auf einen wirklich heftigen Regenguss in der Nähe von Amsterdam. Gegen 17:00 Uhr waren wir an der Unterkunft. Kurze Besichtigung mit Zimmerverteilung, Backofen an (Vorwärmen für die Lasagne), Einkaufen bei Lidl, Essen einräumen, Essen und dann schon eine erste Fahrt an den Strand zum Schauen. Essen: Lasagne mit Salat.

Samstag, 28.06.14

Erkundung Den Helder

Erst mal gemütlich, wir wollten ausschlafen und dann schauen - der einzige Tag ohne vorgeplantes Programm. Dafür wurde es richtig toll.



Gegen 11:00 Uhr, nach einem guten Frühstück, fuhren wir mit



dem öffentlichen Bus nach Den Helder, bummelten über den Markt (wo sich Sarina auf dem Rückweg Krebsbeine kaufte und ja, Elektronikgeschäfte gab es auch großen Bällen durchs Wasser, für die Mädels und die Zuschauer eine Gaudi. Da in Den Helder historisches Wochenende war, bekamen wir im Hafengebiet eine Führung auf alten Rettungsbooten und besuchten einen historischen Flohmarkt. Hier wurden auch

schon die ersten Mitbringsel erworben und wir sahen uns Unmengen an historischen Autos an. Imbissmöglichkeiten gab es auch. Eigentlich hatte ich überlegt, den Strand entlang zurück zu laufen, aber 10 km... Wir nahmen den Bus. Zuhause kochten einige, andere ruhten sich wohlverdient aus, Fußball kam auch noch (glaube ich)... Essen: Gemüsereis mit Hühnchenbeinen oder Hühnerbrust, Salat, Vla (eine Art holländischer Pudding) als Nachtisch (und Sarina puhlte noch zwei Stunden lang mit enormer Geduld Krebsbeine)

Sonntag, 29.06.14 Noch einmal Den Helder

Ausschlafen, Frühstück, und gegen 12:00 Uhr fuhren wir wieder nach Den Helder, diesmal mit den Autos. Wir hatten eine Führung im Marinemuseum. Nun, wir sahen viele Schiffe, viele Admirale... Sehr zum Ärger einiger Teilnehmer war das Fotografieren teilweise untersagt. Der Führer sprach zwar deutsch, aber auf sehr holländische Art und er hatte ein Faible für die ausgestellten Schiffsmodelle. Naja, aber das U-Boot war wirklich sehr interessant. Wir konnten mit einem ehemaligen Offizier sprechen, uns in die Betten (50 cm breit, 4 Stück übereinander) legen, uns mit Details beeindrucken lassen (3 min. Duschen pro Mann und Woche), sehr sehenswert. Dann gingen einige nochmal zum Flohmarkt, einige zu



einem kleinen Theaterstück über die Eroberung anderer Länder durch Holländer, noch ein Tee auf einem Schiff und dann konnten wir endlich Joachim M. abholen (er kam mit dem Zug nach, weil er noch an einem wichtigen



Workshop in Frankenthal teilnehmen musste). Ihm zeigten wir Abends noch den Strand.

Helmut, Andreas und Andrea übten sich im Drachensteigen. Glücklicherweise ging ihnen ein Kitesurfer zur Hand, ein so ausgesprochen netter junger Mann, dass ich ihn noch auf ein Getränk einlud und alle kramten das letzte bisschen Englisch raus und unterhielten sich mit ihm.

Essen: Nudeln mit Schinken-Sahne-Soße, Salat und Reste

Montag, 30.06.14 Mit den Meerestieren auf Du und Du - Besuch im Ecomare



13



An diesem Tag war frühes Aufstehen angesagt, wir mussten die Fähre nach Texel bekommen um dort in Ecomare etwas über das Meer zu lernen. Ecomare ist das Zentrum für Wattenmeer und Nordsee auf Texel. Wir erfuhren hier viel über die Natur von Texel, das Wattenmeer und die Nordsee.

Durch eine super Einführung konnten wir dieses Zentrum, das aus einer Robbenaufzuchtstation

entstanden ist, in vollen Zügen genießen. In einer beeindruckenden Ausstellung liefen wir regelrecht zwischen den Walskeletten hindurch. Man kommt bei Ecomare ganz nahe an die

¹³ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Seehunde und Robben heran. Der Tierpfleger erzählte während der Fütterung alles über die Aufzucht von Seehunden und über das Wattenmeer.



In der Aufzuchtstation sind meistens junge Seehunde und Robben zu sehen. Im Sommer und Herbst sind es Gemeine Seehunde. Wir erlebten, wie Babyrobber gerade „zwangsernährt“ und zwei Schweinswale gefüttert wurden. Sie schwimmen in einem speziell an ihre Bedürfnisse angepassten Becken. Wir konnten sie sowohl unter Wasser als auch von oben beobachten. Es sind fröhliche, liebenswerte Tiere, die verrückt sind nach Aufmerksamkeit und auf Spiele.



Durch die Unterwasserfenster spielten wir mit ihnen. Die Seehunde und Robben schwimmen in großen Becken. Das Becken von den Kegelrobber ist umzäunt, aber die Seehunde können einfach so heraus kommen.



Dann bestaunten wir die Aquarien mit Fische und sonstigem Meeresgetier im wahrsten Sinne hautnah.

Das Meeresaquarium von Ecomare wurde unterhalb der Erdoberfläche gebaut. In den großen Aquarien leben Dutzende Fischarten, Seesterne und Schalentiere. In jedem Aquarium wurde jeweils ein Lebensraum nachgebaut. So sieht man, welche Fischarten vor allem im offenen Meer leben und welche in Häfen.





Nachdem wir uns dort ausgiebig getummelt hatten, besuchten wir noch einen kleinen Hafenort auf Texel, **ein Fischerdorf**. Dort konnten die dringendsten

besonderen Bedürfnisse erst mal gestillt werden (Elektrogeschäft:-), Fischgeschäft, Schafe zum Streicheln, frische Austern zum Schlürfen, Wind, Schiffe, ...).



Ein wirkliches Highlight – und dazu noch völlig kostenlos, war auf der Rückfahrt mit der Fähre (wie auf der Hinfahrt) das Füttern der **Möwen** – sie sind wahre Flugakrobaten und bereiteten uns mit ihrer Gier und ihren wahnsinnigen Manövern sehr viel Spaß – und sind auf etlichen hundert Fotos zu sehen.

Abends gab es wieder Salat, Nudeln vom Vortag als Vorspeise, Ofenkartoffeln mit Quark



Dienstag, 01.07.14 Alkmaar

An diesem Tag waren wir in Alkmaar und hatten eine Stadtführung mit der nettesten Dame, die Alkmaar zu bieten hatte. Die Stadt ist wirklich eine kleine Fahrt wert mit ihren vielen Kanälen und alten Häuschen. Sogar eine echt



zum Mittagessen. Da wir ja aber immer noch mehr wollen, sind wir nachmittags mit einem Boot auf Besichtigungstour von unten sozusagen. Zum Teil sind die Brücken unter denen wir hindurch glitten nicht höher als 80 cm, also ca. alle drei bis vier Minuten hieß es: ab auf die Knie und Kopf runter, oder besser, ganz auf den Boden legen! Ansonsten macht der Kopf Bekanntschaft mit der Brücke, Das musste Christa schmerzhaft erfahren, als sie mal kurz an



Entscheidungsschwierigkeiten

litt.



Geschichten von Sarina. Wir lachten sehr viel und heftig an diesem Abend!

Nach der Heimfahrt kauften wir ein und genossen abends unseren tollen Garten. Helmut und Philip aktivierten den Grill, dazu gab es Baguette, Salate und tolle



Mittwoch, den 2. Juli 2014 Krabbenfischen¹⁴

Erst mal erholen von dem anstrengenden Vortag und Abend, mal wieder ein paar Einkäufe erledigen und ...und dann ging es mit den Autos ca. 20 km weiter an die Küste – denn was gibt es in Holland? Wasser, Fisch, Wind wirklich spüren konnten wir das auf einem Boot eines Krabbenfischers. Das hatten einige zwar schon einmal erlebt, als wir auf der Hallig Hooge waren, aber was gut ist, kann man auch zweimal machen. Leider war gerade Flut, so dass wir zwar mit dem großen Netz viele Krabben, Fische, Krebse und sonstiges Getier aus dem Wasser holten, die versprochenen Seehundbänke aber unter Wasser waren und die Seehunde somit auf Jagd. Dank Christa haben wir aber wenigstens zwei in der Nähe des Bootes gesehen, die mal kurz den Kopf rausstreckten. Und dann ging es ans Aussortieren: Krabben zum Kochen in die Schale, der Rest zurück ins Meer. Alle haben mal die großen Krebse angefasst, für die das Hochgeholt werden kein Problem war, für die Fische ist es aber

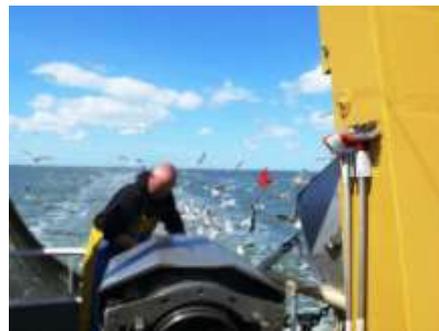


eines. Ihnen platzt dann die Schwimmblase und sie sind tot bis sie aus dem Netz kommen und dienen dann als Futter für die Möwen und Seehunde. Naja, nicht so schön. Aber die Sonne strahlte und zum Abschied bekam jeder eine Tüte absolut frischer, gekochter Krabben zum Puhlen. Wer nicht wollte, gab seine weiter. Die Krabbenfischerei gilt als eine der ältesten Kulturtechniken der Fischerei in der Nordsee. Der erwerbsmäßige Fang der Sandgarnele

(Nordseegarnele) begann Mitte des 19. Jahrhunderts an der Westküste Schleswig-Holsteins. Diese Technik des Krabbenfangs gilt als Kulturgut und wurde in Büsum entwickelt. Die Krabbenkutter gehen im Wattenmeer und in den Küstengewässern auf Fang. 50 bis 150 Fangfahrten unternimmt ein Kutter pro Jahr. Bei der Tidenfischerei (um die Inseln herum) sind die Kutter 12-14 Stunden unterwegs, auf See bis zu 72 Stunden. Nach dem Einholen wird der Fang direkt an Bord verarbeitet. Die Krabben werden in Meerwasser gekocht, im Kühlraum gelagert und nach spätestens 72 Stunden angelandet. So wird die Qualität der Ware gesichert.

¹⁴ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Während die einen puhlten, beobachteten die anderen eine Gruppe Bohrselmonteure, die eingewiesen wurden, wie sie ein Rettungsboot besteigen. Die Möwen begleiteten uns wieder.



Abends gab es Film, Fußball, Essen (Nudeln mit Bolognesesoße, Salat) und Ausruhen.

Donnerstag, 03.07.14 Friesisches Trachtenfest

Wie jeden Morgen gab es Obstsalat zum Frühstück und Eier von „unseren“ Hühnern und natürlich noch andere Leckereien. Überhaupt lebten wir diesmal recht gesund, es wurde viel mehr Obst und Gemüse gegessen als sonst. Da wir über Mittag in Schaagen waren beim Friesischen Trachtenfest, bekam jeder das Geld fürs Mittagessen ausbezahlt und konnte sich dann in der Stadt etwas nach seinem Geschmack kaufen.



Aber erst mal die Trachten - es war wirklich schön - Musik, ca. 100 Pferdegespanne mit 150 Jahre alten Kutschen - alle waren wunderschön angezogen mit traditionellen alten Kleidern. Auch die Babys und Kinder, alles Zubehör, alles zeigte authentisch, wie das Leben um 1890 in Friesland aussah. Das Wetter war toll, neben dem Umzug gab es einen riesigen Markt, der kaum ganz zu besichtigen war. Wer wollte, konnte traditionellen Handwerkern zuschauen beim Käse machen, Brot backen, Tischlern etc.

Spaziergang in den Dünen¹⁵

Julianadorp aan Zee, unser diesjähriger Aufenthaltsort liegt südlich von Den Helder und mitten im Koegraspolder. Bis 1909 hieß die Siedlung "Loopuyt", genannt nach dem ersten Besitzer. Im Geburtsjahr von Prinzessin Juliana äußerte der Enkel von Pieter Loopuyt den Wunsch, diese Siedlung "Julianadorp" zu nennen. Dieser Wunsch wurde ihm vom Königshaus erfüllt.



Das Dorf liegt direkt hinter den Dünen. Unsere Unterkunft ist nicht weit von den Dünen und dem Strand entfernt.

¹⁵ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt



Julianadorp bietet schöne, ruhige Wege durch die Dünen und durch den 1824 trockengelegten Koegraspolder. Der Koegraspolder wurde nach der ehemals dort betriebenen Viehzucht benannt, heute wird auf dem Polder meist Zwiebellandwirtschaft betrieben. Tulpen, Narzissen und Hyazinthen zaubern hier zu manchen Jahreszeiten wunderbar bunte Flecken ins Land.

Am Nachmittag machten wir dann einen sehr ausgedehnten Spaziergang durch die Dünen und



liefen am Strand entlang zurück (zumindest die meisten). Es gefiel allen gut, sich noch mal den Meereswind um die Nase wehen zu lassen, ein letztes Bad im Meer zu nehmen (hier taten sich vor allem Joachim, Andrea, Susanne und Philip hervor) oder in der Sonne zu baden (der Rest). Leider stellten wir auf dem Rückweg fest, dass wir nicht mehr vollständig waren: Susannes Sandalen fehlten. Also bereiteten wir schnell ein Resteessen vor und dann ging ich mit Joachim nochmal die ganzen Kilometer durch die Dünen und am Strand entlang - so schön das war, die Schuhe hatte die Flut mittlerweile mitgenommen oder ein anderer Strandläufer.

Freitag, 04.07.14

Packen, Brote machen, Zimmer fegen, auf- und ausräumen, Hektik, Busse packen und um 10 Uhr waren wir wieder unterwegs nach Hause. Aber da ich dachte, ein ganzer Urlaubstag nur fürs Fahren - das fand ich doof. Also hatte ich von Zuhause schon eine VIP-Führung für den weltberühmten Käsemarkt in Alkmaar gebucht. So lernten wir noch viel über die Traditionen beim Käsewiegen, über die Männer. Wir durften sogar in ihren Pausenraum und wer wollte, konnte sich auf einer Original-Waage wiegen (ich wollte nicht!) Aber dann ging es endgültig ab nach Hause. Naja, nochmal Zwischenstopp bei Burger King, wo ich noch die Mülltonnen durchwühlte, weil jemand aus der Gruppe seinen Geldbeutel absolut nicht mehr finden konnte. Nun ja, er war im Bus. Zum Zeitvertreib lief ein Deutschlandspiel im Radio und ich glaube, wir haben gewonnen. Zumindest haben alle nach dieser Woche Erfahrungen gewonnen, vielleicht auch ein paar Einsichten, ganz sicher aber Freude und Freunde.

Ich freue mich schon auf nächstes Jahr.

Andrea Reiner

SeHT Trainingsfreizeit in Hoheneiche / Thüringen 03. bis 10. Juli 2015

Diesmal ging es nach Thüringen, genauer nach Hoheneiche bei Saalfeld. Dort kamen wir in einem Haus des CVJM unter.

Freitag, 3. Juli

Es ging schon gut los, bevor es überhaupt losging–die ganze Woche schon meldeten sämtliche Wetterapps 38 Grad–Celsius, nicht Fahrenheit!!! Sollten wir also lieber schon morgens um 06:00 Uhr starten? Dann wäre ich wahrscheinlich alleine mit Charly nach Thüringen gefahren.. .(mein Hund durfte diesmal mit) Also Treffen um 09:30 Uhr in Speyer–und da schon Schwitzen. Wer mit Monika fuhr, hatten es gut–dank Klimatechnik.

Die Fahrt nach Saalfeld war dann lang (Staus), heiß und die Köpfe der Fahrer im Bus gut durchgepustet. Um 16:30 Uhr endlich da – 400 km in 6,5 Stunden. Haus besichtigt, Zimmer verteilt–etwas kompliziert diesmal–und dann ein kampfmäßiger Einkauf–elf Leute stürmen den Lidl und beladen zwei Wagen randvoll–aber mit was? Es geht mit mehr Leuten auf jeden Fall nicht schneller, weil ich manche Sachen dreimal bekomme (Thüringer Bratwürste) und andere trotz mehrmaliger Aufforderung einfach nicht–Einkaufen ist noch entwicklungsfähig! Dann schnell zurück, absolute Hektik in der Küche (wegsortieren, Salat, Kartoffeln schneiden, Herd bedienen–wo ist dies und das? Sieb? Schneebeesen? Schere???)

Bratwürste etwas dunkel–die Luft fettgeschwängert- Feueralarm! Endlich Essen–und ich bin völlig erschöpft. Nach dem Aufräumen endlich mal schauen, wo wir hier gelandet sind–Friedhof, Pfarramt, Kirche, Zeltlager und ca. 15 Häuser–das Restaurant wirkt vielversprechend und günstig.

Einige haben dann noch draußen im Garten die endlich kühlere Luft mit leichtem Wind genossen (und ein Bier von Fässchen) andere gespielt, auf jeden Fall waren die meisten um 23:00 Uhr im Zimmer–es gab aber auch welche, die den Steinfußboden im Flur noch als Kühlung für die heißen Füße nutzten.

Samstag, 4. Juli

Zu Besuch bei den Feen in Saalfeld¹⁶ - Deutschlands ältester Heilstollen



Erst mal ausschlafen und dann gut Frühstückensoweit ein ganz normaler



Wochenendbeginn – aber dann ging es feenhaft weiter.

Mitten in Thüringen, dem grünen Herzen Deutschlands, tief im Inneren der Erde – liegt ein zauberhaftes Reich: Wir besuchten die weltberühmten Feengrotten in Saalfeld, eine Welt voll Fantasie - und es gibt kaum einen schöneren und angenehmeren Ort als diesen, zumindest wenn es draußen 37 Grad Celsius sind - konstante 12 * C

¹⁶ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

und die reinste Luft mit der absoluten Gesundheitsförderung - heilt Asthma und Lungenkrankheiten in 90% der Fälle - kein Wunder, dass uns das zu Kopf stieg. Als man im Jahr 1914 die Feengrotten als Schaubergwerk eröffnete, ahnte wohl niemand, welch wertvollen Schatz die farbenreichen Grotten auch für die Gesundheit zu bieten haben. Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen in den 1930er Jahren konnte die gesundheitsfördernde Wirkung der Feengrottenluft nachgewiesen werden. Daraufhin wurde bereits 1937 in einem separaten Teil der Grotten das „Emanatorium“, der erste Heilstollen Deutschlands, eröffnet. Mit kurzer Unterbrechung werden hier seitdem ambulante Inhalationsaufenthalte durchgeführt.

Ja, unser Führer war sehr witzig und die Grotte sehenswert.

Auch am Rande des Thüringer Schiefergebirges machten sich Bergleute vor vielen Jahrhunderten auf die Suche nach Gold, Silber und anderen begehrten Metallen. Es war Alaunschiefer, der hier entdeckt wurde und der nach der Aufbereitung zu Alaun und Vitriol für viele Prozesse unentbehrlich war. Durch den Abbau entstanden große unterirdische Hohlräume, die nach der Einstellung der bergmännischen Arbeit sich selbst überlassen wurden. Nun geschah das "Wunder der Natur", denn diese Räume verwandelten sich in farbenprächtige Tropfsteinhöhlen, eine märchenhafte Untertagewelt mit farbenprächtigen Tropfsteinen und schillernden Grottenseen. Nach der Wiederentdeckung des alten Bergwerkes wurden die heutigen Feengrotten 1914 als Schaubergwerk eröffnet.

Erlebnisausstellung Grottoneum

Mit "Glück auf" gingen wir dann noch in das Grottoneum, für alle Wissbegierigen ist das ein idealer Ort. Hier im Erlebnismuseum konnten wir die Entstehung der Feengrotten erkunden,



Tropfsteine wachsen lassen und wertvolle Minerale ganz aus der Nähe betrachten. An den zahlreichen Wissens- und Mitmachstationen wurden wir zu Entdeckern, denn im Grottoneum heißt es Anfassen, Hören, Lesen und Schmecken und spannenden Fragen selbst auf die Spur zu gehen. Wir ließen unseren eigenen Tropfstein wachsen, die Moleküle tanzen und puzzelten die farbenreichen Minerale der Feengrotten zusammen. 440 Millionen Jahren Geschichte verfolgten wir im Grottenkino.

Zauberhafte Feenwelt

Im Wald oberhalb der Schaugrotten, wo die Elfen und Feen, die Trolle und Waldgeister zuhause sind, erlebten wir eine fantastische Zeit, zumindest die von uns, die noch in Verbindung zu ihrem inneren Kind stehen. Wir durchschritten die Feenpforte, erkundeten den hellen Hain der Lichtelfen, den magischen Garten der Feenpflanzen und das dunkle Reich der Waldgeister. Diese außergewöhnliche Erlebniswelt entführte in eine fantasiereiche Welt der Feen und Naturgeister. Wir erlebten z.B. einzigartige Holz- und Klangelemente und

Lauschinseln. Das Ziel der Reise führt



zum Feenwipfelschloss mit seiner Zauberrutsche.



Und dann noch schnell in den Lidl (wo ich zum 3. Mal an der Einfahrt vorbei fuhr), ab nach Hause. Wie immer der geballte Wahnsinn, bis endlich alle satt waren und die Küche sauber. Abends haben wir dann die SeHT-Filme geschaut und "die lustige Welt der Tiere" – so alt wie wir der Film und immer noch gut – so wie wir.

Sonntag, 5. Juli Folk-Root-Festival in Rudolstadt



Als großer Programmpunkt war für diesen Tag Rudolstadt geplant – ein kleines Städtchen ca. 30 km entfernt von unserer Unterkunft. Da gab es an diesem Tag ein Folk-Root-Festival – also Musik. Und wieder 38° C – die Sonne knallte so

sehr, dass wir Regenschirme als Sonnenschutz nahmen, ich spontan aus einem Leintuch für Charly einen Umhang schneiderte und wir halt einfach schwitzten. Mit dem Bus in die Innenstadt, Tickets kaufen, ein Teil der Gruppe wollte erst mal zum Fluss zum Abkühlen, die



anderen heißen Köpfe gingen gleich in die Stadt. Es war...naja ... unser Eindruck war, dass es den Musikern auch zu heiß war – es gab eine Bühne mit volkstümlichen Darbietungen, viele Essenstände, eine Burg, aber wenige Musiker. Egal, wir verbrachten einen schönen Tag,

nahmen am Ende noch ein Bad im städtischen Brunnen und fuhren nach Hause.

Den Abend verbrachten wir bei Thüringer Klößen mit Pilzsoße und Goethe – nicht live natürlich, aber mit Gedichten etc. – als Vorbereitung auf Weimar

Abendlied

Über allen Gipfeln
Ist Ruh,
In allen Wipfeln
Spürest du
Kaum einen Hauch;
Die Vögelein
schweigen im Walde.
Warte nur, balde
Ruhest du auch.

Montag, 6. Juli - Der Hohenwarte – Stausee¹⁷

Wenn es heiß ist, ist Wasser immer ein guter Programmpunkt – nach dem üblichen Frühstücken-Aufräumen-Lunch-Pakete-Wahnsinn fuhren wir zum Hohenwarte-Stausee um dort Tretboot zu fahren – bzw. einige auch Ruderboot.



Der Hohenwarte-Stausee bzw. die Hohenwartetalsperre wird auch als Thüringer Meer bezeichnet.

Der Stausee ist in den 1930er Jahren durch Anstauung der Saale mittels einer Staumauer entstanden. (Hohenwarte ist eine Thüringer Ortschaft in der Nähe.) Die gekrümmte Gewichtsstaumauer aus Beton wurde von 1936 bis 1942 erbaut. Ihre Höhe beträgt 75 m, ihre Länge 412 m. Beim Bau der Talsperre mussten 250 Menschen umgesiedelt werden. Das Dorf Preßwitz wurde dabei überflutet.

Diese Talsperre ist die viertgrößte in Deutschland. Sie hat einen Speicherraum von 182 Millionen Kubikmeter Wasser.

Das Wasser wird zu einer Gewässeroberfläche von 7,3 Quadratkilometern (jahreszeitlich leicht schwankend, abhängig vom Wasserstand) angestaut. Zweck des Stausees ist der Hochwasserschutz, die Betriebswasserversorgung und die Elektrizitätserzeugung und -speicherung durch das Pumpspeicherkraftwerk Hohenwarte I. Dieses verfügt über Turbinen mit einer Leistung von 63 Megawatt und gehört der Vattenfall Europe AG.



Der Hohenwarte-Stausee gehört zu der fast 80 Kilometer langen, fünffach gestuften Saalekaskade. Dazu gehören noch saaleabwärts das Ausgleichsbecken Eichicht sowie saaleaufwärts das Ausgleichsbecken Burgk, die Talsperre Walsburg und der Bleiloch-Stausee.

Die Staumauer hat in der Mitte einen festen Kronenüberlauf mit sieben Feldern als Hochwasserentlastung.

Der Stausee ist mit Sportbooten mit und ohne Motor befahrbar.

¹⁷ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt



Andrea ruderte Inge und den Hund übers Wasser (so schnell, dass Inge sogar seekrank wurde, - nee, die Übelkeit kam von den vielen Kurven), Helmut wurde auserkoren, Andreas und Peter standesgemäß über den See zu bringen – mutig von den Herren, denn Helmut hatte das noch nie gemacht. Aber mit viel pantomimischer Unterstützung von Peter und genauen Anweisungen von Andy (aber rechts von wo bitte?) kamen wir über den See und konnten an einer netten Stelle anlegen. Nett, aber

schlecht für die Schuhe, wie Monika und Mark merkten, als ihnen von dem scharfen Geröll die Sohlen vom Schuh fielen. Egal, das Baden war schön. Zurück wurde ein bisschen getauscht und Felix durfte Andy und Peter fahren – aber wohin bitte??? Alle waren schon zurück, nur die drei kreuzten noch über den See. Also fuhren Helmut und ich zu ihrer Rettung, tauschten in einem waghalsigen Manöver die Gefährte und Andrea ruderte die Herren zurück.



Erschöpft kamen wir mit 1,5 Stunden Verspätung an, zahlten ordentlich nach und gingen dann erst mal Kaffeetrinken.



Ach ja, eigentlich noch Geocaching. Die Frau versicherte uns glaubhaft, dass die Strecke tatsächlich mindestens 4 – 5 Stunden dauert (für geübte Leute, für uns dann wohl 7 h) – also nix wie heim und noch ins Schwimmbad und an den Grill.

Dienstag, 7. Juli – Bei Goethe in Weimar

An diesem Tag war endlich Goethe dran – sprich, wir fuhren nach Weimar, hatten dort eine Stadtführung mit einem Boten aus dem



18. Jahrhundert (der allerdings ganz neumodisch in sein Handy sprach), in der wir alle schattigen Plätze aufsuchten, die auch historisch interessant waren. Es war eine schöne und interessante Führung, danach teilten wir uns auf und bestaunten noch in Kleingruppen die schöne Innenstadt, aßen zu Mittag, suchten Inge, die wir irgendwie verloren hatten, kühlten die Füße in der Ilm – für Museen war es zu heiß und außerdem waren die zu teuer.

Abends gingen wir dann Essen in der Gaststätte – zum Kochen waren wir zu müde. Arme Monika, sie hätte gerne einen Salat gehabt, aber der war dem Wirt kaputt gegangen – das führte fast zum Streik. Am Ende waren aber alle zufrieden, satt und immer noch müde.

Mittwoch, 8. Juli - Auf Burg Greifenstein bei den Greifen¹⁸

Heute mal wieder Natur – Burg Greifenstein besichtigen



Hoch über der Stadt Bad Blankenburg, dem Eingangstor zum Schwarzatal, liegt auf dem mit altem Buchen bewaldeten Hausberg, das Wahrzeichen der Stadt, die Burg Greifenstein. Mit etwa 250 m in der Länge und ca. 80 m in der Breite, gehörte die



Burganlage zu den größten deutschen Feudalburgen.

Wir kamen zwar etwas knapp an, trotzdem konnten wir einiges über Greifvögel, die Burg und regionale Konflikte lernen. Denn der Mensch, der uns professionell begleitete, war sehr nett und kompetent.

Und wir konnten eine Greifvogelschau miterleben – mit der echten TIVI-Eule, die Christa sogar halten durfte. Wir erlebten in der Flugshow eine Vielzahl an [Greifvögeln](#) - Adler, Falken, Eulen, Bussarde und Geier - bei ihren majestätischen Freiflügen in mittelalterlicher Burgkulisse. Ralf Schubach ist Falkner aus Leidenschaft. Er hat sein Hobby zur Lebensaufgabe gemacht!

Als er im Alter von 10 Jahren einen verletzten Bussard fand packte ihn der „Greifvogelvirus“ und die Faszination der Könige der Lüfte ließ ihn nie wieder los. Heute kann er auf 30 Jahre Erfahrung als Falkner zurückblicken. 2006 errichtete er seine erste Falknerei die Greifenwarte „Falknerei am Rennsteig“ nahe des Höhenwanderweges des Thüringer Waldes dem Rennsteig in der Nähe von Ruhla/Winterstein. Mit seinen Erfahrungen stellt sich der passionierte Falkner einer neuen Herausforderung, der Falknerei auf Burg Greifenstein ein neues Gesicht zu geben. In mühevoller Handarbeit wurde hier von ihm eine neue falknerische Einrichtung geschaffen, mit dem Ziel dem Besucher wissenswertes über die 4000 Jahre alte Tradition einer natürlichen Jagdart, der Beizjagd und über die Biologie und dem Wesen von Greifvögeln und Eulen zu vermitteln.



¹⁸ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Nachmittags besuchten wir ein **Haflingergestüt** wo Stutenmilch produziert wird – eine sehr gesunde Sache,



hatten dort eine Führung und wer wollte, konnte sogar noch reiten – das haben sich einige aus der Gruppe getraut.

Nach dem Kochen wurde gespielt, sich verrenkt (Twister), es gab Kino und Spaziergänge – langweilig war uns abends nie – und an diesem Tag war auch die lang ersehnte Abkühlung gekommen.

Mittwoch, den 8. Juli 2015 - Im Land der Tausend Teiche¹⁹



14° C

und



regnerisch – das war mal ein Absturz... Egal, auf ins Land der 1000 Teiche! Zwischen den Wäldern des Rennsteigs und den Burgen der Saale befindet sich der Naturpark "Thüringer

Schiefergebirge / Obere Saale". Das Besondere an diesem Naturpark sind fünf ganz unterschiedliche Naturräume mit speziellen Landschaftsbildern. Einer dieser Naturräume ist das Thüringer „Land der Tausend Teiche“, das größte Teichgebiet in Thüringen mit einer ursprünglich von Menschenhand geschaffenen Kulturlandschaft.

Seit Jahrhunderten steht ein altes auf 90 Lärchenpfeilen errichtetes, vom Wasser umspültes Gebäude im 32 Hektar großen Hausteich bei Plothen. Aus restauratorischen Voruntersuchungen ist bekannt, dass es im 17. Jahrhundert erbaut wurde. Die Ländereien gehörten damals dem Fürstentum Reuss mit Sitz in Greiz. Das Hausteichhaus diente mit seiner zentralen Lage als Jagdhütte und war somit für Repräsentationszwecke gut geeignet. 1878 kauften Herren des Ritterguts Knau den Hausteich. Gegen eine Pacht nutzten es drei Plothener Wirtshäuser das gastronomisch. Mit der Gründung der Binnenfischerei. 1958 diente das Pfahlhaus als Geräteraum und Futtermittellager. 1991 wurde das alte Gebäude unter Denkmalschutz gestellt. 1995 begann der Heimatverein Plothen mit der aufwändigen Rekonstruktion. Im Rahmen dieser Neugestaltung erhielt das Haus einen neuen Unterbau, welcher nur noch aus 54 Stämmen besteht. Derzeit beherbergt das Pfahlhaus ein Museum für Fischerei- und Teichwirtschaft mit einer Ausstellung über die Geschichte des Hauses und die verschiedenen Nutzungen durch Teich-, Land- und Forstwirtschaft sowie Naturschutz.



¹⁹ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Auch für SeHT hieß es: Auf ins Land der 1000 Teiche! Eine lange Anfahrt auf immer kleiner werdenden Straßen, eine wunderschöne Landschaft.... und viele Teiche. Der Spaziergang mit dem Naturführer Erich Herzog begann in einem kleinen Museum, in dem wir etwas über die Flora und Fauna im Land der 1000 Teiche erfuhren und ging weiter mit der Besichtigung eines Pfahlhauses (steht über dem Wasser auf Pfählen).



Anschließend folgte ein langer Spaziergang rund um einige Teiche.

Wir lernten, dass Teiche von Menschen geschaffen sind, wohingegen Seen natürliche Gewässer sind, konnten Tiere beobachten und erfuhren, warum in den Teichen Mönche „leben“.

Was unterscheidet einen Teich von einem See? - Der Teich wurde mit Hilfe von Menschen geschaffen (auch wenn der Boden eine besondere Beschaffenheit braucht), dient oft der Fischzucht und braucht einen Ablauf – und das ist ein Mönch. Das ist kein Spass, denn die Vorrichtung, die dem Ablassen des Wassers dient und hilft, dass die Menschen die Fische besser einsammeln können, wird Mönch genannt. Im Land der Tausend Teiche gibt es heute nur noch einige hundert von ihnen, da viele zusammen gelegt wurden, aber früher waren es mal 1586.



Die Teiche sind aber nicht nur ein Fischreservoir sondern dienen vielen Tierarten als Lebensraum. Wenn z.B. die Vögel auf ihrer Reise nach Süden durchziehen, können sie sich an den Teichen, die viel Flachwasserzonen haben (da wird der Mönch gezogen), nochmal richtig satt essen und Kraft tanken. Aber auch viele Insekten, Vögel, Nagetiere usw. profitieren von dieser Landschaft und dem Wasser. In den Teichen, die sehr unterschiedlich groß sein können, und oft rechteckig sind (mehr oder weniger) werden vorwiegend Karpfen als Speisefisch gehalten – zu Zeiten der DDR in richtig großem Stil.

Es war ein sehr lehrreiches und interessantes Erlebnis und wie immer nach einer solchen Veranstaltung hatten wir als Gruppe das Gefühl, jetzt über eine bestimmte Sache besser Bescheid zu wissen, als die meisten anderen Leute.

Nach diesem dreistündigen Spaziergang mit einem seeehr geduldigen Führer holten wir auch die zwei im Auto gebliebenen wieder ab – angeblich bestand die Gefahr von Gras und Nässe – das ist nix für jedermann.

Und dann aber für jedermann: **Sommerrodelbahn**... sehr zögerlich trauten sich erst zwei, dann drei – und am Ende wollten alle ...immer wieder. Die Betreiberin wurde immer flexibler mit ihrem etwas komplizierten Kartensystem und wir hatten alle richtig viel Spaß.



Freitag, 10. Juli

Mittlerweile sind wir sehr routiniert im Packen und saubermachen und pünktlich um 10:00 Uhr konnten wir das Haus übergeben – nach einem ausgiebigen Frühstück mit frischen Brötchen. Da der Tag nicht nur mit Rückfahrt, sondern auch noch mit Programm gefüllt werden sollte,

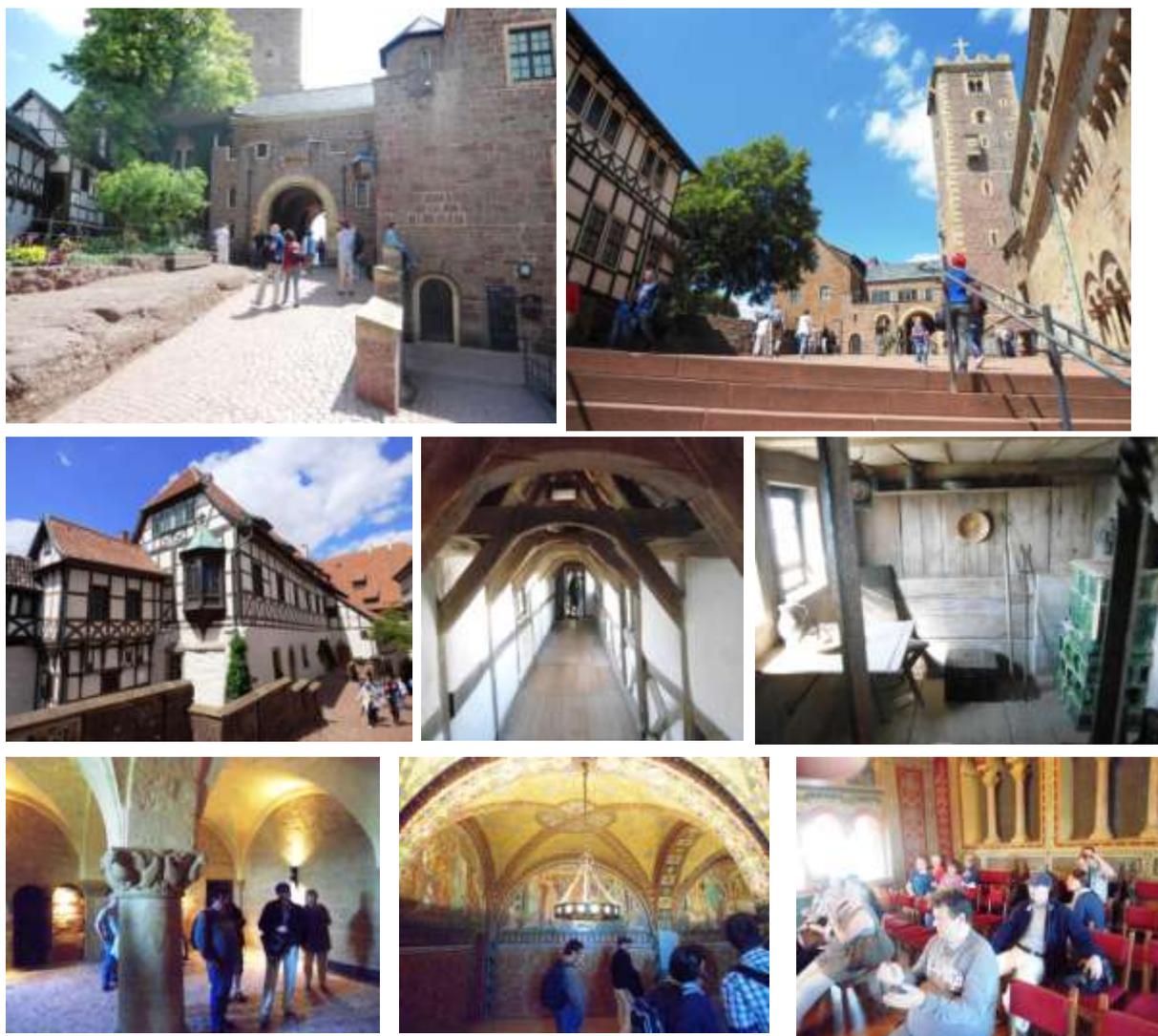


sahen wir uns an dem Tag noch kurz Saalfeld an, von dem wir bis dahin nur die Discounter kannten

und machten in Eisenach halt um eine Führung durch die **Wartburg**

zu bekommen. Ein wirklich imposantes Bauwerk mit vielen Treppen, das alle sehr beeindruckt hat.





Und dann endlich ab nach Hause – bis auch der letzte Teilnehmer abgeliefert war, war es 21:30 Uhr (es gab ein paar Staus) und ich reichlich müde und vor allem heiser.

Fazit:

Auch wenn dieses Jahr einige „neue“ dabei waren, hat sich die Gemeinschaft sehr schnell wieder zusammen gefügt und funktionierte fast die ganze Zeit reibungslos – ein paar kleinere Störungen sind bei 13 Menschen von 28 – 84 (meine Schwiegermutter war mit von der Partie), Männlein, Weiblein und Hund, jeder mit eigenen Bedürfnissen und Besonderheiten, kaum zu vermeiden. Die Abläufe bei der Selbstverpflegung sind mittlerweile sehr routiniert, alle helfen mit, auch wenn ich dieses Jahr für den ersten Grundeinkauf die rationale und strukturierte Mithilfe von Joachim M. entbehren musste. Es war eine „heiße“ Zeit und ich freue mich schon wieder auf nächstes Jahr.

Andrea Reiner

SeHT Trainingsfreizeit in Thillot / „Les Vosges“ 3. -10. September 2016

Samstag, den 3. September – Marc's Gemetzel

Mit großer Vorfreude reisten wir für unsere Trainingsfreizeit in „Les Vosges“ an.

Nach genauem Zeitplan wurden alle Teilnehmer in Ludwigshafen und Speyer eingesammelt. Nach Verabschiedung von – wer auch immer jeden Teilnehmer zum Treffpunkt gebracht hat – fuhren zwei Kleinbusse gen Strasbourg.

Stunden später, auf der Route de Nationale, haben Andrea und Monika urplötzlich beschlossen, sich der von der Navigation festgelegten Strecke zu widersetzen. Für die Mittagspause musste das Château du Haut-Koenigsbourg erklommen werden. Am anstrengendsten fand dies unser SeHT-Bus. Er quälte sich mit jedem Höhenmeter die Serpentinien hinauf. Dafür wurden wir mit einem schönen Rastplatz und einer wundervollen Aussicht belohnt. Auf dem Château du Haut-Koenigsbourg gab es auch einen mittelalterlichen Garten. Dort wachsen Walderdbeeren, Himbeeren und Physalis für den Gaumen, Hopfen zum Bierbrauen, Schnittlauch und Zitronenmelisse für die Küche, Blumen

zum Schmücken der Kapelle sowie Heilpflanzen und Kräuter. Zwischen den Pflanzen beobachteten wir die Bienen und Hummeln beim Sammeln von Blütenpollen. Sogar eine Eidechse kroch auf den Mauersteinen des Gartens entlang.

Nach einer ausgedehnten Pause fuhren wir weiter, mitten durch die Vogesen zu unserer Ferienwohnung. Während der Fahrt entdeckten wir die Lokalisationen für unsere möglichen Aktivitäten für unseren Urlaub: Sommerrodelbahn, Seen mit Bootsverleih, freilaufende Affen im Park und den Ort mit einer kleinen Bonbonfabrik.



Wohl gemerkt haben wir bereits die ersten Sehenswürdigkeiten besucht und eine Tour durch die Vogesen gemacht, bevor wir in unserem Ferienhaus in Le Thillot angekommen sind. Der Abend verlief „weniger“ spannend. Zum Abendessen auf dem Balkon wurde der massive

Holztisch seitwärts auf den Balkon bugsiiert. Danach saßen wir noch bei Gitarrenspiel im Kerzenschein zusammen.

Die gemütliche Runde wurde von einem lauten Ruf „Andrea komm schnell“ unterbrochen (Martin). Daraufhin, ein Sprint zum Bus, ein Griff unters Lenkrad, ein Sprint zurück und ein Stich ins Plastik (Joachim M.). So schnell wurde selten ein Verbandskasten geholt. Marc saß blutüberströmt



auf der Badewanne. Eine Spur aus roten Flecken führte zurück in sein Zimmer. Detektivisch wurde der Schrank als Täter ermittelt. Aus reiner Lust an der Schwerkraft schlug der Schrank

ein Loch in Marc's Kopf. Nach erfolgreicher Erste Hilfe und aufwendiger Putzaktion – Blut kann besser weggewischt werden, bevor es getrocknet ist – beruhigte sich die Stimmung wieder, zum Gitarrenspiel im Lampenschein.

Bis, ja bis festgestellt wurde, dass eine kleine Knopfzelle Anlass für die nächste Krise gab, der sogar ein Glas zum Opfer fiel – im wörtlichen Sinne – fiel. Dass ein Blutzuckermessgerät Batterien benötigt, die Menschenleben beeinflussen (Christas), daran wurde vom Heim nicht gedacht, ansonsten wäre auch eine Ersatzbatterie vorhanden gewesen. Doch glücklicherweise konnte die kleine Knopfzelle noch einmal aufgeheizt und reaktiviert werden. Nachdem die Glassplitter aufgesaugt wurden und die barfüßigen wieder laufen konnten, da war es bereits 5 vor 12, als alle zu Bett gingen.

Wer (Andrea, Joachim M.) nachts noch wach blieb konnte einen klaren Sternenhimmel bewundern. Die erste Nacht verlief dann relativ ruhig, einige (Joachim H., Marc, ...) sägten den Wald nieder, ich (Joachim M.) konnte nicht schlafen, nachdem das Bett bei jeder Umdrehung quietschte und andere waren wieder mit dem Sonnenaufgang munter.

Joachim

Sonntag, den 4. September – Eisbaden im Regen

Morgens besorgte Monika frische Baguettes in der Patisserie. Während dem Einkauf vor dem Frühstück sei noch besonders Andy belobigt, der findig noch an einem Sonntag (französische Supermärkte sind am Sonntag geöffnet) eine neue Batterie für das Blutzuckermessgerät besorgte. Da der Supermarkt keine abgepackten Knopfzellen im Sortiment führte, kam Andy auf die geniale Idee, eine Lampe zuzukaufen, die mit diesen Spezialdingern betrieben wurde. Somit funktionierte Christas Messanzeige für den Blutzuckerpegel wieder und sie konnte sich mit der richtigen Insulindosis versorgen, sowie entspannt essen.



Nach dem Frühstück wollten einige die Gegend erkunden. Der geplante Spaziergang uferte aus zu einer Wanderung über Stock und Stein.

Zurück auf dem Gelände machten wir uns süße Crêpes in der Rezeption, spielten Kicker und Tischtennis. Nachmittags genossen wir die Erholung im Schwimmbaden (gemütlich warm), im Jacuzzi (richtig heiß) und im Pool (eisig kalt).

In umgekehrter Reihenfolge war der Besuch der Becken sehr zu empfehlen und kurbelte kräftig den Kreislauf an. Abends erfüllte sich die Wettervorhersage und brachte den angekündigten Monsunregen.

Joachim

Montag, 5. September – Der Bugatti in Mulhouse



Nach einer zweitägigen Eingewöhnungsphase geht es am Montag mit der ersten Tour los. Wir fahren in die



Cité de l'Automobile, wo ein gewisser Herr Schlumpf mit seinem Bruder die weltweit größte Sammlung von 400 wunderschönen Oldtimern

ausgestellt hat. Auf einer Ausstellungsfläche von ca. 2500 m² finden sich vorwiegend Bugatti. Jeder Teilnehmer bekam einen Audioguide, mit dem er sich durch drei Themenbereiche der Geschichte des Automobils leiten lassen konnte.

„Abenteuer Automobil“: Die Geschichte des Automobils von 1878 bis heute anhand von 243 Autos, die ihre Epoche geprägt haben.

„Automobilrennen“: Man fühlt sich, als wäre man dabei: Dekor, Geräuschkulisse, Bilder und Gerüche imitieren diesen wichtigen Moment. Die Sammlung präsentiert **außergewöhnliche Sportmodelle. Diese Fahrzeuge vermitteln einen aussagekräftigen Eindruck von der schönsten Startlinie der Welt.**

„Meisterwerke“: In diesem Bereich versammeln sich **80 der schönsten Autos der 30er Jahre**, deren Chromverkleidungen glitzern und sich bis in die Unendlichkeit reflektieren.

Dieses Museum ist eine Reise wert, da es das größte der Welt ist und einige interaktive Unterhaltungsmomente bietet

– sich in einem Auto von früher fotografieren lassen

- einen Motor mit der Handkurbel starten

- sich in einem Auto überschlagen

- eine Rundfahrt im Elektrozug.

Nach dem Museumsbesuch gingen wir in die Innenstadt von Mühlhausen

Die Autos sind in chronologischer Reihenfolge in Epochen angeordnet:

- Die „Stammväter“: Fahrzeuge von Panhard, Peugeot, De Dion und Benz aus dem Zeitraum von 1895 bis 1918.
- Die „Klassiker“ leiten eine zweite Phase ein (1918-1938), die von der Fusion zweier bedeutender Hersteller geprägt wird: Mercedes und Benz.
- Die „Modernen“ aus der Zeit nach 1945 zeichnen sich dadurch aus, dass sie leicht und für breite Bevölkerungsschichten erschwinglich waren.



Der Abend klang mit gemeinschaftlichem Singen aus.

Felix

Dienstag, 6. September – Le Écomusée d' Alsace et le Grand Ballon²⁰



Der Morgen begann entspannt mit einem Frühstück. Danach fuhren wir mit unseren zwei Bussen ins Écomusée d'Alsace in Ungersheim. Für das Museum waren verschiedene Gebäude aus der Zeitgeschichte des Elsass neu aufgebaut worden.

Im Museum begann unsere Tour mit einer Stocherkahnfahrt. Wir hatten Glück, dass wir uns nicht aufteilen mussten, weil auf dem Kahn nur 20 Personen

²⁰ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Platz hatten. Wir fuhren auf dem Fluss vorbei an einer alten Mühle, sahen Enten, Libellen und Wasserläufer, duckten uns unter den Ästen und Brücken und begrüßten die Fische, aus dem Kahn heraus. Von der Anlegestelle aus am anderen Ende, konnte jeder für sich, in kleinen Gruppen, das Dorf erkunden. Mich zog es ins Wehrhaus von Mulhouse, einem Turm in der Stadtmauer von Mulhouse aus dem 12. bis 13. Jahrhundert. Daneben war ein mittelalterlicher Garten aus dem 14. bis 15. Jahrhundert angelegt. Er enthielt Pflanzen, die auf der Pflanzenliste „Kapitular von Villis“ von Karl dem Großen standen. Vom Turm aus hatte man einen tollen Blick auf die Vogesen.



Um halb Zwei fanden sich die meisten bei der Fütterung der Schweine ein. Der Tierwärter erklärte in Französisch die Lebensgewohnheiten der Tiere und Andrea dolmetschte für uns. Nachdem die Schweine gefressen haben, sich im Dreck suhlten, uns beschnüffelten und im Wasser planschten, nahmen sie uns mit zu sich nach Hause, in den Stall. Darin wohnen auch Vögel und Schafe. Danach besuchten wir das Bienenhaus von Hausgauen aus dem 20. Jahrhundert. Darin konnten wir die fleißigen Bienen bei der Arbeit bewundern und interessante Fakten über ihre Anatomie und ihr Leben erfahren.



Wir trafen uns wieder auf dem „Place des Charpentiers“. Dort wurden uns einige Arbeitstiere aus der damaligen Zeit vorgestellt: Esel, Pferde und ein Ochse. Nach dem Besuch eines kleinen Wohnhauses aus dem Dorf Koetzingue, einer typischen Behausung für eine Familie für Landarbeiter oder Kleinbauern aus dem 19. Jahrhundert, und der Besichtigung des Hofes von Rumersheim, einem geschlossenen Bauernhof mit Taubenschlag (Oberhergheim, 18. Jhd), Scheune (Hirtzbach, 18. Jhd) und Nebengebäude (Merxheim, Anfang 19. Jhd), besuchten wir die Boulangerie. Heutzutage wird das Brot in der Regel vom Bäcker gebacken, jedoch bereitete zu Beginn des letzten Jahrhunderts jede Familie ihr eigenes Brot zu. Solange der Ofen noch heiß war, wurden die übrig gebliebenen Teigreste ausgerollt und mit Sahne und Obst oder Zwiebeln belegt: der Ursprung des Flammkuchens. Nach dieser historischen Entdeckung musste ich sogleich einen essen.



Nach der kleinen Stärkung besuchten wir den Schmied, machten eine Kutschfahrt über die

landwirtschaftlich genutzten Felder, gingen zum Töpfer, zum Böttcher (dem Handwerker zur Herstellung von Fässer), zum Fischer, sahen zu, wie eine Kuh gemolken wurde, und drückten die Schulbank. So schnell wie der letzte Satz ging auch unser Aufenthalt im Écomusée d' Alsace zu Ende. Es gab noch viel Interessantes zu entdecken, aber der Tag dauerte nicht ewig. Allgemein fanden alle das gesamte Museum mit den lebendigen Tieren – die Biber und Störche gilt es noch zu erwähnen – war ein schöner Ausflug.



Mein persönliches Highlight aber sollte erst noch stattfinden: die Fahrt auf den Grand Ballon, der mit über 1424 Metern der höchste Berg der Vogesen ist. So fuhren wir auf der Route National weiter und standen erst einmal im Stau.



Nach spontaner Entscheidung zu einem Umweg bogen wir ab und standen dann vor einem Bahnübergang. Wie es der Zufall wollte, senkten sich die Schranken und wir warteten eine gefühlte Ewigkeit auf den Zug. Nachdem dieser uns passiert hatte, ging die Fahrt weiter bis auf den Berg nach oben. Im ersten Bus wurde gesungen und geschaukelt, im zweiten Bus blieb das 7 km Schild den Mitfahrern im Gedächtnis. Noch 7 km bis zum Grand Ballon ...und die Stimmung war dahin. Die Fahrt zehrte etwas an den

Kräften. Doch für jeden der hoch gelaufen ist, war die Aussicht auf der Aussichtsplattform überwältigend.



Mittwoch, 7. September – Colmar & Rue de la Schlucht & Erkundung des Lac de Longemer et de Gérardmer



Der Tag fängt mit einem Großeinkauf für das abendliche Grillfest an. Die Zutaten (Fleisch, Gemüse ect.) müssen eingekauft werden. Dafür fahren Monika, Philipp, Martin und Felix zum Supermarché. Nachdem dieser Programmpunkt erledigt ist, folgt das Frühstück, das als Büffet aufgebaut ist, was die Organisation erheblich erleichtert.



An diesem sonnigen Mittwoch steht eine Führung durch das schöne Städtchen Colmar an. Nach einer einstündigen Fahrt empfängt uns vor der Tourist-Info ein sehr netter Museumsführer, welcher für seinen Job geradezu geboren ist. Er bringt der SeHT-Gruppe Colmar so spannend und witzig rüber, wie kaum ein anderer Guide vorher. Nach eineinhalb



Stunden ist die Führung beendet und die Gruppe versucht, Colmar allein zu erkunden. Um 18.30 Uhr erfolgt die Rückfahrt ins Quartier mit einem Abstecher zum See

und zur Sommerrodelbahn, dem Programm für den morgigen Donnerstag.

An der Rue de la Schlucht hielt Monika an, und Joachim ging mit ein paar anderen etwas spazieren und fotografierte. Anschließend machten wir einen Abstecher zu den beiden Seen, Lac de Longemer et de Gérardmer, die in der Umgebung lagen. Wir prüften, welcher schöner und günstiger ist, und suchten aus, an welchen wir am nächsten Tag gehen.

Zu Hause bauen Philipp und Andi den Grill auf, während Susanne und Felix das Gemüse schälen. Albert hat schon den Tisch gedeckt. Das Grillen bildet dann den Abschluss eines schönen ereignisreichen Tages.



Felix

Donnerstag, den 8. September – La Confiserie Bressaude et le Lac de Longemer ²¹

Nachdem einige bereits am Vorabend die schönsten Seen in der Umgebung ausgekundschaftet hatten, wollten wir am Donnerstag zum Lac de Longemer. Zuvor planten wir aber noch das Bonbonmuseum in La Bresse besichtigen. Der Tag begann morgens nach 10 Uhr mit dem Frühstück. Vielleicht war auch schon jemand vorher wach, wenn dem so war, dann vermag ich darüber nichts zu berichten, denn ich genoss noch meinen wohlverdienten Schlaf. Fürs Frühstück wurde der Kühlschrank über dem Tisch ausgeleert, und als Büffet hergerichtet. Selbst ein frischer (sehr leckerer) Obstsalat hat sich geschnitten. Draußen auf dem Balkon haben wir gegessen und die Sonne hinter den Wolken hervorgeholt.

Gegen Mittag brachen wir nach La Bresse auf. Nachdem wir bereits wussten, wo das



²¹ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Bonbonmuseum liegt, parkten wir auf dem Hof, stiegen aus und standen vor verschlossenen Türen. Wer rechnet denn auch damit, dass Franzosen um diese Zeit Mittagspause machen?



Wir schon, wussten nur nicht wann. Also kamen wir gegen Abend wieder in das Bonbonmuseum und konnten die Herstellung dieser süßen Leckereien bewundern. Aber zuerst stand Kalorien verbrennen auf der Tagesordnung.

Nachdem wir im letzten Jahr erste Erfahrungen mit dem Boot auf dem Wasser hatten, wagten wir dies ein zweites Mal. Da Monika den Bootsverleiher bezirzt hatte, erhielten wir auch ein gutes Angebot. Mit drei Booten starteten wir auf Expedition zum gegenüberliegenden Ufer. Die Vorhut, bestehend aus

Felix, Martin und Philli, preschte bereits voraus, noch bevor das letzte Boot ablegen konnte. Derweil lieferten sich das vierer Gespann mit Alexie, Joachim, Monika und Susanne ein Kopf an Kopf Rennen mit dem dreier Gespann Andrea, Christa und Mark. Letztendlich mussten wir aber das Rennen abbrechen, um unseren in Seenot geratene Kammeraden zu retten. Das Boot



des Dreiergespanns war nicht mehr zu kontrollieren, das Ruder machte, was es wollte, und Wasser drang in den Fußraum ein. Nun ist letzteres bei Tretbooten aufgrund ihrer Konstruktion nichts Ungewöhnliches. Dennoch sorgten wir vom Vierergespann dafür, dass die Havarierten nicht von Kurs abwichen und alle wohlbehalten am anderen Ufer ankamen.

Dort stürzten wir dann ins kühle Nass und erfrischten uns im kühlen See, umgeben von einer



herrlichen Landschaft.

Nach einer Weile wurden die Boote wieder

flottgemacht, die Crew neu aufgeteilt, und

es hieß „Leinen los“. Mitten auf dem See stellten wir allerdings fest, dass ein wichtiges Kleidungsstück am anderen Ufer zurückgeblieben ist. So war dann die Qual der Wahl: den Weg nochmal zurück, oder weiter Kurs halten. Da über Wasser schlecht zu schreien ist, opferte ich mich, um von meinem Boot aus zum nahegelegenen zweiten Boot zu schwimmen, und meine Crew über den Stand der Lage zu informieren. Nachdem wir entschieden, die Hose zurückzulassen, mussten frische Muskeln ans Steuer, denn die Zeit lief. Dennoch schafften wir es noch rechtzeitig zurück zur Anlegestelle. Dort warteten bereits die erschöpften restlichen Seefahrer auf unser Eintreffen. Selbst die Hose fand in Monikas Taxi den Weg zurück.

Joachim

Freitag, 9. September – Affen oder / und Wasserfall - Grande et Petite Cascade de Tendon²²

Der Freitagmorgen begann recht früh, zumindest für unsere Affenberg-Interessierte. Die Wünsche der Teilnehmer ließen es zu, zwei getrennte Ausflüge zu machen. So fuhr Andrea im Morgengrauen mit dem voll besetzten Seht Bus zum Affenberg in der Nähe vom Château du Haut-Koenigsbourg. Ich war froh ausschlafen zu können. Mit Monikas Bus wollten wir, die Nicht-Affenberg-Interessierte, zu den Wasserfällen von Tendon fahren. Am fast letzten Tag unserer Freizeit, war es schön gemütlich zu frühstücken und einen schönen Tag in der Natur zu verbringen.

Aber zuvor mussten wir uns erst einmal nach dem Weg erkundigen, und dazu das Touristikbüro in le Thillot finden. Nach all unseren bisherigen Erlebnissen war dies nicht weiter schwierig. Der freundliche Herr im Touristikbüro gab uns eine Karte und erklärte uns den Weg. Meiner Meinung nach etwas ausschweifend, aber dafür wurden wir darüber aufgeklärt, wie oft unser derzeitiger Wohnort le Thillot mit le Tholy verwechselt wird. Le Tholy ist ein nahegelegenes Städtchen, in dem wir auf unserer Fahrt nach Tendon eine kurze unbeabsichtigte Verlängerung der zuvor erklärten Route machten.

Angekommen am Grande Cascade de Tendon, dem 32 m hohen Wasserfall, klärte uns ein Hinweisschild über die Gefahren von rutschigen Steinen und die Erforderlichkeit von geeignetem Schuhwerk auf. Wenn ich in der Zeit zurückreisen könnte, dann wünschte ich mir, dieses Schild bereits vor unserer Abfahrt gelesen zu haben. Denn mit kurzen Hosen und halb kaputten Sandalen war es nicht ungefährlich durch den Wasserfall zu waten. Aber davon lies ich mich nicht abhalten. Es hat Spaß gemacht und das – das war es wert! Wir wanderten vom Fuße des Wasserfalls auf die Spitze des Berges blieben dort eine Weile. Die warme Natur, das Rauschen des Wassers, das kühle Nass, das Wehen des Windes, das Rascheln der Blätter, die fehlenden Stimmen, die Ruhe, der leere Terminkalender, die Freiheit die Seele baumeln zu lassen – es war herrlich mal einen Tag abschalten und ausruhen zu können und die Natur zu genießen. Inmitten dem schönsten Ort in Zeit und Raum gibt es nichts Wichtigeres als: Wie viel Netzempfang habe ich? Habe



Ich neue E-Mails bekommen? Da philosophiere ich doch lieber über: Wie kann man nur so Technik abhängig sein?

Von den großen Wasserfällen fuhren wir noch ein Stück weiter zu den kleinen Wasserfällen: le Petite Cascade de Tendon. Tja, es war ein schöner Tag. Tagesanfang um genauer zu sein, denn wir hatten noch viel vor. So konnten wir leider nicht so lange bleiben, wie ich es gerne gewollt hätte. Trotzdem wartete der Pool und das Schwimmbad in unserer Ferienanlage darauf, von uns allen geentert zu werden. Wer nicht im Whirlpool versank, der stürmte mit Bällen bewaffnet das Becken. Doch bevor dieser herrliche und spaßige Tag zu Ende



²² Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

gehen sollte, hatten wir noch einen Termin im Restaurant de La Bouloie. Dort warteten original Elsässische Flammkuchen mit original Münsterkäse auf uns. Dorthin fuhren wir wieder mit den Bussen, zuerst nach Bussang und dann auf den Serpentinafen den Berg hinauf. Oben beim Restaurant angekommen bot sich uns ein herrlicher Ausblick und ein schöner Sonnenuntergang. Dazu ein leckeres Essen, ein Bier oder ein Wein und ein hübsches Mädchen im Arm. Was will Mann mehr? (Letzteres wäre ja auch zu schön gewesen). Es war ein unvergesslicher Abschluss unserer Reise in die Vogesen. Übrigens zu dem Restaurant gehört auch ein Hotel. Eine gute Idee für einen Kurzurlaub zu zweit – so dachte ich es mir – und wer weiß, vielleicht eines schönen Tages.

09. September 2016

Vom wilden Affen gebissen? Zum Glück nicht...²³

Für diesen letzten „ganzen“ Tag unseres Urlaubes hatten wir noch ein besonderes Highlight aufgespart – ein Besuch des Affenberges – laut Beschreibung auf der Homepage unseres Vermieters sei dies in der Umgebung – ist ja nur die Frage, wie groß der Radius ist... Nein, wir wussten schon seit unserem spontanen Kurswechsel auf der Anfahrt, dass sich der Affenberg unmittelbar neben der Burg „Haut Koenigsbourg“ befindet – und dass somit die einfache Strecke von unserer Unterkunft dorthin ungefähr eine Stunde und 45 Minuten dauert. Aber wahre Tierinteressierte konnte die (neuerliche) lange Fahrt nicht schrecken und die Landschaft ist ja wirklich wunderschön – und diejenigen unter uns, die darauf keine Lust hatten und einfach noch mal ein bisschen Ruhe wollten oder nicht ganz so Tierrückt waren konnten, ja mit Monika etwas machen (sie bot alternativ einen Spaziergang zu den Wasserfällen vor).



Für diesen Tag trennte sich die Gruppe also und wir fuhren zu neunt los – früh, um genug Zeit zu haben. Denn aus den Prospekten konnte ich ersehen, dass selbst die Affen in Frankreich Wert auf eine gepflegte Mittagspause legen und wenn wir schon den weiten Weg auf uns nahmen, wollten wir natürlich viel Zeit für die Affen haben.

Die Fahrt war reibungslos, der Parkplatz und der Park fast leer und die Dame an der Kasse



hatte so gute Laune, dass sie uns für die Hälfte des Eintrittspreises reinließ – wir tauschten also Geld gegen Popkorn – jeder eine Hand voll – und gingen los. Überall auf dem Rundweg waren informative Schilder



und Mitarbeiter, die Fragen beantworteten und uns vor evtl. zu zudringlichen Affen schützen sollten. Bei den Affen handelt es sich um 4 Verbände von Berberaffen, die auf dem Berg frei leben – es gibt ganz außen herum eine Begrenzung, aber

²³Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

innerhalb können sie sich frei bewegen. Die einzelnen Affengruppen haben ihre Reviere in denen sie sich aufhalten. Insgesamt leben dort ca. 300 Tiere unterschiedlichen Alters – vom Baby bis zur Greisin (28 Jahre). Der Rundweg, auf dem wir gehen durften, geht durch einen kleinen Teil des Berges und wenn ein Affe Lust auf Popcorn hat, setzt er sich einfach an den Wegesrand und wartet, dass wir die Hand aufhalten – ohne Zaun oder sonstige Barriere – und wie die Wärter auf meine wiederholte Nachfrage bestätigen, sind es wilde Tiere, die nie angefasst werden, auch nicht von den Wärtern – sie werden nicht von Hand aufgezogen oder in Nachtquartiere gebracht, sondern schlafen ganzjährig in den Bäumen.

Von daher (und weil die Berberaffen wie die meisten Affen, sehr beeindruckende Gebisse mit langen Eckzähnen haben), achteten wir darauf, uns genau an die Anweisungen zu halten. Schon nach 50 m konnten wir die ersten Affen sehen, die in der Nähe des Weges damit beschäftigt waren, in dem verteilten Gemüse nach Leckerbissen zu suchen. Wir alle versuchten sie von unserem Popcorn zu überzeugen, aber da es weder gezuckert noch gesalzen ist, ist es nach ein paar Jahren vielleicht doch langweilig – auf jeden Fall dauerte es

ein bisschen, bis der erste der Berber sich locken lies. Christa streckte die Hand aus, ganz offen, wie angewiesen... und all ihre Popkörner waren weg – und der Affe freute sich. Wir sollten nämlich immer nur eines auf die Hand legen, die anderen in der Tasche lassen. Nun ja, wir lernten, wie flink sie sind, bewunderten das schöne Fell, die braunen Augen, die Mütter mit Babys auf dem Rücken und je weiter wir langsam gingen, desto mehr Affen wollten Popkorn, so dass wir alle häufig in den Genuss kamen, sie zu



füttern. Wir konnten sehen, wie sie stritten, sich pflegten, Babys beim Spielen beobachten... all das sieht man auch in einem Zoo, aber hier war es ohne Gitter, und das ist etwas ganz anderes. Wir waren alle begeistert. Einmal wurde es sehr aufregend, als nämlich eine Rauferei zwischen zwei Affen mitten zwischen uns auf dem Weg ausgetragen wurde – die Tiere können wirklich sehr laut sein und aufgeregt kreischen. Es gab auch eine Fütterung mit Erklärung (lobenswerterweise auch auf Deutsch) wo wir noch viele Details erfuhren. Nach ca 1h 45 min mussten wir leider wieder raus (Mittagspause), aber das war okay – wir waren schon mehr als doppelt so lange drin als die meisten anderen und wir hatten ja noch die lange Heimfahrt.



Also noch ein Picknick, ein paar Erinnerungen (sogar 10€ – Scheine mit Affenkopf konnte man erwerben) und wir fuhren alle wieder zufrieden nach Hause, wo wir erst mal etwa aßen und dann nochmal das Schwimmbad und den Whirlpool unsicher machten.

Abend wurde dann schon angefangen einzupacken, wir haben noch gespielt und zusammen gesessen – ein gelungener Abschluss,

bevor der Stress des Packens und Saubermachens und der Rückfahrt dann losging.

Wir haben ja aus meiner Sicht immer interessante Angebote und Führungen und eine große Vielfalt, aber dieser Tag wird mir noch lange in Erinnerung bleiben – wirklich besonders (und auch von der Pfalz aus erreichbar)

Andrea

Trainingsfreizeit in Ibbenbüren 12. bis 19. August 2017



Samstag 12.08.17 Ab in den Norden ins Münsterland

Heute, am Samstagmorgen, ging SeHT wieder on Tour. Dieses Jahr führen wir in den Norden Deutschlands ins schöne Münsterland. Unser Ziel war ein Ferienhaus in Ibbenbüren. Morgens ab 9 Uhr wurden alle aus Speyer und Ludwigshafen eingesammelt und ab ging die Reise. Nach einigen sechs Stunden und mehreren Stopps, fanden wir uns mitten im Irgendwo. Die Straßen wurden schmaler, der Teer wandelte sich in einen Feldweg und es ging weiter durch den tiefen dunklen Wald bis an den Rand der Zivilisation. Zugegeben so schlimm wurde es nicht, außer für unsere Mobilfunktelefone.



Denn wir bewohnten ein einsames, schönes, altes Kötterhaus mit Mehrzweckhalle mitten im Wald an der Grenze zum Mobilfunkempfang.



Sonntag 13.08.17 Telgte im Mittelalter





Am Sonntagmorgen kitzelte der Sonnenstrahl auf der Nase. Wir hatten uns das beste Wetter bestellt und starteten die Woche mit einem Spektakel, dem Mittelalterlichen Phantasie Spektakulum

in Telgte. Gemeinsam mit dem SeHT-Verein aus Münster erlebten wir einen tollen Tag voller Musik, Tanz, Ritterkämpfen, Axtwerfen, Armbrustschießen, Hau den Lukas, Marktgängern und leiblichen Speisen. MPS in Telgte



Montag 14.08.17 Es war einmal,...

...ein junger Wandersmann, der mit seinen Kumpanen hinauszog in die ferne weite Welt. Eines frühen Morgens gelang er an einen sagenumwobenen Wald. Ihn lockte eine Rodelbahn den Berg hinauf, er wollte nicht lange verweilen, sondern fuhr auf dem Schlitten rasant den Berg wieder hinunter. Auch Monika war angetan, lies den Pinsel schwingen und verewigte uns in ihrem Zauberkasten. Auch die holde Maid Susanne und die tapferen Ritter Andreas, Helmut und Moritz bezwangen das eiserne Ross. Sowie sich alle vor den Toren des Schlosses versammelten, stiegen Sie hinein in eine unerforschte Höhle: In 15 Minuten einmal um die Welt, zu



den alten Ägyptern, den Majas, den



Chinesischen Kaisern, den Indianern, den Eskimos, auf den Mond und wieder zurück. „Tut tut“, pfiß der Oldtimer-Express, die Massen strömten in die Wagen und ratternd schnaufte die Lokomotive vorbei an Schneewittchens Schloss mit den sieben Zwergen, durch den sagenumwobenen Wald und über tiefe Schluchten zurück in den Bahnhof. Doch es gab nicht nur viel zu entdecken, auch Geschicklichkeit und Tapferkeit waren gefordert. Der Weg zurück zur Kutsche führte durch ein Labyrinth aus engen Gassen und kleinen Höhlen, wo vor allem Andrea uns alle mit Ihrem Mut und Ihrer Wendigkeit beeindruckte. Weiter ging es, vorbei am gefährlichen Drachen. Furchtlos schlich Andreas an ihn heran, schwang sich dem Drachen auf den Rücken und besänftigte ihn, sodass wir anderen sicher passieren konnten.

Die Sonne stand noch hoch am Himmel, doch das Abenteuer war nicht vorüber. Wir waren kaum weit vorangekommen, da scheuten die Pferde. Ein riesiger Wald tauchte vor uns auf



und wir mussten zu Fuß weiter. Hinauf auf die Dörenther Klippen bis zum Schatz beim hockenden Weib. Über Stock und Stein, ohne über die Wurzeln zu stolpern, kämpften wir uns voran: Durch das Dickicht des Waldes, auf den Felsen hinauf, zu den Wolken. Der Schweiß rannte uns von der Stirn und die Kräfte schwanden, doch wir wurden belohnt. Nicht mit Gold, Silber oder Edelsteinen sondern mit einem sagenhaften Blick auf das Land der Tecklenburger Grafen.



Lange noch bevor der Fürst der Finsternis eintraf, brachen wir wieder auf. Nach diesen Abenteuern haben wir uns ein erfrischendes, kühles Bad verdient. Vor den Toren unseres Kötterhaus lag der Aasee. Im Bad ließen wir die Seele baumeln, tauchten ein mit einem kühnen Sprung, labten uns an Speis und Trank, stellten uns der Hitze der Nebelwand, versteckten uns in den dunklen Höhlen, planschten im flachen Wasser, stiegen ein zu einer Talfahrt in den Tunnel, ließen uns die Sonne aufs Gemüt scheinen und sprangen gegen die tosenden Wellen. Doch ein Abenteuer wartete zurück im Hause noch auf uns: der Gaumenschmaus. Aus den auf dem Heimweg ausgebuddelten

Kartoffeln, den gezogenen Karotten, dem gefangenen Fisch und den gesammelten Würstchen zauberten Andrea und Monika ein schmackhaftes Mahl. Selbst das einsame Salatblatt, welches sich auf dem Teller verirrt wurde weggeputzt. Mit vollem Magen stiegen wir in die Gemäcker, schlieften den Schlaf der Gerechten und träumten von Ruhm und Ehre. Und weil wir nicht gestorben sind, so reisen wir noch heute. Sommerrodelbahn, Märchenwald, Dörenther Klippen (Felsen, der bekannteste davon wird „Hockendes Weib“ genannt), Aaseebad (Schwimmbad im Freizeitbad am Ibbenbürener Aasee, mit Wellenbad, Sprungbecken mit Kletterwand, Außenschwimmbecken (50m))

Dienstag 15.08.17: Fossiliensuche am Osnabrücker Piesberg ²⁴

Tanz auf dem Vulkan? – naja, eher Arbeit



Einer der Höhepunkte unserer Trainingsfreizeit war das Besteigen einer Art Vulkanblase – also einer Erhebung in der Nähe von Osnabrück, die entstand, als ein Vulkan

²⁴ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

ausbrechen wollte, bei dem es aber nicht zur Eruption kam, so dass sich nach Erkaltung nur ein Hügel bildete. Und mit der Erhebung wurde Schiefergestein nach oben transportiert, in dem sich sehr viele Fossilien finden ließen.

Wann das war? Vor ca. 200 Millionen Jahren

Was für Fossilien? An der Stelle muss es eine Art Farnwald gegeben haben und so findet man in dem Schiefergestein fast immer Farnblätter bzw. deren Reste auf dem Stein, Tiere eigentlich fast nie.

Wie sucht man danach? Jeder von uns bekam von der Station einen Rucksack mit Lupe, Hammer und Papiertüte für die Fundstücke. Nachdem wir auf den Berg gelaufen waren (ca. 45 min durch einen Steinbruch, sehr viele Treppen hoch) gab es auf dem Gipfel Haufen von Schiefergestein. Mit dem



Hammer wurde ein Schieferstück vorsichtig geklopft, so dass es sich meist in 2 Hälften teilte – auf den Flächen konnten wir mit Glück ein versteinertes Blatt finden – oder wir hatten Brösel in der Hand, was häufiger vorkam.

Da es heiß war, war das auf dem schattenlosen Gipfel um die Mittagszeit eine schweißtreibende Arbeit. Aber die vielen Funde und der schöne Ausblick belohnten uns – und das Gefühl, etwas so altes in der Hand zu haben, erfüllte uns mit Ehrfurcht und führte uns vor Augen, dass diese Erde



wirklich ein sehr alter Ort ist.



Im Gesellschaftshaus wurden wir danach mit Kuchen verwöhnt.

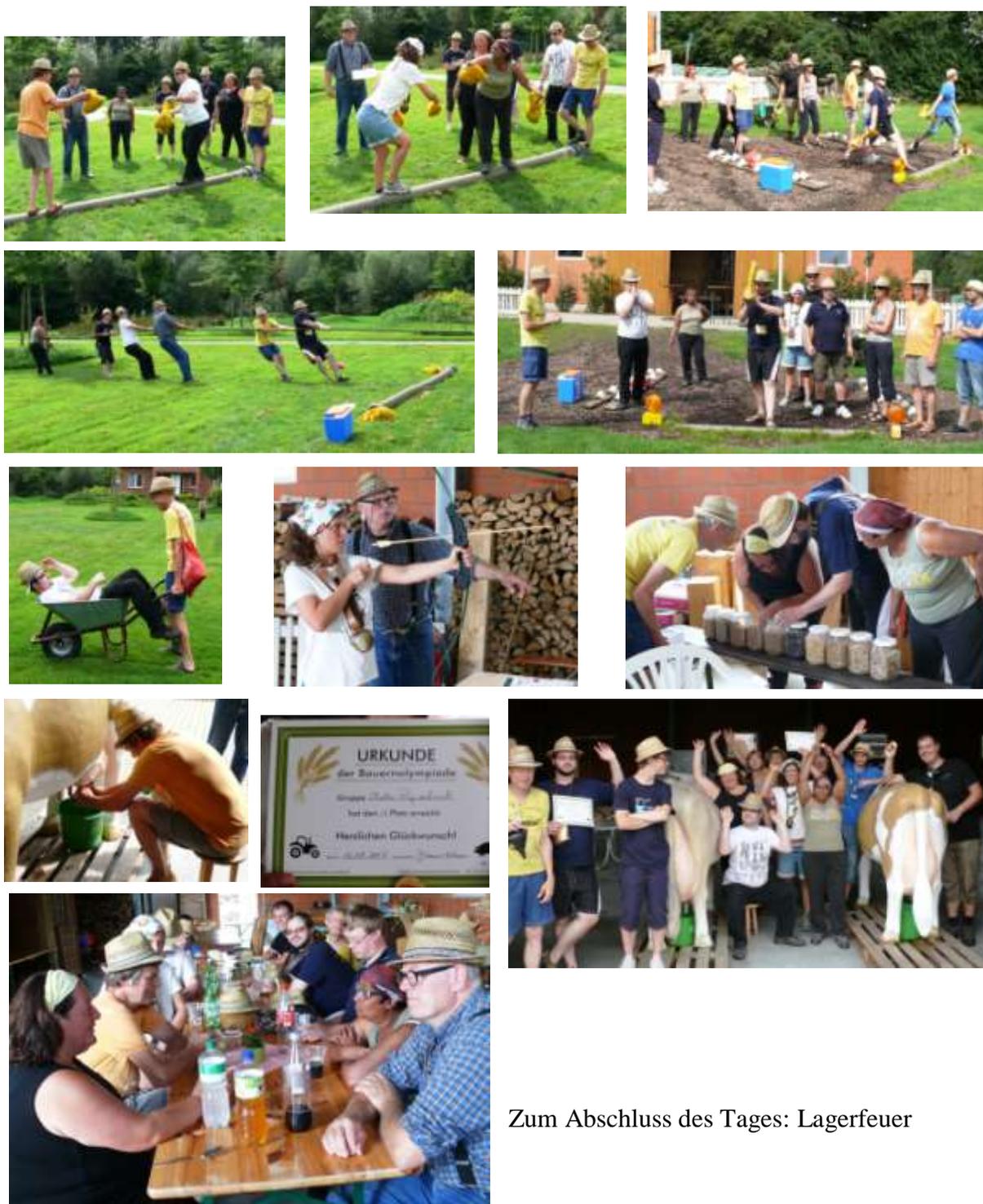
Abends grillen, Kochen der Männer



Mittwoch 16.08.17
Im Teichgarten (Firma NaturaGart) in Ibbenbüren



Bauernolympiade: Frau Schulze-Piepenbrink gegen Herrn Müller-Brömmelkamp



Zum Abschluss des Tages: Lagerfeuer

**Donnerstag 17.08.17:
Stadtführung in Münster von Mieke Pinke**



Auf den Spuren der Kunst



Abends zweites Treffen mit den Münsteranern SeHTlern, gemeinsames Abendessen am Hafen



Freitag 18.08.17:
Fütterung bei Regen im Allwetterzoo Münster



Samstag 19.08.17:**„Sind wir schon da?“**

Es wurde wieder ein Samstagmorgen, alle freuten sich schon auf sehr frühe Aufstehen, das Kofferpacken, den Hausputz und die 6-stündige Hockerrei im beengten Bus – NICHT. Mitten im Tiefschlaf schubste uns ein „Aufstehen“ aus dem Bett und dann ging es los. In einem Gewusel wurde gepackt, aufgeräumt und geputzt. Pünktlich als wir fertig waren, kam der Eigentümer, der Vater des Bauern, zur Abnahme. Auch wenn wir diesmal keine fixe Hausverlassenszeit hatten, lief es wie zu jeder Freizeit am Abreisetag. Denn wir hatten noch an die 500 km Fahrt auf dem Buckel und die Wünsche nach einer nachmittäglichen Ankunft zu Hause zu erfüllen. Schließlich kamen wir dann, dank unserer dynamischen Planung, gegen 17:00 Uhr in Mutterstadt an und verteilten die Teilnehmer nach Ludwigshafen und Speyer.

Im Rückblick war es eine sehr aktive Trainingsfreizeit, ob zur Stärkung der motorischen Fähigkeiten beim Wandern, Schwimmen und Klettern, ob zur Verbesserung der Teamfähigkeit bei der Bauernolympiade, ob zur Erweiterung der Bildung in Münster, ob zur Kunde der Archäologie bei der Schatzsuche von Fossilien, ob zur Einhaltung der Abfahrtszeiten unter den Zeitansagen von Georg, oder zur Verbesserung der sozialen Fähigkeiten mit Antiaggressionstraining, jeder kam auf seine Kosten und vervollständigte mit seinen Stärken die Selbstständigkeit der Gruppe. Zu guter Letzt danken wir auch den SeHT-Gruppen in Münster und NRW, sowie Mieke für den Eintritt zum MPS und die Stadtführung durch Münster mit der abendlichen Verköstigung am Hafen.

Andrea

Trainingsfreizeit in Nürnberg - Eine heiße Stadt 04. - 11. August 2018

4. 8. 2018 - Tag 1: Ankunft

Nürnberg im Jahre 2018 - vom 04. - 11. August suchten wir (16 Personen) diese geschichtsträchtige Stadt auf, um dort unsere jährliche Trainingsfreizeit zu verbringen. Als Domizil konnten wir das Otto-Felix-Kanitzhaus nutzen - ein großes altes Haus mit einem tollen Eingangsbereich - groß genug, um Tischtennis, Kicker, Flipper und allerlei Mobiliar



gleichzeitig nutzen zu können - inklusive Zuschauern und Akteuren - und das angenehmste war, dass der Boden aus Stein und damit recht kühl war - bei bis zu 38°C Außentemperatur eine

Notwendigkeit, für die ich dem Erbauer sehr dankbar bin.

Beim Verteilen der Zimmer ist es eine jedes Jahr aufs Neue benötigte erste Übung von mir, für jeden das richtige Bett zu finden.

An diesem ersten Tag war es dann nach der Anfahrt erst mal gemütlich und bald starteten wir zum ersten Masseneinkauf - gut organisiert und wirklich diszipliniert kauften wir für ca. 350 € im nahe gelegenen LIDL ein - da bekommt man eine Menge für dieses Geld - das musste dann alles auch verpackt und z.T. gleich zu einem Abendessen verarbeitet werden. Ungewohnt und doch erfreut waren die TeilnehmerInnen über die Möglichkeit, sich am kalten



Kühlschrank an Softdrinks und Bier zu erfreuen - wir mussten nämlich die Getränke vom Haus abnehmen - was wir auch reichlich taten. Ein Teil der Leute nahm dann die Technik in Betrieb, einige gingen einen Spaziergang am Fluss machen, einige räumten die Küche auf..., Abendbesprechung, Kicker,damit war dieser erste Tag dann rum - ach ja, WLAN - !!! Nach einigem hin und her buchte ich dann einen Zugang, der dann glücklicherweise von mehreren Leuten genutzt werden konnte - aber nicht

gleichzeitig. Das hat die Fähigkeit einiger Teilnehmer sich zu arrangieren, verlässlich zu sein, Absprachen zu treffen und einzuhalten nachhaltig trainiert.

5.8.2018 - Tag 2: Die Kaiserburg



Auch wir Planer lernen aus Erfahrung und wir werden alle älter - also war vom Programm her gar nicht so viel eingeplant.





Aber es war heiß und wir hatten diesmal ja den Luxus von drei Begleitungen (Danke Sigrid und Monika!!!) - also gingen ein paar der Leute, die morgens schon früher wach waren, erst mal



in ein nahe gelegenes Freibad schwimmen, während die anderen den Tisch bereiteten und frühstückten. Dann fuhren wir mit den Autos in die Innenstadt, um zu unserer ersten Führung zu starten - die Kaiserburg wacht über der Altstadt, das heißt aber, bei Hitze bergauf zu gehen (- wir wurden durch die Burg geführt, von einer netten Dame über die verschiedenen Regenten informiert, bestaunten den Goldschatz von Bayern, durften Wasser in den tiefen Brunnen schütten. Dann besuchten die meisten den berühmten Garten bei der Burg, während ich spontan noch Karten für eine Führung durch die historischen Felsengänge mit anschließender Bier- / Whiskyprobe buchte - diese Führung war kühl und auch ansonsten extrem informativ und unterhaltsam.²⁵



Danach waren wir dann aber auch redlich fertig.

6.8.2018 - Tag 3: Natur²⁶



Montags haben Museen in der Regel zu, daher bot es sich an, sich damit zu beschäftigen, was Nürnberg in Sachen Umwelt zu bieten hat.

²⁵ Wer mehr dazu wissen möchte: www.kaiserburg-nuernberg.de/ und <https://www.historische-felsengaenge.de/>

²⁶ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Also machten wir uns auf zum Naturerlebnispfad Pegnitztal Ost²⁷ - ein Pfad der leisen Töne in unserer lauten Zeit. Er besteht seit dem Jahr 2000 als Umweltbildungsangebot der Stadt Nürnberg. auf rund 3,5 km können Spaziergänger und Erholungssuchende Wissenswertes zum Lebensraum Pegnitz-Aue selbst entdecken und die Natur spielerisch und meditativ erleben. Während eines Besuchs kann der Besucher zur inneren Ruhe kommen, nachsinnen über die Natur, Heuschrecken lauschen, übers Wasser gehen, erfahren wo der ganze Sand herkommt und warum er für unser Trinkwasser so wichtig ist. Bei der großen Hitze war der Teil, der durch den Schatten ging nicht nur informativ sondern auch sehr angenehm. Es gibt dort Informationstafeln und verschiedene Stationen, und wir konnten Frösche beobachten, uns über Libellen informieren, Hornissen beobachten und, und, und... Nach 12 von 22 Stationen allerdings war es an der Zeit umzukehren und die Hitze in einem Restaurant mit einem kühlen Getränk zu mildern, dort Felix einzusammeln, der ja mit dem Bus nachgekommen war, und dann aufzubrechen zum



Wöhrder See für ein kühles Bad und für die ganz Verrückten und Hitze unempfindlichen Tretboot fahren



(riesige Schwäne, Gänse, Flamingos, mit denen wir übers Wasser schipperten). Reichlich erschöpft beendeten wir diesen Tag mit Essen, Fernsehen, Musik und Tanzen, Tischtennis etc.

7.8.2018 - Tag 4: Spielzeugmuseum und „Rund um die Wurst“



Morgens Schwimmbad für einige, ansonsten ein Besuch des Spielzeugmuseums mit einer Museumspädagogin, die etwas über die unterschiedlichen Spielzeuge von Jungen und Mädchen und

allgemein über die Spielzeugsammlung und das Museum erzählte - überwiegend fanden wir es interessant.

Danach noch eine Stadtführung „Rund um die Wurst“ - denn Nürnberger Würstchen gehören nun mal mit zum Programm mit Verköstigung.



²⁷ <https://www.nuernberg.de/internet/umweltamt/naturerlebnispfad.html>

8.8.2018 - Tag 5: Taschen und Handwerkerhöfe



Mehr oder weniger Pause erst mal: neben dem üblichen Einkaufen, Kochen, Aufräumen begannen etliche TeilnehmerInnen ihr Taschen zu bedrucken



- ein Angebot, das Sigrid aufwendig vorbereitet hatte - und an dessen Ende sehr

schön selbst gestaltete Stofftragetaschen aus z.B. alten Kissenbezügen standen - und hier nochmal ein ganz herzliches Dankeschön von mir an alle für die Tasche, die ihr mir geschenkt habt - ich habe sie wirklich oft in Gebrauch und freue mich immer daran.

Nachmittags besuchten wir die Handwerkerhöfe - eigentlich klang das bei der Planung nach einer hochinteressanten und ausgiebigen Aktivität, für die ein Nachmittag eigentlich zu kurz erschien -



entpuppte sich dann aber als Verkaufsveranstaltung vieler unterschiedlicher Produkte - danach brauchten wir noch einen Kaffee und abends gingen dann die allermeisten spontan nochmal in die Stadt, um an der Pegnitz zu sitzen und Cocktails zu trinken, während ich mit zwei Leuten zuhause Spiele machte und heftig über Gott und die Welt diskutierte - ein schöner Abend für alle.



9.8.2018 - Tag 6: Erfahrungsfeld der Sinne²⁸



An diesem Tag gab es wieder nur einen Programmpunkt - der Besuch im Erfahrungsfeld der Sinne - sehr!!! empfehlenswert - hier sind vielerlei Aktivitäten auf einer großen Wiese direkt an der Pegnitz aufgebaut, die zum erkunden, ausprobieren, mitmachen einladen - einen



riesigen Stein zum Klingen bringen, ein Barfußpfad, den schönsten Menschen der Welt sehen, ein total verrücktes, schiefes Haus begehen (wenn man es schafft ohne seekrank zu werden), auf Stelzen laufen (schöne Kindheitserinnerungen wurden wach), Wasserspiele, das Leben der Bienen live beobachten Das kalte Getränk in der Dunkelbar war auch ein unvergessliches Erlebnis - und die Sinne passten sich so schnell an die Dunkelheit an, dass alle gleich merkten, dass Felix falsch rum auf dem Hocker saß -

obwohl wir wirklich nichts, gar nichts sehen konnten - nur hören - ein wirklich



sehr empfehlenswertes Erlebnis, das wir mit einem spontanen zweiten Besuch des Wöhrder Sees abrundeten und dann am Abend mit

einem großen und wirklich schönen Grillfest beendeten. Hier wurde Kohle produziert aus Würstchen, gesungen (wir hatten ja keine direkten Nachbarn), erzählt, noch ein Lagerfeuer gemacht im Sitzkreis - und es war sehr schön, dass Felix T. nochmal den Weg zu uns gefunden hat - es war ja sein Gedanke, mal diese Gegend zu erkunden, da er seit vielen Jahren in der Nähe wohnt und so auch mal etwas mitmachen könnte... es war wirklich eine Bereicherung.

10.8.2018 - Tag 7: „Kraut und Rüben“



Und endlich kam die Abkühlung, zumindest ein wenig...nach einer wirklich tollen Führung durch das Stadtmuseum im



²⁸ Dieser Teil gehört zu dem Projekt SeHT unsere Umwelt

Fembohaus zum Thema „Kraut und Rüben“ - hier ging es um das Essen der Menschen im Mittelalter, bei der wir Lebensmittel sortieren und probieren durften (Zitronen gab es, Kartoffeln noch nicht)



teilte sich die Gruppe in mehrere Interessensgemeinschaften - Verkehrsmuseum, Spaziergang am Reichsparteitagsgelände und Besuch des Reichsparteitagsmuseums



- sehr! beeindruckend und wirklich empfehlenswert

— Abends dann schon ein bisschen Aufräumen, Taschen fertig machen mit Sigrid, Wochenrückblick (so nennt man die Verwertung der restlichen Lebensmittel, die sich im Laufe der Woche im Kühlschrank angesammelt haben).

11.8.2018 - Tag 8: Abreise

Und dann ging es wieder nach Hause - erschöpft, aber insgesamt gut gelaunt und um viele, viele, im Text leider nicht zur Sprache gekommenen Erlebnisse reicher - aber alles kann ich nicht schreiben - erstens ist mein Gedächtnis z.T. löchrig wie ein Käse, außerdem würde ich dafür noch eine Woche brauchen - denn eigentlich ist alles erwähnenswert.

Ich danke Euch für Euer Vertrauen, Eure Unterstützung und dass ich um so viele Erlebnisse und Erfahrungen bereichert nach Hause kommen durfte.

Andrea

Endlich Urlaub! - Packliste

Damit ihr nichts vergesst, hier einige Anregungen fürs **Packen**: an Kleidung und Schuhen solltet ihr dabei haben:

- 2-3 lange Hosen
- 2-3 kurze Hosen oder auch Röcke
- eine Sporthose, egal ob lang oder kurz
- mindestens 5 T-Shirts und 3 Pullis
- eine leichte Jacke und eine Regenjacke
- natürlich genügend frische Unterwäsche und Socken
- feste Schuhe, in denen man gut laufen kann, Turnschuhe, Sandalen und Schuhe; die nass werden dürfen
- Badeanzug oder Badehose und ein großes Badehandtuch, ein kleines und ein großes Handtuch
- einen Schlafanzug
- Zum Sonnenschutz: Sonnencreme, Sonnenbrille, wenn ihr eine habt, beziehungsweise Braucht, Sonnenhut
- etwas gegen Insekten
- und natürlich einen Kulturbeutel mit allem, was für die Körperkultur so nötig ist

Bettwäsche braucht Ihr nicht, die haben wir dort gemietet.

Sonstiges:

- eine Brotbox und eine Flasche (Plastik oder Metall) für Getränke bei Ausflügen
- wer Lust hat, kann Kartenspiele oder andere Gemeinschaftsspiele mitbringen
- Musik, die er/sie gerne hören möchte
- Zeitschriften, Bücher
- Schreibzeug, einen Block, Adressen für Postkarten
- Taschengeld (50 € müssten für die Woche auf jeden Fall ausreichen)
- **Wichtig:** Falls ihr regelmäßig Medikamente einnehmt, packt diese unbedingt ein und teilt es uns mit!!!!!!
- **Außerdem, vergesst eure Versichertenkarte und euren Impfpass nicht!!!!!!!!!!**
- **Falls ihr Allergien oder Ähnliches habt, sagt uns bitte Bescheid!!!!!!!!!!**
- **Wichtig sind auch Personal – und Behindertenausweis (so vorhanden)**

Ihr braucht für die Fahrt ein Lunchpaket und genügend zu trinken! Da wir tagsüber fahren kann es in den Bussen warm werden, also eher „leicht“ anziehen!

- 2006** Center **Park Hochsauerland**
Sonnenallee 1
59964 Medebach
- 2014** Ferienhaus Hoeve Klavier
Klaverstraat 4
1756 AN Julianadorp aan Zee
Niederlande
www.aanzee.com/de/ferienhaus/die-niederlande/callantsoog-umgebung/julianadorp/hoeve-klavier-2014_100942.html
- 2007** Center **Park Limburgse Peel (Loohorst) / Niederlande**
Peelheideweg 25
5966 PJ America
- 2015** Haus Hoheneiche
Jugendbildungsstätte
Freizeitheim Hoheneiche
Hoheneiche 4
07422 Saalfelder Höhe
www.cvjm-thueringen.de
- 2008** Zentrum für Umwelt und Kultur
Zeilerweg 2
83671 Benediktbeuern
www.ZUK.bb.de
- 2016** Chalet des Ayes
15 Chemin des Ayes
88160 Thillot – France
www.chalets-eyes.fr
- 2009** Schulland- und Erholungsheim
Hanna Diedrichsen
Backenswarft 1a
25859 Hallig Hooge
www.jugendwarft.de
- 2017** Ferienhof Stork-Wersborg
Karl Stork-Wersborg
Wersborgweg 100
49479 Ibbenbüren
www.stork-wersborg.com
- 2010** Naturfreundehaus
„Wollmatinger Ried“
Freizeitzentrum, Kanusportstätte
und Gästehaus
Rudolf-Diesel-Straße 30
78467 Konstanz
www.naturfreunde-wollmatimngen.de
- 2018** Otto-Felix-Kanitz-Haus
Adolf-Braun-Straße 42
90459 Nürnberg
www.ofkh.de
- 2011** Evangelisches Rüstzeitheim
„Meißner Land“ Zehren
OT Zehren
Bergstraße 11
01665 Diera-Zehren
www.rzh-zehren.de
- 2012** Freizeitheim Haus Koinonia
Keltenweg 1
66701 Beckingen
www.haus-koinonia.com
- 2013** Natur-Ferienpark
Am Holsterturm GmbH
Natur-Ferienpark 31
33039 Nieheim
www.natur-ferienpark.de

