

Trendsetter Weltretter

einfach anders bewegen



Die Mitmachaktion für einen nachhaltigen Lebensstil

Information für Gruppen

Während der Schöpfungszeit vom 1. – 30. September sind Einzelpersonen oder Gruppen eingeladen, mit der ökumenischen Aktion der Landeskirche und des Bistums Speyer Ideen für einen nachhaltigen Lebensstil auszuprobieren. Verschiedene kirchliche oder nicht-kirchliche Gruppen, z.B. Frauen-, Senioren-, Konfirmanden-, Firm-, Ministranten-, Eine-Welt- oder Pfadfindergruppen, Schulklassen oder Kita-Gruppen können das Thema aufgreifen und auf ihre Weise nach ihren Bedürfnissen bearbeiten. Da Gruppen eine längere Vorlaufzeit und Vorbereitung benötigen, möchten wir mit diesen Infoblättern vor der Freischaltung der Webseite und den täglichen Impulsen einige Informationen bereitstellen.

Ablauf der Aktion

Jede Woche des Monats ist einem Thema gewidmet, zu dem eine Wochenaufgabe vorgeschlagen wird. Über Email oder WhatsApp bekommen die angemeldeten Teilnehmenden täglich einen Impuls oder eine Handlungs Idee.

Es kann eine Bereicherung sein, sich in Gruppen über das Erlebte auszutauschen oder mit einer Gruppe die Aktionsvorschläge aufzugreifen. Die **Herangehensweise ist offen**; die Materialien zeigen Ideen auf, die je nach Situation verwendet werden können.

Wir bitten um **Rückmeldung zu den Erfahrungen**, die bei der Umsetzung gemacht worden sind, sei es von Einzelnen oder Gruppen. Bei Einverständnis veröffentlichen wir Auszüge daraus auf der Webseite. Alle, die uns Erfahrungsberichte geschickt haben, nehmen an einer Verlosung teil. Zusätzlich wird für Gruppen ein **Gruppenpreis** verlost.

Auf den folgenden Seiten finden Sie **Ideen für Gruppenaktionen, für öffentliche Veranstaltungen** und Links zu weiterführenden Informationen. Die täglichen Impulse für die angemeldeten Teilnehmer/innen, welche die individuelle Umsetzung in den Blick nehmen, werden erst während der Projektlaufzeit zur Verfügung gestellt.

Die Projektträger und Kooperationspartner organisieren **öffentliche Veranstaltungen**, die im Flyer aufgeführt sind. Es kommen noch welche dazu, die nicht im Flyer veröffentlicht sind. Wir freuen uns, wenn weitere Veranstaltungen in den Gemeinden lokal organisiert werden. Falls Sie etwas planen, veröffentlichen wir es auf der Homepage und schicken Einladungen per Email und Handy-Nachricht. Bitte schicken Sie uns dazu gegebenenfalls die Informationen an die Emailadresse: info@trendsetter-weltretter.de.

Ansprechpartner*in:

Steffen Glombitza, Umweltbeauftragter des Bistums Speyer
Tel.: 06842 7060205
Email: umweltbeauftragter@bistum-speyer.de

Sibylle Wiesemann, Umweltbeauftragte der Evangelischen Kirche der Pfalz
Tel.: 06232 6715-18
Email: wiesemann@frieden-umwelt-pfalz.de

Die Wochenthemen:

Woche 1: Beweg Dich! (2. – 8. September)

Paradox: Das Flugzeug bringt uns in ein paar Stunden über Kontinente. Die größte Mobilität. Wir selbst mit unserem Körper aber sind darin bewegungsunfähig eingeklemmt in den engen Sitz und können kaum die Beine ausstrecken. Zu Fuß sind wir am langsamsten, im heutigen Maßstab nahezu immobil. Doch im Augenblick des Gehens sind wir frei in unseren Bewegungsmöglichkeiten: Wir können stehenbleiben, uns drehen, die Richtung ändern, Arme bewegen, rennen oder uns auf eine Bank setzen. Ohne Fahrzeug ist die Entscheidungsfreiheit über unsere eigene körperliche Bewegung am größten. In dieser Woche möchten wir dazu einladen, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern. Bewegung schafft Wohlgefühl.

Auf die Frage „Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?“ antworten fast alle: „Ja!“. 2/3 möchten eigentlich gerne mehr Radfahren, mehr Laufen, Bewegung und Sport in den Alltag integrieren. Die alltäglichen Wege liegen dafür vor unseren Füßen. Wir können sie neu entdecken.

Wochenaufgabe (individuell): Verschieben Sie Ihre Grenzen!

Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius. Es ist mehr möglich, als viele denken: Eine Tageswanderung planen, so weit wie noch nie. Endlich die Entspannungsübungen gemacht? Sich mal auf ein Pedelec getraut? Welche persönliche Herausforderung setzen Sie sich?

Woche 2: Einfach anders mobil sein! (9. – 15. September)

Morgens früh um sechs am Bahnhof Kaiserslautern laufe ich immer ein Stück die S-Bahn entlang bevor ich in den Zug zur Arbeit fahre, bis hinter die Überdachung des Bahnsteigs, wo der morgendliche Himmel sichtbar ist. Ein paar Augenblicke Urlaubsgefühl, denn diese Morgenstimmung erinnert mich an das Ankommen mit dem Nachtzug in Marseille am Anfang des Sommerurlaubs. Abends sind wir ein paar Sommer mit vier Kindern und Fahrrädern in Straßburg in den Zug gestiegen und morgens in Marseille aufgewacht und haben aus dem Fenster geschaut. Dort hatte der Zug eine Weile Aufenthalt mit wunderschöner Morgenstimmung.

Wieder zurück zur Pendlerstrecke Richtung Speyer. Arbeiten am Laptop ist um die Uhrzeit in der S-Bahn gut möglich. Ab dem Umsteigen in Schifferstadt kann ich mich dann mit anderen Pendlern unterhalten. Manchmal ist bei Stellwerksstörungen oder Menschen auf dem Gleis oder Notarzteinsätzen Geduld gefragt, aber meistens läuft es nach Fahrplan.

Nullmissionen bedeuten, dass unser persönliches Alltagsleben anders sein wird. Null fossiler Brennstoff bedeutet, dass wir kaum fliegen und Autofahren fahren können, und die Mobilität per Bus oder Bahn auch einschränken. Also auch nur selten nach Südfrankreich, selbst mit der Bahn. Und am besten am Arbeitsort wohnen.

Nie waren die Möglichkeiten für eine nachhaltige Mobilität größer als heute: Peledecs, Mobilitäts-Apps, Carsharing, Mitfahrbörsen, alternative Antriebe. Hinzu kommen die Klassiker: Zu Fuß, mit dem Rad, mit Bus und Bahn ist viel mehr möglich, als sich viele zutrauen - und es ist oft viel schöner als mit dem eigenen Auto. Es hält gesund, ist meistens entspannend, kostengünstig und gut fürs Klima. Es braucht manchmal mehr Zeit, aber diese Zeit ist nicht verloren, sondern kann auch als kleine Auszeit wahrgenommen werden.

Ausprobieren und sich auf etwas Neues einlassen, darum geht es bei den Aktionsvorschlägen für diese Woche.

Wochenaufgabe (individuell): Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt?
Der nächste Urlaub kommt bestimmt. Es gibt lohnenswerte Reiseziele auch in Deutschland, die wir ökologisch gut vertretbar erreichen können, statt mit dem Flugzeug für zwei Wochen oder noch kürzer irgendwohin zu jetten. Planen Sie diese Woche ihren nächsten Urlaub mal bewusst mit einer möglichst ökologischen An- und Abreise.

Woche 3: Mach mal langsam! (16. – 22. September)

Kennen Sie das auch? Man hat Termine, muss irgendwo hin und hat vorher aber noch so viel zu erledigen? Dann muss plötzlich alles schnell gehen und wir kommen in Stress. Fahren dann lieber mit dem Auto, weil es ja vermeintlich schneller geht, als die Strecke mit dem Fahrrad zurückzulegen. Es wollen eben alle flexibel sein, um schnell von A nach B zu kommen. Unsere Fahrräder werden zunehmend elektrifiziert. Da kann man mit weniger Kraftaufwand auch schneller den Berg hochfahren, gewinnt Zeit und spart (Körper-) Energie.

Alles soll immer, jederzeit und schnell verfügbar sein. Rohstoffe, Materialien, Nahrungsmittel, Kultur, Natur und letztlich auch der Mensch mit seiner Schaffenskraft. Schnell muss es gehen! Muss es wirklich schnell gehen?

Die Art, wie wir uns bewegen, passt sich diesem Drang zum „Immer schneller“ an. Aber tut uns das gut? Wenn nicht, wären andere Trends zu setzen. Entschleunigung ist ein Stichwort, das einen Ausweg aufzeigen kann, wie wir mehr Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag bringen können. In dieser Woche wollen wir Sie deshalb dazu einladen einmal ihren Alltag etwas zu entschleunigen, mal einfach einen „Gang runter zu schalten“ und einfach mal „langsam zu machen“.

Wochenaufgabe: Früher war alles anders

Überlegen Sie für jeden Weg, den Sie zurücklegen, wie es Ihre (Ur-)Großeltern getan hätten und versuchen Sie, es Ihnen nachzumachen. Geht das überhaupt? Wo gelingt es? Wo schaffen Sie das nicht? Was geht jetzt besser und ist dennoch umweltfreundlich?

Woche 4: Wir bewegen etwas! (23. – 29. September)

Unsere Tropfen ziehen Kreise.

Untersuchungen der Umweltpsychologie zeigen, dass sich umweltbewusstes Verhalten eines Einzelnen über drei Kreise hinauszieht. So können wir durch unser eigenes Verhalten bis zu 300 Personen erreichen.

Wir hinterlassen positive Spuren. Handabdrücke, die besonders groß sind, wenn wir in unserer Umgebung Anregungen zu einem nachhaltigeren Leben geben, z.B. im Wohnviertel, in der Familie, bei Freunden, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Gemeinde.

Der ökologische Fußabdruck beschreibt als Modell die negativen Wirkungen auf die Umwelt unseres Lebensstils anhand des Flächenverbrauchs. In den vergangenen drei Wochen haben wir versucht, ihn etwas zu verkleinern. Der Handabdruck symbolisiert die positiven Wirkungen von unserem gestaltenden Handeln in der Welt. Diesen können wir nun vergrößern. Mit einem großen Handabdruck setzen wir uns in der Öffentlichkeit für eine nachhaltige Entwicklung ein und können die Demokratie gestalten.

„Jetzt ist ein Zivilisationssprung möglich und wir dürfen mitwirken.“, Uwe Schneidewind, Präsident des Wuppertal Instituts

Wochenaufgabe: Setze Deinen Handabdruck!

Eine Aktion umsetzen, die in die Welt hinein wirkt.

Ideen für Gruppen

Anregungen/Ideen für Gesprächsrunden

- „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“. Psalm 31,9
- Lied „Probier ´s mal mit Gemütlichkeit“ aus dem Dschungelbuch
<https://www.youtube.com/watch?v=hmyEHUfXfsk>
- „Die göttliche Liebe spricht: Ich bin der lebendige Hauch im Menschen, eingesenkt in das Zelt von Mark und Adern, von Gebein und Fleisch. Ich bin es, die diesem Zelte Wachstum gibt und es in allen seinen Bewegungen trägt.“ Hildegard von Bingen in: „Wisse die Wege/Sci Vias“
- Einen Platz suchen, an dem sich jeder in alle Richtungen bewegen kann. Musik anmachen oder mit innerer Musik. Sich einfach bewegen, ausdehnen, tanzen. 10 Minuten, 20 Minuten, eine halbe Stunde. In welche Richtungen habe ich mich lange nicht mehr bewegt? Wo kneift es? Wo tut es gut?
- „Das Sinnvakuum im postreligiösen Zeitalter werde ich auch nicht ernsthaft los, indem ich durch Feuerland oder Bangkok laufe.“ Felix Ekardt auf zeit.de
<https://www.zeit.de/gesellschaft/2019-04/klimaschutz-oekologie-nachhaltigkeit-flugreisen-fleischkonsum-fossile-brennstoffe>. Was suchen wir in der Freizeit eigentlich, wenn wir wegfahren? Warum wollen wir weg?

Aktionsideen für Gruppen:

Weiterführende Informationen dazu bei den Links weiter unten.

- **Gemeinsame Wanderung oder Fahrradtour.**
Die Tour kann unter ein Thema gestellt werden oder es wird die lokale Gruppe des ADFC oder VCD miteingebunden. Es könnten Pedelecs ausprobiert werden. Tipps für Routen bei den Links unten.
- **Pilgern im Alltag**
- Direkt bei Ihnen im Ort oder zum Beispiel auf den Pfälzer Jakobswegen: Was macht einen Weg zu einem Pilgerweg? <http://www.pilger-weg.de/>
- **Eine mobile Fahrradwerkstatt:** Gemeinsam Fahrräder in Schuss bringen. Am besten jemanden dazu bitten, der kleinere Reparaturen direkt ausführen kann.
- **Bänke für den öffentlichen Raum.** Bänke sind Begegnungsorte für alle. Sie bringen Aufenthaltsqualität in unsere Orte. Gerade ältere Menschen sind auf Bänke in unseren Gemeinden und Städten angewiesen, um Wege bewältigen zu können. Braucht es bei Ihnen im Ort mehr Bänke im öffentlichen Raum? Eine Gruppe kann konkret eine Bank aufstellen oder sich beim Gemeinderat für die Ausstellung von Bänken einsetzen.
- **In der Gemeinde anregen, eine Mitfahrbank aufzustellen.** Als Alternative zum öffentlichen Verkehr werden auf dem Land Mitfahrbänke aufgestellt. <http://mitfahrerbank.com/>
<https://blog.adac/mitfahrbank/>
- **Barrieren in der Stadt auf der Spur.** Im Viertel oder in der eigenen Kirchengemeinde untersuchen, welche Hindernisse Menschen mit Bewegungseinschränkungen überwältigen müssen. Vielleicht ist es möglich, hier mit einem Schreiben an die Stadtverwaltung oder

- einer Umgestaltung an den eigenen Gebäuden Abhilfe zu schaffen. Unterstützung können die kirchlichen oder kommunalen Behindertenbeauftragten geben. Kontakt s. unter Links.
- **Ein bewegter Gottesdienst.** Das Potenzial von großen und kleinen Bewegungen für ein neues Erleben des Gottesdienstes nutzen. Alternativ zu einem bewegten Gottesdienst in der Kirche kann ein Stationen-Gottesdienst draußen geplant werden.
 - **Beteiligung am weltweiten generationenübergreifenden Klimastreik am Freitag, 20. September** und der darauffolgenden Klimaaktionswoche. Aufruf der Bewegung `Fridays for Future´: „Wir bitten Sie, sich uns anzuschließen. Es gibt in verschiedenen Teilen der Welt viele verschiedene Pläne für Erwachsene, sich zusammenzuschließen, Farbe zu bekennen und sich für unser Klima aus der Komfortzone herauszuwagen. Lasst uns diese Pläne zusammenbringen; gehen Sie an diesem Tag mit Ihren Nachbarn, Kollegen, Freunden und Familien auf die Straße, damit unsere Stimmen gehört werden und dies ein Wendepunkt in der Geschichte wird.“
 - **Beteiligung an der Kampagne „Mehr Platz fürs Rad“** des VDC ist auch ohne Mitgliedschaft möglich
 - **Oasen schaffen.** Mit Ihrer Gruppen können Sie sich für Oasen in Ihrem Wohnort einsetzen, z.B: mehr Grün, Fahrradstraßen, fußgängerfreundliche Ampelschaltungen. Welche Verbesserung und welche Strategie passen zur lokalen Situation?
 - o Einen Leserbrief für die regionalen Tagespresse schreiben,
 - o An die Fraktionen oder den/die Bürgermeister*in wenden oder
 - o Einen Brief an die Verwaltung mit konkreten Vorschlägen verfassen.
 - o Eine Unterschriftenaktion starten
 - **Parkplätze zu Begegnungsräumen.** Der Verkehrsclub Deutschland (VCD) bietet eine Toolbox mit Ideen und Materialien, wie Straßen der öffentlichen Begegnung dienen können. <https://www.strasse-zurueckerobern.de/>
 - **Fahrradstellplätze** für die Kirche, das Gemeindehaus oder die Kita einrichten. https://www.adfc-burgwedel.de/wp-content/uploads/2016/04/ADFC-Hessen-2033_942_1.pdf
 - **Ein Lastenrad für die Einrichtung anschaffen.** Oft ist eine Finanzierung über Sponsoren möglich, da die Werbeflächen beliebt sind.
 - **Transport vermeiden – regional einkaufen.** Bei den nächsten drei Einkäufen für die Freizeit, das Gemeindecafé oder den Geburtstag regionale Produkte der Saison kaufen, wenn `s geht auch biologisch.

Aktionsideen für Kitas, Schulen und Kinder-/Jugendgruppen:

- **Teilnahme an der Initiative „Kleine Klimaschützer unterwegs“.** Schon seit 2002 sammeln Kindergärten, Schulen und Kindergruppen Grüne Meilen für das Weltklima. Auch 2019 werden wieder europaweit viele tausend Kinder ihre Wege, die sie zu Fuß, auf Roller und Rad, mit Bus oder Bahn zurücklegen, in Form von Grünen Meilen sammeln. Diese werden zusammen mit Wünschen und Ideen der Kinder auf der nächsten UN-Klimakonferenz im Dezember in Chile präsentiert. Infos und Materialien hier: <http://www.kindermeilen.de/>
- **Beteiligung am weltweiten Tag „Zu Fuß zur Schule“ am 22. September.** Im Aktionszeitraum vom 16. bis 27.09.2019 finden dazu unterschiedliche Aktionen in Kita und Schule statt. Infos und weitere Anregungen dazu finden Sie unter: <https://www.zu-fuss-zur-schule.de/>
- **Coaching für eine Umstellung in Kitas** durch das Landesprogramm „Kita isst besser“
- **(Ur-) Großeltern erzählen.** In die Kita-Gruppe die ältere Generation einladen, die von früher erzählt: Wie sind sie zur Schule gekommen? Haben sie Urlaub gemacht und wo? Fotos von früher zeigen.

- **Am Bahnhof helfen.** Mit einer Jugendgruppe an einem viel frequentierten Bahnhof spontan Reisende unterstützen, z.B. beim Gepäcktransport oder mit einer Reiseauskunft.
- **Untypischer Triathlon,** z.B. mit Rollbrettern, Inlinern, Bobbycar, Schubkarre etc.
- **Eine mobile Fahrradwerkstatt:** Mit der Jugendgruppe gemeinsam die Fahrräder in Schuss bringen. Am besten jemanden dazu bitten, der kleinere Reparaturen direkt ausführen kann.
- **Roller und Laufrad – Parcours und Führerschein.** Beherrschen die Kinder das Roller- oder Laufradfahren, dann kann getestet werden, wie weit jedes Kind ohne erneutes Abstoßen ausrollt. Eine Markierung setzen, Anlauf nehmen und danach sich ausrollen lassen. Auch das Fahren im Kreis oder in Schlangenlinien, um Hindernisse herum kann geübt werden. Oder das Stoppen bei einem akustischen Signal. Nach dem Training kann ein Führerschein ausgestellt werden. Tipps und Vordrucke gibt es hier: http://www.radschlag-info.de/fileadmin/user_upload/redaktion/KITA/Spiel_u_Projektideen/RADschlag-Roller-_und_Fahrradparcours.pdf
- **Coaching für eine Umstellung in Kitas durch das Landesprogramm „Kita isst besser“** <https://mueef.rlp.de/de/themen/ernaehrung/kita-isst-besser/> dort finden sich neben dem Bewerbungsformular Informationen und Hinweise.
- **Dankkarten** an Menschen verteilen, die sich umweltfreundliche bewegen oder diese ermöglichen, z.B. Fußgänger, Bahnfahrerinnen oder Busfahrerinnen. Download wird noch bereitgestellt.
- **Dunkelraum** für die Konfirmanden, Kommunion- oder Firmgruppe. Einen Raum komplett abdunkeln, sich dort bewegen oder Aufgaben mit Alltagsverrichtungen lösen. Wie ist es, blind zu sein?
- **Bewegungsspiele, z.B. Baumfällen.** Alle Kinder stellen sich im Raum verteilt als Bäume auf. Sie stehen auf nur einem Bein, die Arme bilden einen Kreis über den Kopf als Baumkrone. Ein Kind spielt eine*n Baumfäller*in und versucht die Bäume durch leichtes Stupsen, Grimmassen schneiden oder Erschrecken, die Bäume aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer am längsten stehen bleibt, darf in der nächsten Runde versuchen Bäume zu fällen. Eine Sammlung von Bewegungsspielen gibt es hier: <http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen>
- **„Ich fahre mit dem Fahrrad und nehme mit ...“.** Dieses Spiel ist eine Abwandlung des bekannten Konzentrationsspiels „Ich packe meinen Koffer“. Im Anschluss kann eine Diskussion über verschiedene Transportmöglichkeiten eröffnet werden: Wie transportiert ihr eure Einkäufe? Welche Probleme gibt es durch Laster? Wie werden Waren in anderen Ländern transportiert? Wie lassen sich Dinge auf einem Fahrrad transportieren? Wie muss ich die Dinge befestigen, damit es nicht zu Unfällen kommt? Wer hat schon mal ein Lastenrad gesehen? <https://www.vcd.org/themen/radverkehr/lastenraeder/>
- **Mein Weg zum Kindergarten.** Der Weg zum Kindergarten wird gemalt oder es wird eine Collage gestaltet. An einem anderen Tag wird der „Wunsch- oder Traumweg“ dargestellt und denen des realen Weges gegenübergestellt. „Mit welchen Verkehrsmitteln sind die Kinder unterwegs? Was erleben sie auf dem Weg? Und welchen Weg wünschen sie sich?“ Vielleicht lässt sich ein Laufbus organisieren? <https://www.vcd.org/themen/mobilit%C3%A4tsbildung/vcd-Laufbus>
- **Hörspaziergang.** Paarweise dürfen sich die einen die Augen verbinden (lassen) und von den sehenden führen lassen. Nach 3 bis 5 Minuten wird getauscht. Wie hat sich das angefühlt? Welche Geräusche habe ich wahrgenommen? Die Erfahrungen können aufgemalt werden. Es besteht auch die Möglichkeit über die Auswirkungen von Lärm zu sprechen. Von leise bis laut, wann wird es unangenehm? Was passiert, wenn es zu laut wird für unsere Ohren? Interessant ist zudem das Sortieren von Bildern von leise nach laut. Dabei ist die individuelle Wahrnehmung von Lärm sehr unterschiedlich. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/umwelt-gesundheit/laermwirkung#textpart-2> und <https://www.bzga.de/infomaterialien/archiv/unterrichtsmaterialien/laerm-und-gesundheit-1-4/> oder <https://www.bzga.de/infomaterialien/archiv/kinder-und->

[jugendgesundheit/zu-viel-fuer-die-ohren/](#) finden sich zahlreiche Informationen rund um das Thema „Lärm und Gesundheit“.

- **Parkplätze ohne Autos.** Der sogenannte „Parking Day“ findet weltweit jedes Jahr Mitte September statt. Auch Parkplätze vor dem Kindergarten können an dem Tag abgesperrt und freigehalten werden. Wie viele Schritte ist so ein Parkplatz groß? Wie viele Roller passen auf die Fläche? Wie viele Kinder finden ganz dicht gedrängt darauf Platz? Springseilspringen, Kästchenhopse, Kreidemalerei, ... die Kinder haben sicher viele tolle Ideen, Unterstützung bei der Umsetzung gibt es hier <https://www.vcd.org/themen/strasse-zurueckerobern/> und hier <https://www.strasse-zurueckerobern.de/>
- **Brücken bauen.** Draußen oder drinnen können Kinder sich im Brückenbau ausprobieren. Mit verschiedensten Materialien, Bauklötzen, Ästen, Papier, Pappe, Steinen werden verschiedene Brücken gebaut und mit Hilfe von Kuscheltieren, Spielfiguren oder Puppen getestet. Wozu ist eine Brücke gut? Kennen die Kinder Brücken in der Umgebung? Wo würden wir gern ein Hindernis überwinden? Wie könnte eine Brücke dazu aussehen?
- **Wandern mit Kindern** ... kann eine Herausforderung sein, die aber umso bereichernder ist. Auf die Bedürfnisse angepasst, finden sich drei Touren hier https://www.dahner-felsenland.net/vg_dahner_felsenland/Tourismus/Tipps%20f%C3%BCr%20Kids/Wandern%20mit%20Kindern/ und weitere geeignete Wanderwege mit der Möglichkeit der Anreiseplanung per ÖPNV auf der Internetseite <https://www.pfalz.de/de/pfalz-erleben/wandern/weitere-wanderwege/wanderwege-fuer-familien>

Spirituelle Impulse mit „erd-verbunden“

Die handlungsorientierte Mitmachaktion kann durch spirituelle Impulse die zugrunde liegende Dimension miteinbeziehen. Aus der ökologischen und transformativen Spiritualität können Handlungsimpulse erwachsen oder aus der konkreten Beschäftigung können sich spirituelle Fragen stellen. Die Materialien des ökumenisch-geistlichen Übungsweges „**erd-verbunden**“ bieten sich zur Vertiefung an.

Ein Übungsheft gibt jeweils über einen Zeitraum von vier Wochen Impulse für die tägliche Einzelbetrachtung; ein Begleitheft für Gruppenverantwortliche bietet Anregungen für die Gestaltung fünf wöchentlicher Treffen in der Gruppe. Diese Materialien und ein Hintergrundheft können beim Institut für kirchliche Fortbildung bestellt werden: 06341 556 805 71 oder info@institut-kirchliche-fortbildung.de, Infos unter www.institut-kirchliche-fortbildung.de.

Die Arbeitsgruppe von erd-verbunden bietet vom 8.-12. September eine geistliche Einübungszeit/Exerzitien in Speyer an. Eine Teilnahme von einem halben Tag bis hin zu allen fünf Tagen ist möglich. Eine Gruppe aus einer Gemeinde könnte hier auch eine Zeit gemeinsam teilnehmen. Mehr Informationen hier: http://www.frieden-umwelt-pfalz.de/fileadmin/user_upload/asfu/dateien/Umwelt/erd-verbunden-Flyer-KursSep19.pdf

Weiterführende Links:

Allgemeine Infos:

- www.factory-magazin.de/
- <http://overdeveloped.eu/de/overdeveloped.html>
- <https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Artikel/G/mobilitaet-in-deutschland.html>

- <https://diy.vcd.org/projekte/>

Wandern/Pilgern/Ausflüge:

- <https://www.pfalz.de/de/route/pfaelzer-jakobsweg-suedroute> .
- <https://www.pfalz.de/de/route/pfaelzer-jakobsweg-suedroute#ipd=3031129>
- <https://www.outdooractive.com/de/ausflugsziele/saarpfalz-kreis/die-schoensten-ausflugsziele-im-biosphaerenreservat-bliesgau/21877329/>
- www.zufussunterwegs.com
- <https://www.kirche-im-swr.de/?page=manuskripte&id=27619&print=1>
- <http://www.pilger-weg.de/>
- Broschüre mit 480 Ausflugstipps in der ganzen Pfalz kann hier heruntergeladen oder bestellt werden: <https://www.pfalz.de/de/informationmaterial?topic=All&page=2>.
- <https://utopia.de/ratgeber/nachhaltig-reisen-oeko-reiseportale/>
- <https://www.fairunterwegs.org>
- <http://www.ichbins-nrw.de/nachhaltige-themen/anders-reisen/#1>
- Mit Kindern: https://www.dahner-felsenland.net/vg_dahner_felsenland/Tourismus/Tipps%20f%C3%BCr%20Kids/Wandern%20mit%20Kindern/, <https://www.pfalz.de/de/pfalz-erleben/wandern/weitere-wanderwege/wanderwege-fuer-familien>

Spiritualität und Bewegung:

- Glaube, Tanz, Bewegung: www.christliche-ag-tanz.de

Routenplaner zum Laufen und Radfahren:

- www.alpenvereinaktiv.com
- <https://maps.openrouteservice.org>
- www.radroutenplan-deutschland.de
- www.radwanderland.de
- www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de

Routenplaner für den öffentlichen Verkehr und multimodal:

- www.wego.here.com
- www.vrn.de
- www.saarvv.de
- www.bahn.de

Ausleihe von Pedelecs:

- In der Pfalz <https://www.pfalz.de/freizeit-und-erleben/e-bike-verleih-in-der-pfalz>.
- Im Saarland: <https://regio.outdooractive.com/oar-saarland/de/ausflugsziele/#cat=E-Bike-Verleih&filter=b-destination-1&zc=10,6.81358,49.1992>

Mitfahrzentralen:

- www.blablacar.de
- www.mitfahren.de
- www.bessermithfahren.de
- <https://www.adac-mitfahrclub.de/>
- <https://www.mifaz.de>

Carsharing in der Pfalz:

- www.stadtmobil.de/rhein-neckar

Öffentliches Fahrrad-Ausleihsystem:

- www.vrn-nextbike.de

Vereine für einen nachhaltigen Verkehr:

- Ortsgruppen des VCD: <https://www.vcd.org/der-vcd/der-verband/vcd-vor-ort/rheinland-pfalz/>
- www.vcd.de
- www.adfc.de
- <https://fuss-ev.de/>
-

Beauftragte für Menschen mit Beeinträchtigungen:

- Beauftragter für Behindertenseelsorge und integrative Gemeindearbeit der Ev. Kirche der Pfalz: Pfarrer Thomas Jakubowski, 06232 667-310, 06235 457676, behindertenseelsorge@evkirchepfalz.de;
- Seelsorge für Menschen mit Behinderungen des Bistums Speyer 06232 102 170, info@behindertenseelsorge-speyer.de
- Kommunale Behindertenbeauftragte: <https://sozialportal.rlp.de/ansprechpartner/kommunale-behindertenbeauftragte/069d09aa49b6b7c9b705ab7e24be8490/?showall=1>

Regional einkaufen:

- Auf lokalen Wochenmärkten www.wochenmarkte.de/RP-rheinland-pfalz/
- Im Supermarkt auf das Herkunftsschild achten
- www.pfalz.de/de/pfaelzer-bauernmaerkte
- www.pfalz-info.com/einkaufen-shopping-in-der-pfalz/
- www.solawi.info
- www.solawi-oberalben.de/Gemuseinfo/gemuseinfo.html
- Einkaufsführer „Regional einkaufen und genießen – Direktvermarkter aus der Pfalz“ mit 180 Anbietern für 4,50 Euro zu bestellen beim Pfalzmarketing: 06321/91 23 22 oder per E-Mail an info@pfalzmarketing.de.
- marktschwaermer.de/de/assemblies/9002
- Online-Einkaufsführer zu in Rheinland-Pfalz hergestellten Bioprodukten: <https://bioeinkaufen-rlp.de/>

Material für Kindergruppen und Kitas:

- http://www.bewegte-schule-und-kita.de/konzept/bewegterKindergarten/deutsch/html/auflockerung_und_koordination.htm
- http://www.bewegte-schule-und-kita.de/konzept/bewegterKindergarten/deutsch/html/kleine_kunststuecke.html
- <http://www.kindermeilen.de/>
- <https://www.zu-fuss-zur-schule.de/>
- Buch „Ein Königreich für die Zukunft“
- Buch: 50 Spiele für mobile Kinder. Praxisnahe Anregungen für eine nachhaltige Mobilitätsbildung im Elementarbereich. ISBN: 978-3-8340-1790-1
- <https://mueef.rlp.de/de/themen/ernaehrung/kita-isst-besser/coaching-initiative-kita-isst-besser/>
- <https://www.bzga.de/infomaterialien/archiv/kinder-und-jugendgesundheit/zu-viel-fuer-die-ohren/>
- <https://www.bzga.de/infomaterialien/archiv/unterrichtsmaterialien/laerm-und-gesundheit-1-4/>

Externe Initiativen als Inspiration:

- www.mehrplatzfuersrad.de
- <http://mitfahrerbank.com/> <https://blog.adac/mitfahrbank/>
- <http://www.kindermeilen.de/>
- <https://diy.vcd.org/projekte/>
- <https://stadtfuerallekl.home.blog/>
- <https://www.bikecitizens.net/de/category/faces-of-cycling-de/>
- <https://www.autofrei.de/index.php/so-geht-autofrei>
- <https://diy.vcd.org/projekte/warmgefahren/>
- www.mehrplatzfuersrad.de
- <https://blog.adac/mitfahrbank/>
- <http://www.agorakoeln.de/2018/10/tag-des-guten-lebens-2018-rueckblick/>
- <https://www.strasse-zurueckerobern.de/>

CO₂-Ausgleich:

- <https://klima-kollekte.de>
- www.atmosfair.de