

33 Outdoor-Aktivitäten für Familien: Volles Abenteuer!

Bist du auch oft auf der Suche nach neuen Ideen für Outdoor-Spaß für dich und deine Kinder?

Weißt du nicht, wie ihr eure Freizeit sinnvoll gestalten könnt und dabei noch viel Spaß habt?

Keine Sorge, ich habe hier 33 Ideen und Impulse für dich, die garantiert für Abenteuer und Vergnügen sorgen werden.

Lass uns gemeinsam loslegen und die Natur erkunden!

Warum die Draussenzeit gut tut

Hast du dich nie gefragt, warum Dorfkinder viel robuster und weniger krankheitsanfällig sind, wie Stadtkinder?

Bereits im Mittelalter war es so, dass dort, wo sich viele Menschen an einem Punkt aufhielten, regelmäßig Krankheiten und Seuchen herrschten.

Auch wenn das vielleicht etwas makaber klingt. Auf dem Land bestand die Chance, dem Ganzen zu entgehen.

Lag es damals an der Zusammenrottung von vielen Menschen, auf einem Haufen, so kommt heute noch ein weiterer Punkt, erschwerend dazu: Zivilisation.

Die **schlechtere Luft** und der **Mangel an Tageslicht und Sonne**, gepaart mit **Hektik** und **Stress** machen krank und anfällig für allerlei **Viren und Bakterien**.

Stadtmenschen haben nachgewiesener Weise, einen Mangel an Abwehrkräften, den Menschen vom Land, nicht haben. Zieht man den Mangel an Vitamin D2 hinzu, unter dem gerade Nord-Europäer vermehrt leiden, ist man der Lösung dieses Problems, eigentlich recht nahe.

Das Geheimnis liegt in der Natur. In der Natur der Dinge und im Draußen.



Wenn du also ein Städter bist und das Bedürfnis hast zu entschleunigen, dann ist dieser Ratgeber vielleicht genau das Richtige für dich.

Im folgenden Text wirst du Aktivitäten kennenlernen, die du mit deiner Familie in der Natur starten kannst. Sie fördern nicht nur eure Gesundheit, sondern machen auch noch Spaß.

Nicht nur wir als Erwachsene haben das nötig ... Unsere Kinder lernen dabei wichtige Zusammenhänge sowie Naturverbindung kennen und haben außerdem die beste Chance, Abwehrkräfte zu entwickeln, die sie vor Zivilisationskrankheiten schützen.

Willkommen im Draußen – Lass uns loslegen.

1. Auf in den Park

Beginnen wir mit der Aktivität, die am wenigsten Können und am wenigsten Einsatz erfordert. Du sollst dich schließlich nicht sofort überfordert fühlen.

Vielleicht hast du einen **Park in deiner Nähe**, den du bisher immer nur vom Weiten gesehen hast?

In diesem Fall wird es Zeit für einen Besuch, verbunden mit einem **ausgedehnten Spaziergang**. Deine Kinder und dein Hund werden dich dafür umso mehr lieben.

In Parks können sie **rennen, entdecken und bekommen viel frische Luft** und Sauerstoff. Dinge, die du ebenfalls brauchst. Zudem fördert die Bewegung die Verdauung und steigert deine Abwehrkräfte.



Die erste Anlaufstelle, um draußen zu sein, könnte schon der Park vor deiner Tür sein

Wenn du keinen Park in der Nähe hast, dann kannst du auch das Auto oder die Bahn nutzen, um einen weiter weg gelegenen Park zu besuchen.

Manchmal entstehen da nämlich solche Sachen, wie neue Spielplätze oder ein neu angelegter Ententeich, den es zu begutachten gilt.

Kinder lieben es, Enten zu füttern. Bei einer solchen Aktivität achte aber bitte darauf, dass du auf Futter zurückgreifst, welches den Enten auch bekommt.

Altes Brot, erfüllt diesen Zweck nämlich nicht. Dabei lernen die Kids nebenbei, auch gleich noch achtsam zu sein. Damit kommen wir zum Essen in der Natur.

2. Geselliges Picknick

Es gibt noch eine weitere Aktivität, für die der Park wie geschaffen ist. Hast du mit deinen Kindern schon mal ein Picknick veranstaltet?

Gemeinsam im Freien zu essen, macht einen riesigen Spaß.



Schnappe dir zu diesem Zweck eine alte Decke, ein Körbchen oder einen Rucksack mit einigen kleinen Vorrats-Dosen, in die du das Essen legst. So vermeidest du von vornherein Verpackungsmüll. Platziert euch so ausgestattet auf einer Wiese und esst mit den Fingern.

Das empfinden Kinder als absolut toll. Dabei ist es völlig egal, welche Mahlzeit ihr draußen einnehmt. Ob nun Mittag, Frühstück oder Abendessen. Ein Picknick ist nicht an Uhrzeiten gebunden. Es kommt lediglich darauf an, dass man es **gemeinsam und im Freien** erlebt.

Was außerdem noch den angenehmen Effekt hat, dass es im Freien ganz einfach anders, besser schmeckt. Vielleicht habt ihr ja das Glück und in eurem Park gibt es eine Feuerstelle. Dann bieten sich Würstchen oder Stockbrot ([Finde hier mein perfektes Stockbrot-Rezept mit und ohne Hefe](#)) an und für jeden von euch, wird das Picknick zum Erlebnis.

3. Wandern ist nicht nur des Müllers Lust ...

... es fördert auch die Gesundheit.

Das nächsthöhere Level der Freizeitaktivitäten ist das Wandern. Für ungeübte Neulinge klingt das vielleicht nach Sport, und im Prinzip könnte man es auch zu den Sportarten zählen.

Aber wenn wir **klein anfangen**, ist es eher ein Spaziergang, nur dass wir diesen, eben in den Wald verlegen.

Der **Wald bietet einige Vorteile gegenüber Parks** und ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert, weil es immer etwas zu entdecken gibt.



So ist der Wald nicht nur Futterquelle für zahlreiche Tierarten, sondern bietet so viel mehr für uns.

Es die Luft. Gefiltert durch zahlreiche Bäume, bekommen wir hier Sauerstoff pur.

Der aufgenommene Sauerstoff trägt sein Übriges dazu bei. Die stetige Bewegung an der frischen Luft, fördert zudem die Durchblutung und der fehlende Lärm, lässt dich vom Alltag abschalten.

Und darum geht es beim Wandern: Entschleunigung und Abstand zu Stress und Hektik.

Sobald du in den Wald abtauchst und die ersten Schritte gemacht hast, öffnet sich der Geist automatisch für die Natur.

Der nette Nebeneffekt, den eine Wanderung hervorbringt, ist die Ausgeglichenheit. Balance zwischen Körper und Seele und sie stärkt deine Muskeln und immunisiert gegen Erkältungskrankheiten.

Lies auch

[19 Vorteile vom Wandern: Warum du heute noch wandern gehen solltest](#) – Wandern ist eine exzellente Aktivität für alle, die Zeit in der freien Natur suchen. Und Wandern bietet gesundheitliche Vorteile – körperlich als auch geistig.

4. Beeren und Früchte sammeln

Ich liebe es, mit meiner Familie in den Wald zu gehen und verschiedene Beeren und Früchte zu sammeln. Es ist eine tolle Gelegenheit, um meine Kinder **an die Natur heranzuführen** und ihnen beizubringen, **welche Pflanzen essbar sind**.

Wir bringen immer einen Korb und Handschuhe mit, um unsere Schätze zu sammeln. Unsere Kinder sind begeistert, wenn sie wilde Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren entdecken. Es macht so viel Spaß,

zusammen zu suchen und zu probieren.

? Hier waren wir Himbeeren suchen in den Thüringer Bergen – sie waren köstlich!



Nachdem wir ausreichend Beeren und Früchte gesammelt haben, können wir sie zu Hause verarbeiten und in leckere Kuchen, Marmeladen, Säfte oder Smoothies verwandeln. Es ist eine tolle Möglichkeit, um unsere Erinnerungen an den Tag zu bewahren und etwas Leckeres zu genießen.

Am liebsten machen wir Himbeersaft nach diesem [Rezept](#). Meine Oma macht das heute noch so und wir lieben diesen fruchtigen Saft im Spätsommer.

Manchmal mache ich auch Gerichte aus Bucheckern, daher habe ich dafür einen kompletten [Ratgeber](#) erstellt.



Gesammelte Bucheckern zum weiterverarbeiten

Insgesamt ist das Sammeln von Beeren und Früchten eine großartige Outdoor-Aktivität für Familien mit Kindern. Es ist einfach, kostenlos und bietet viele Gelegenheiten, um Zeit im Freien zu verbringen und Erinnerungen zu schaffen.

Lies auch

[Essbare Pflanzen: diese Nahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#) – Du bist dir unsicher, welche Pflanzen und Beeren du im Notfall essen kannst? Dann lass uns zusammen lernen und ich zeige dir, wie du garantiert nicht im Wald verhungerst.

5. Pilze sammeln

Du kannst auch Pilze sammeln, wenn du dich damit auskennst und das Wissen darum, was man im Wald essen kann, gleich an den Nachwuchs weiter geben.

Mit meiner Familie auf Pilzsuche zu gehen und verschiedene Arten zu entdecken, ist im Herbst ein weiteres Hobby von mir. Ich kann so praxisnah meine **Kinder über Pilze und den Wald unterrichten** und ihnen beibringen, **welche Pilze essbar sind**.



All die Schätze warten auf dich beim Pilzesammeln

Wir bringen einen Korb, ein Taschenmesser und ein Pilzbuch / Pilzapp mit, um unsere Funde zu identifizieren. Es ist wie eine Schatzsuche! Meine Kinder sind immer begeistert, wenn sie einen neuen Pilz entdecken und er sogar noch essbar ist.

Nachdem wir ausreichend Pilze gesammelt haben, können wir sie zu Hause putzen, zubereiten und genießen.

Hinweis: Achte beim Pilze sammeln unbedingt auf giftige Arten und stelle sicher, dass du die Pilze sicher bestimmen kannst, um Vergiftungen zu vermeiden.

6. Pflanzenkunde

Pflanzen suchen ist wie auf **Entdeckungsreise** zu gehen.

An jeder Ecke, an jedem Waldrand und auf jeder Wiese gibt es so unheimlich viel zu entdecken. So kann ich die Vielfalt der Pflanzenwelt unterrichten und meinen Kindern beibringen, welche Pflanzen in ihrer Umgebung wachsen, essbar und für Medizin nutzbar sind.

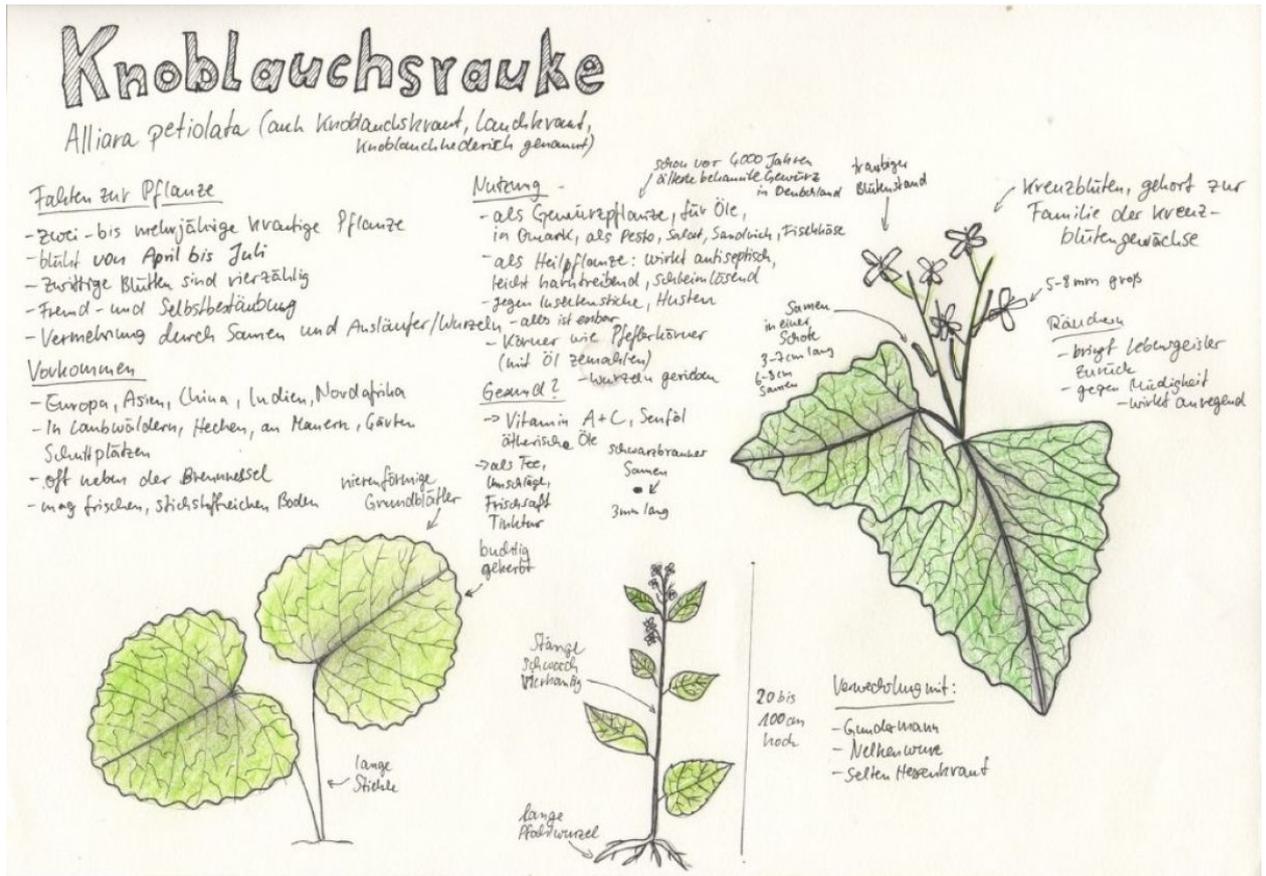


Wir bringen immer ein Pflanzenbuch (ich empfehle dir "[Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden](#)"), etwas Papier und einen Stift mit, um unsere Entdeckungen aufzuschreiben und zu dokumentieren. So kannst du auch ins Zeichnen einsteigen mit deinen Kindern.

Unsere Kinder sind immer begeistert, wenn sie eine neue Pflanze entdecken und lernen, wie sie aussieht und welche besonderen Eigenschaften sie hat.

Nachdem wir genügend Pflanzen erkundet haben, können wir zu Hause weiterlernen und mehr über sie herausfinden. Ihr könntet etwa ein Pflanzenjournal anlegen.

? Schau mal, so könnte ein Pflanzen-Journal aussehen:



Ein Journal von survival-kompass.de

Schaue gerne auch in der Blog-Kategorie "[Pflanzen und Pilze](#)" nach. Dort findest du alle meine Ratgeber über Pflanzen – von Hagebutte über Gänseblümchen, Vogelmilch bis zur Knoblauchsrauke.

Hinweis: Sei beim Sammeln von Pflanzen vorsichtig und achte auf eventuelle giftige Arten. Vergewissere dich immer, dass du die Pflanzen sicher identifizieren kannst, um das Risiko einer Vergiftung zu minimieren.

7. Bäume entdecken

Bäume entdecken ist eine großartige Outdoor-Aktivität für alle Altersgruppen und es hilft mir, die Natur besser zu verstehen.

Ich mag es von ganzem Herzen, ziellos durch die Wälder zu wandern ([Was ist Wandering?](#)) und die unterschiedlichen **Arten von Bäumen zu entdecken**. Es ist faszinierend zu sehen, wie sie in verschiedenen Umgebungen und Klimazonen gedeihen und sich anpassen.

Ich bringe oft ein Baumbuch mit, um die Bäume, die ich entdecke, genau zu bestimmen und mehr über ihre Eigenschaften und Bedeutung zu erfahren. Es ist eine großartige Möglichkeit, mein Wissen zu erweitern und meine Leidenschaft für die Natur zu vertiefen.

Wusstest du zum Beispiel, dass das Wort "Buch" von der "Buche" kommt? Oder dass das Wort "lindern" von der "Linde" kommt? Interessant, oder? Diese und mehr Dinge liest du in dem Buch "[Pflanzen der Kelten](#)".

Dabei kannst du dir mit Kindern nicht nur die Rinde genauer anschauen und erste Unterscheidungen zwischen Buche und Eiche herausarbeiten, sondern auch die Blätter ganz genau betrachten ([wie die verschiedenen Ahornblätter](#)).



Von links nach rechts: Bergahorn, Spitzahorn, Feldahorn

Tipp: Du kannst Wachsmalstifte und Papier mitnehmen und mit den Kindern so **Abdrücke von Blättern und Rinde** eines Baumes machen.

Leg dazu einfach das Blatt Papier auf ein Blatt oder den Baum und fahre mit dem Stift über die Oberfläche des Papiers. Der Abdruck wird sich durchzeichnen und muss nun nur noch beschriftet werden.

Deine Kinder lernen so beim Spiel, was es für Baumarten gibt und woran sie diese, unterscheiden lernen.

Und hinzu kommt: Wanderungen, bei denen ich Bäume entdecke, sind auch eine großartige Möglichkeit, um abzuschalten und mich von den **Anforderungen des Alltags zu erholen**. Die Schönheit und Ruhe der Natur bieten mir die Gelegenheit, mich zu entspannen und meine Gedanken zu sammeln.

Außerdem sind Bäume nicht nur zum Anschauen da, sondern liefern uns viele natürliche Heilstoffe, die wir für unsere Gesundheit nutzen können. Passend dazu habe ich hier einen großen Ratgeber über die [heilsamen Bäume](#) geschrieben.



P. S. Wenn du im Jahreskreis Bäume, Pflanzen und Tiere entdecken möchtest, empfehle ich dir das Buch für deine Kinder und dich "[Familienbande im Jahreskreis](#)".

8. Tiere beobachten

Während einer Familienwanderung schnappen die Kinder viele Eindrücke auf. Sie lernen spielend, wie die Natur funktioniert.

Hast du ein Fernglas zur Hand, nimm es mit. So lassen sich Hirsch, Dachs und Wildschwein aus der Ferne beobachten und den Kindern machst du damit eine Freude.



Mit der Entfernung verstehen Kinder automatisch, dass es wichtig ist auf Distanz zu bleiben, damit die **Waldbewohner nicht gestört werden**. So verringerst du auch gleichzeitig eventuelle Gefahren.

Es ist eine wunderbare Möglichkeit, ihnen die Natur und ihre Bewohner näherzubringen und ihre Begeisterung für die Umwelt zu wecken.

Das Beobachten von Tieren kann auch eine tolle Möglichkeit sein, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen und den Kindern gleichzeitig Wissen und Verständnis für die Natur zu vermitteln.

Es kann auch helfen, die **Beziehung zur Natur und ihren Bewohnern zu stärken** und das Verständnis für die Bedeutung und Schönheit der Natur zu vertiefen.

Mein Tipp an dich: Probiere es doch mal Spurenlesen. Ich habe dafür einen [Einsteiger-Ratgeber zum Fährtenlesen](#) geschrieben, mit vielen Bildern, und in meiner [Tierspuren-Datenbank](#) findest du weitere Fotos zu allen möglichen Tieren.



Das Trittsiegel eines Dachses

Lies auch

[Tierspuren im Schnee erkennen und deuten: Abdrücke, Spuren und Fährten entschlüsseln \(mit Bildern\)](#) – Entdecke die Kunst des Fährtenlesens und lerne, Tierspuren im Schnee zu erkennen und zu deuten, von Reh, Hase, Wildschwein bis zu Fuchs und Eichhörnchen.

9. Vögel beobachten

Kinder sind von den bunten Farben und dem melodischen Gesang der Vögel begeistert und es ist toll, so ihre Begeisterung für die Natur zu wecken.

Mit einem **Fernglas** oder einem **Vogelbeobachtungsführer** kann man die Vielfalt der Vögel in der Natur

entdecken und lernen, welche Arten in der Umgebung zu Hause sind.



Während einer Familienwanderung kann man gemeinsam die Umgebung erkunden und die Vögel beobachten und bestimmen.

Beobachtet auch gerne Vögel im Frühling beim Nestbau – achtet aber darauf, sie nicht zu stören.

10. Der Natur zuzuhören

Das leise Rascheln der Blätter, das Summen der Insekten, das Zwitschern der Vögel. Dabei kann man ganz entspannt auf einer Waldlichtung liegen und nebenbei die Wolken beobachten.



Was haben Sie für eine Form, was siehst du, was sehen deine Kinder? Das stärkt ganz automatisch das Gefühl der Familienzusammengehörigkeit, was wiederum die wichtigste Säule der menschlichen Gesellschaft darstellt.

Lies auch

[Ein Leitfaden zur Annäherung an Vogelsprache und wie du selbst lernen kannst, Vögel zu verstehen](#) – Eine Anleitung zur Vogelsprache und wie du sie selbst lernst. Erfahre alles über die Botschaften der Vögel und wie du die Gesänge und Melodien interpretierst

11. Campingaktivitäten

Im Prinzip sind Campingplätze immer eine tolle Entscheidung.

Wenn man als naturverbundener Mensch, des **Nachts am Lagerfeuer sitzt** und fernab der Stadt den Sternenhimmel betrachtet, dann erschafft das, die **unvergesslichen Augenblicke**.

Und jetzt stell dir den Städter vor, der das noch nie in seinem Leben so unverfälscht wahrgenommen hat. Sein nächster Urlaub wird bestimmt ebenfalls wieder ein Campingplatz.



Lesetipp: Schau dir die [Blog-Kategorie Camping](#) genauer an und du wirst alle Grundlagen übers Camping lernen.

12. Mit dem Kanu die Natur erkunden

Es gibt Gebiete in Deutschland, die zu Fuß nicht optimal zu erreichen sind. So hat man zum Beispiel im Spreewald bei Berlin, im Elbsandsteingebirge und in vielen weiteren Landstrichen, die Möglichkeit fast **unberührte Natur mit einem Kanu zu bestaunen**.

Du musst dafür nicht mal an Land gehen. Zahlreiche kleine, unter speziellen Schutz stehende Inseln, bei denen das Betreten nur bestimmten Personen, wie Wildhütern erlaubt ist, kannst du vom Kanu oder Kajak aus bewundern.

Meist lohnt sich auch hier ein Fernglas dabei zu haben, denn die Nester seltener Vogelarten sollte man von Weitem betrachten, um sie nicht bei der Brut oder der Aufzucht der Jungtiere zu stören.



13. Geocaching

Erinnerst du dich an deine eigene Kindheit? An Ferienlager und Schnitzeljagden?

Nun, dann spricht nichts dagegen, dass du dir deine Familie schnappst und sie mit auf eine detektivische Spurensuche nimmst.

Eine weitere großartige Methode, um in der Natur viel Zeit zu verbringen, sind nämlich ebendiese **Schnitzeljagden** oder das inzwischen weitverbreitete **Geocaching**, was im Prinzip dasselbe ist.



Manchmal kommt es beim Wandern vor, dass man über ein merkwürdiges Versteck im Wald stolpert und vollkommen ahnungslos ist, was dieses darstellen könnte.

Eine Plastikröhre in einem Astloch oder einem Brückenpfeiler, oder eine Kette im Wasser, an der eine komische Kiste befestigt ist, weckt selbstverständlich die Neugier von jedem.

Dazu muss man nicht unbedingt ein Kind sein. Wenn man nicht gerade anderen die Freude vermässeln will, lässt man alles so zurück, wie vorgefunden hat, oder man meldet sich auf der Website geocaching.com einfach dafür an, holt sich die App mit den Hinweisen und spielt mit. Denn diese Verstecke sind **Caching Points**.

Interessant: Geocaching funktioniert weltweit und es gibt Menschen, die dafür mehrere 100 km weit fahren.

14. Angeln

Leider ist die deutsche Bürokratie alles andere als benutzerfreundlich. Für nahezu alle Aktivitäten, die Spaß machen, braucht es meistens eine Genehmigung. So verhält es sich auch mit dem Angeln.

Solltest du jedoch im Besitz eines **Angelscheines** sein, so nimm doch deine Familie zum nächsten Angelausflug mit. Kinder finden es meistens toll, etwas selbst fangen zu können.



Außerdem kannst du mit ihnen nach geeigneten Ködern Ausschau halten, Regenwürmer und Larven ausgraben und ihnen so auch ihren Anteil am Fang verschaffen.

Am Ende des Tages könnt ihr vielleicht die Fische noch auf einem Lagerfeuer grillen. Das wäre doch ein toller Abschluss, oder?



15. Draußen übernachten

Kinder finden es auch aufregend, draußen zu übernachten. Zwar ist das **wilde Campen in Deutschland verboten**, aber es gibt dafür vorgesehene Plätze, die das erlauben. [Hier habe ich eine große Liste mit legalen Wildcamping-Plätzen erstellt.](#)

Oder frag dazu einfach mal in der Gemeinde des zuständigen Ortes nach. Alternativ kannst du ebenfalls mit entsprechender Erlaubnis ein Tarp ([Was ist ein Tarp?](#)) spannen. Vielleicht gibt es sogar eine Feuerstelle?

Alles in allem gibt es da jedoch einige Grauzonen, die du, wenn du dich mit der Gemeinde absprichst und eine Genehmigung erhältst, für dich nutzen kannst.

Wenn man gewisse Spielregeln befolgt, kann man also seinen Campingausflug mit der Familie ganz unbesorgt planen.



Lies dazu auch meine Ratgeber „[Ist ein Feuer im Wald erlaubt?](#)“ und „[Ist Schlafen im Wald erlaubt? \[Strafen und Alternativen\]](#)“.

Tipp: Alternativ kannst du auch [im Auto schlafen](#). Du darfst in Deutschland eine Nacht im Auto verbringen, um deine Fahrtüchtigkeit wiederherzustellen.

16. Bushcraften

Meine Kinder liebe Bushcrafting. Ein Camp bauen, Feuerholz sammeln, draußen kochen und die Natur entdecken. Dieses Hobby – es ist eher eine Einstellung zum Leben – ist vielfältig und breit gefächert. Ich empfehle dir dafür meinen Ratgeber "[Was ist Bushcraft?](#)".

Mit Bushcraft anzufangen ist einfach: Schnapp dir dein Rucksack, dein Messer und Proviant. Und dann läufst du los und ihr sucht euch ein paar [Ideen](#) für den Tag aus. [Lies hier, wie du als Erwachsener mit Bushcraft anfängst](#) und in dem Ratgeber "[Bushcraft mit Kindern](#)" wirst du lernen, wie du deine Kinder dafür begeisterst.



Beim Bushcrafting gelten ähnliche Regeln wie beim Wildcamping. Im Wald zu schlafen, ist prinzipiell nicht verboten. Du darfst allerdings nichts aufbauen, was auch nur entfernt an ein Zelt erinnert.

Ein Tarp funktioniert als Schutz vor Regen und eine Hängematte geht ebenfalls klar. Alles Weitere regelst du mit Isomatte und Schlafsack.

Achte darauf, dass der Wald, in dem du dich befindest, kein Privatgrundstück ist, sondern der Gemeinde gehört. Dort kannst du mit dem Verantwortlichen oder der Forstaufsicht dein Vorhaben vorweg besprechen und dir die Genehmigung dafür holen.

Leider haben Privatbesitzer ihren Wohnsitz meistens nicht einmal in der Nähe. Sie zu erreichen, kann demnach mit einigen Schwierigkeiten verbunden sein.

Feuer im Wald ist immer verboten, außer du besitzt eine Genehmigung, bist selbst Waldbesitzer/Pächter oder du bist an einer offiziellen Feuerstelle.



Abseits der Zivilisation unter freiem Himmel zu übernachten, birgt den Hauch eines Abenteurers in sich, von dem deine Kinder ihrer Schulklasse und den Großeltern erzählen können.

Kennst du mein [Jahresprogramm "Wildimpuls"](#)? Dort bushcraften wir und lernen, wie wir uns in der Natur wohlfühlen.

Lies auch

[Die 5 besten Schnitzmesser für Kinder - und warum ich keine Opinel-Messer empfehle + Schnitzratgeber für Eltern](#) – Erfahre vom Wildnispädagogen und Wildnis-Mentor, welche Messer am besten für Kinder zum Schnitzen geeignet sind. Sind Opinel Kindermesser wirklich gut?

17. Dörfer und Burgruinen besuchen

Plan doch mal einen Ausflug in eine Stadt mit historischem Hintergrund, auf ein nahegelegenes idyllisches Dörfchen mit windschiefen Häusern, zu einem alten Heiligtum oder eine Burgruine.

Meine Kinder lieben insbesondere Burgruinen. Dort spielen sie, erkunden alles und die mittelalterlichen Geschichten empfinden sie als sehr spannend.

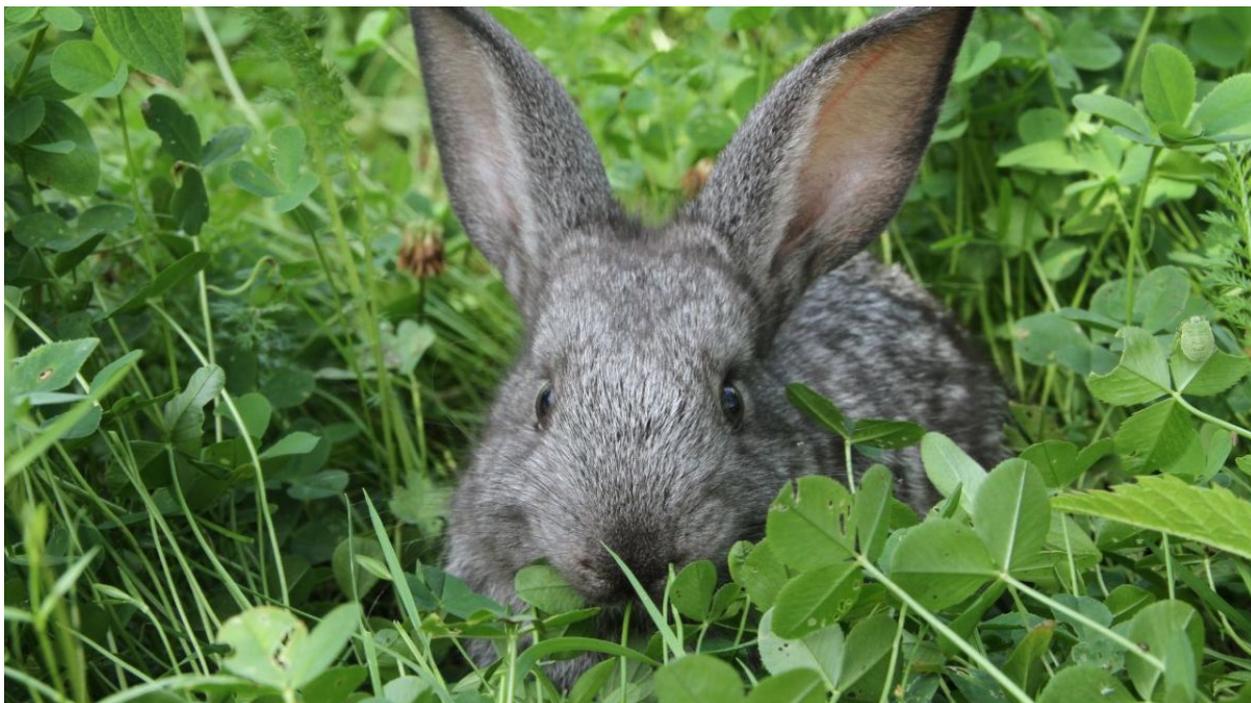


Überall dort, wo Kinder etwas Neues entdecken dürfen, werden sie sich wohlfühlen. Gerade bei uns in Deutschland gibt es so unglaublich viele historische Burgen, die oftmals **Ritterspiele** oder **Mittelaltermärkte** veranstalten.

Ritter im Schaukampf, wilde Barbaren und Buden mit allerlei Leckereien, haben bisher jedes Kind verzaubert. Das wichtigste dabei: ihr seid draußen an der frischen Luft.

Ebenfalls empfehlenswert ist es, sich gezielt Orte zu suchen, die **Führungen** anbieten. So kann der Besuch zum Beispiel in einen altertümlichen **Klostergarten** führen oder aber auch auf einen **Bauernhof**.

Viele Kinder lieben **Tiere** und zusehen zu dürfen, wie Kühe gemolken oder Schweine gefüttert werden, ist auch für uns als Erwachsene interessant.



Dabei springt für alle etwas heraus. Sei es nun neu erworbenes Wissen, der frisch geerntete Apfel oder die noch warme Kuhmilch – positive Eindrücke sind einfach die Essenz, aus der ein gelungener Ausflug gemacht wird.

Und für Kinder sind solche Augenblicke prägend. Sie werden diese Erinnerungen immer mit dem Wort Familie assoziieren.

18. Steine und Bastelmaterial sammeln

Ein Ausflug in die Natur kann auch auf das nächste Feld erfolgen. Geht doch mit der Familie einfach mal **an einen Bach oder aufs Feld, um Steine oder Bastelmaterial zu sammeln.**

Vor allem Steine sind vielseitiger, als man denkt. Du kannst sie später zu Hause reinigen und bunt anmalen. Du kannst sie auch mit kleinen Botschaften versehen und verstecken.



Der Nächste, der deinen Stein findet, hat vielleicht gerade einen miesen Tag und der Stein zaubert ihm ein Lächeln ins Gesicht.

Oder du bemalst die Steine mit deiner Familie zusammen wie einen Regenbogen und platzierst sie beim nächsten Spaziergang, draußen an beliebiger Stelle sichtbar, damit sie auch andere erfreuen können.

Mit Tiermotiven versehen, bringen sie vor allem, auch die Augen anderer Kinder zum Leuchten.

Oder sammelt Materialien für den nächsten Bastelnachmittag. **Stöcke, Muscheln, Eicheln oder Steinchen** lassen sich hervorragend zu kleinen Figuren oder Häuschen zusammenkleben. Damit kann man eine ganze Stadt basteln.



Im Netz gibt es zahlreiche Ideen und Anleitungen zum gemeinsamen Anschauen oder Herunterladen. Und dann sind eurer Fantasie ebenfalls keine Grenzen gesetzt.

19. Joggen gehen oder Rasenspiele

Ähnlich effektiv für die Bewegung im Freien ist das Joggen. Zugegeben, es ist nicht jedermanns Sache.

Aber wenn du mit kleinen Strecken anfängst und die Kinder ihr eigenes Tempo haben dürfen, spricht eigentlich nichts dagegen. Vielleicht wird ja auch ein kleiner Wettkampf daraus, bei dem das jüngste Kind gewinnen darf.

Alternativ dazu gibt es auch **viele Spiele, die du auf der Wiese oder im heimischen Garten spielen kannst**. Minigolf, Polo oder Ballspiele sind nur einige Beispiele.

Orientiere dich dazu einfach an deiner eigenen Kindheit und erinnere dich, wie viel Spaß Gummi-Hopse oder Seilspringen gemacht haben. Veranstalte kleine Siegesfeiern nach jedem Wettkampf, das wird die Kinder anspornen. Achte aber darauf, dass es keine Verlierer gibt, sondern jedes Kind anerkannt wird.



20. Einen Garten anlegen

Eine der Freizeit-Aktivitäten, von denen du auch später noch profitieren kannst, ist das Anlegen eines kleinen Gartens oder zumindest einem Gemüsebeetes.

Beziehe deine Familie mit ein. **Kinder lieben es in der Erde zu buddeln** und sich dabei richtig dreckig machen zu dürfen. Lass fünf gerade sein, waschen kannst du sie später immer noch.

Wenn sie aber frühzeitig lernen, wie der Anbau von eigenem Essen (durch einen [Selbstversorgergarten](#)) funktioniert, erhalten sie Wissen, dass sie ganz selbstverständlich begleiten wird.

Das ist einer der Gründe, warum du sie hier unbedingt einbeziehen solltest. Grabt zusammen die Erde um, steckt Beete ab, sät Karotten und Radieschen oder steckt Kartoffeln. Auch Sonnenblumen bewähren sich bei solchen Vorhaben immer wieder.

Das Wachstum an sich, von dem kleinen Kern bis zur ausgewachsenen Sonnenblume ist ein Prozess, bei dem Kinder, viel lernen können.



21. Kletterpark und Baumklettern

Hierbei handelt es sich jetzt tatsächlich um Sport. In einigen Wäldern bieten sogenannte Kletterparks einen weiteren Höhepunkt.

An hohen Bäumen werden Seile und Stollen platziert, die es zulassen, dass du und auch ältere Kinder zwischen ihnen herumklettern kannst.

Als Erstes wirst du zunächst so gesichert, dass du im Fall eines Ausrutschers, nicht vom Baum, oder vom Seil fällst.

Sicher vertäut könnt ihr jetzt über **meterhohe Brücken zwischen den Bäumen**, daran hinunter oder **hinauf klettern oder über Seile balancieren**.



Dabei werdet ihr mit der ein oder anderen **Überwindung** zu kämpfen haben und für Leute mit **Höhenangst**, ist es schrittweise der perfekte Weg um diese zu besiegen.

Für wen das nichts ist, der kann zum Beispiel auch eine Sommerrodelbahn oder im Winter eine Skipiste oder eben eine Winterrodelbahn besuchen. Daran hat sicherlich die ganze Familie Spaß.

22. Naturfotografie

Die Fotografie ist ein großartiger Weg, um die Schönheit der Natur einzufangen und für immer zu bewahren.

Es ist eine tolle Outdoor-Aktivität für die ganze Familie, bei der Kinder lernen, die Natur aus einer anderen Perspektive zu sehen und ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten.

„Bei jedem Spaziergang mit der Natur bekommt man weit mehr, als man sucht.“ – John Muir

Egal, ob du eine Kamera oder nur dein Smartphone hast, nutze die Chance, um die Natur in ihrer vollen Pracht festzuhalten!



Suche nach **interessanten Motiven wie Pflanzen, Tiere und Landschaften** und experimentiere mit verschiedenen Perspektiven und Aufnahmeeinstellungen.

Kinder werden begeistert sein, ihre eigenen Fotos zu machen und die Schönheit der Natur zu teilen.

Tipp: Du als Erwachsener kannst für dich auch solch einen Fotografiekurs machen. Ich empfehle dir keinen rein wissenschaftlichen Kurs, sondern ihn mit der Wildnispädagogik zu verknüpfen. Schau dir daher den Online-Kurs "[Wildnispädagogik und Naturfotografie](#)" von der *Wildnisschule Weg der Wildnis* an.

23. Naturkunst

Mit der Naturkunst verbindest du deine eigene **Kreativität** mit der Natur. Die Kinder können ihre Umgebung erkunden und Naturmaterialien wie **Blätter, Steine und Zweige sammeln**, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen.



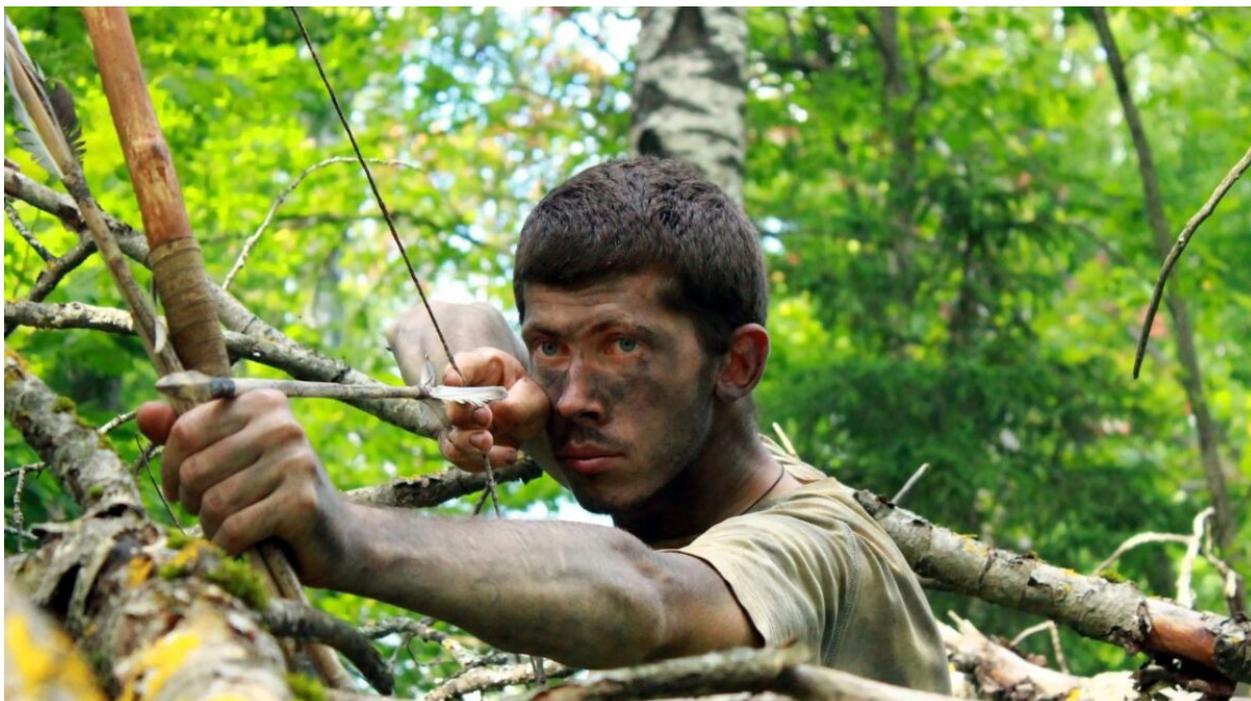
Lasst eurer Fantasie freien Lauf und seid kreativ bei der Gestaltung eurer Werke. Binde Blätter zu Kronen, stapel Steine zu Türmen oder gestalte Mosaik aus Zweigen und Blättern.

Naturkunst ist wunderbar, die Kinder dazu zu ermutigen, ihre **Umgebung aufmerksamer wahrzunehmen** und ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

Außerdem ist es eine großartige Möglichkeit, die **Natur zu schätzen** und eine tiefere Verbindung zu ihr aufzubauen.

24. Bogenschießen

Mit meinem vierjährigen Sohn entdeckte ich vor Jahren mal einen Stand, an dem man Bogenschießen konnte. Er wollte es unbedingt ausprobieren und ich war überrascht, wie gut es funktionierte und er Spaß daran hatte.



Beim Bogenschießen kannst du deine **Fähigkeiten im Zielen und Konzentrieren verbessern**. Es ist eine tolle Outdoor-Aktivität für die ganze Familie.

Übe gemeinsam mit deinen Kindern und zeige ihnen, wie man einen Bogen spannt und einen Pfeil abfeuert. Ihr werdet sehen, wie schnell ihr Fortschritte macht und wie viel Spaß es macht, gemeinsam zu üben.

25. Survival-Abenteuer

Mit einem Survival-Abenteuer kannst du deine Überlebensfähigkeiten im Freien testen. Du lernst, wie man eine Notunterkunft baut, Feuer macht und sich selbst versorgt.

Und auch wenn das für dich sehr aufregend klingt, lass dich davon nicht abschrecken. **Es gibt Survival-Kurse, bei denen auch Kinder mitkommen können.**



Es ist wirklich eine **unvergessliche Erfahrung** für die ganze Familie und eine großartige Möglichkeit, die Natur zu erleben.

Stelle dich den Herausforderungen und lerne, dich selbstbewusst und selbstständig im Freien zu bewegen. Überrasche deine Kinder mit einem einzigartigen Survival-Abenteuer und zeige ihnen, dass du jeder Herausforderung gewachsen bist.

Schaue dir hier einige [Survival-Trainings](#) an oder finde auf der Website wildnis-schulen.de Wildnisschulen, die Survival-Kurse anbieten.

26. Outdoor-Kochkurs

Mit einem Outdoor-Kochkurs kannst du deine Fähigkeiten im Campingkochen verbessern. Lerne, wie du ein [Feuer entzündest](#) und leckere Mahlzeiten zubereitest.

Hier hast du auch die Option, **Zeit mit deiner Familie zu verbringen** und neue Gerichte auszuprobieren.

Teile das Abenteuer und den Geschmack der selbst gekochten Mahlzeiten mit deiner Familie und schafft so tolle Erinnerungen.

Überrasche deine Kinder und zeig ihnen, dass [Camping](#) nicht nur Spaß, sondern auch kulinarisch abwechslungsreich sein kann.



27. Reiten

Erlebe die Natur aus einer neuen Perspektive! Steige auf ein Pferd und **erkunde Wälder, Felder und Wiesen**. Du wirst überrascht sein, wie sich die Landschaft aus dieser Höhe verändert und wie viel mehr du entdecken kannst.

Nicht nur das Reiten an sich ist ein einzigartiges Erlebnis, auch die Nähe zu den Pferden ist unbeschreiblich. Du wirst ihre **Kraft und Sanftheit spüren** und dich auf eine ganz besondere Art mit ihnen verbunden fühlen.

Egal, ob du schon erfahren im Reiten bist oder es zum ersten Mal ausprobierst, es ist eine Outdoor-Aktivität, die für die ganze Familie geeignet ist. Verbringe Zeit an der frischen Luft, lerne etwas Neues und erlebe unvergessliche Momente.



28. Radtour

Steig aufs Rad und erkunde die Umgebung auf einer abenteuerlichen Radtour. Lass den Wind durch deine Haare wehen und genieße die Natur in vollen Zügen.

Mit der Familie an deiner Seite wird die Radtour zu einem tollen Erlebnis. Entdecke neue Landschaften, tauche ein in die Schönheit der Natur und lerne, wie man die Umgebung aus einer neuen Blickrichtung betrachtet.

Eine Radtour kannst du auch gut mit anderen Outdoor-Aktivitäten verbinden, wie dem Picknick, Pflanzen identifizieren oder einem Bad im See.



29. Klettersteig

Ein Klettersteig ist eine schöne Aktivität für Familie mit älteren Kindern. Dort könnt ihr eure Abenteuerlust ausleben und euch selbst herauszufordern.

Aber denke daran, dass Klettersteige **nicht ohne Risiko** sind und es wichtig ist, die richtige Ausrüstung und Anweisungen zu haben. Vielleicht wollt ihr euch als Familie auch einen Experten mit ins Boot holen, der euch führt.

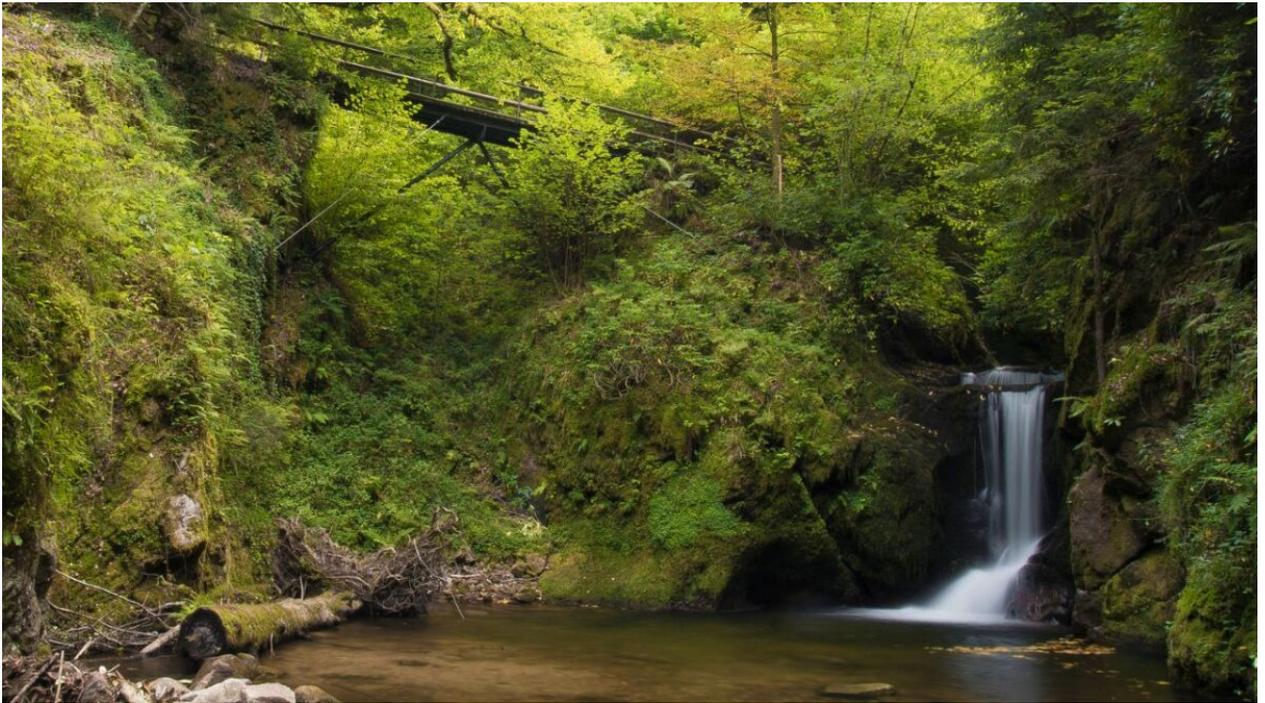


30. Wasserfall-Erkundung

Wasserfälle sind atemberaubend und bieten eine unvergessliche Erfahrung. Warum also nicht einen Familienausflug zu einem nahegelegenen Wasserfall machen und die Schönheit der Natur genießen?

Mit dem richtigen Schuhwerk und einer Picknickdecke im Gepäck kannst du dich **im kühlen Wasser abkühlen und entspannen**.

Und wer weiß, vielleicht entdeckst du sogar einen neuen Lieblingsplatz, an dem du immer wieder gerne hingehst. Also schnapp dir deine Familie und erkunde die Wasserfall-Welt.



31. Drachenfliegen

Spüre den Wind in deinen Haaren und die Freiheit, während du beobachtest, wie dein selbst gebauter Drache am Himmel schwebt.

Baut gemeinsam einen Drachen und lasst ihn im Park, auf dem Feld oder am Strand fliegen.

Teile diesen Moment mit deiner Familie und genieße das Gefühl der Leichtigkeit. Egal, ob du ein Anfänger oder schon ein Profi im Drachenfliegen bist, es ist immer wieder ein unvergessliches Erlebnis.



32. Mountainbiken

Deine Kinder sind schön größer und bei euch gibt es Berge? Dann ist vielleicht das Mountainbiken eine interessante Idee für mehr Outdoor-Zeit?

Erkunde die Landschaft auf einem Mountainbike und fordere dich heraus. Das Schöne ist, dass ihr **schnell vorankommt** und so viel sehen werdet. Idealerweise kehrt ihr noch auf eine Berghütte ein und genießt als Familie zusammen den Tag.



33. Kartieren

Wenn deine Kinder gerne zeichnen, dann könntest du mit ihnen auch die **Umgebung erkunden und eine Karte davon anfertigen**.

Das ist nicht nur eine schöne Aktion für Draußen, sondern schult auch noch die **Orientierung** und das Zeichnen.

Außerdem lässt sich diese Aktion wieder gut mit anderen verbinden. Wo stehen bestimmte Pflanzen? Wo ist der nächste Unterschlupf, wenn es regnet?

Lesetipp: [Lies hier mehr zum Kartieren, und warum du dabei mit deinen Kindern lernst.](#)



Fazit

Bei all den Aktivitäten, die ich dir jetzt genannt habe, sind nur wenige Dinge wichtig. Egal für welche du dich am Ende entscheidest:

- als Familie machen sie doppelt so viel Spaß
- du bist draußen an der frischen Luft
- du baust Stress ab und entspannst

Ich hoffe, ich konnte dir den ein oder anderen Anreiz geben und dir Einblicke vermitteln. Bewegung und Spaß in der Natur passt prima zueinander und du tust etwas, für euer allgemeines Wohlbefinden.

Die Natur ist der beste Doktor. Sie ist Ratgeber und schützt deinen Geist, vor zu viel Reizüberflutung. Das ist in unseren turbulenten Zeiten enorm wichtig, um einen Gang zurückschalten, sich vom Stress befreien und abschalten.

All das ist möglich. Das Einzige, was du dafür tun musst, ist jetzt nach draußen zu gehen.

Ich wünsche dir viel Spaß bei den Aktivitäten und schreibe mir gerne deine Erfahrungen in die Kommentare. Ich und alle Lesenden freuen sich auch über neue Vorschläge und Ideen!

Dieser Ratgeber gehört zur Reihe "Outdoor mit Kindern" und hier findest du noch mehr:

- [58 Outdoor Ideen für Kinder im Garten – Aktivitäten für Kinder, die für gute Laune sorgen](#)
 - [50 Outdoor-Aktivitäten für Kinder im Winter – So wird der Winter zum Erlebnis](#)
-

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>