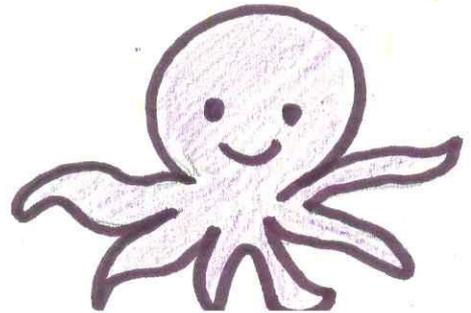
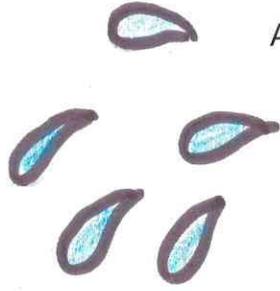


Sommer –

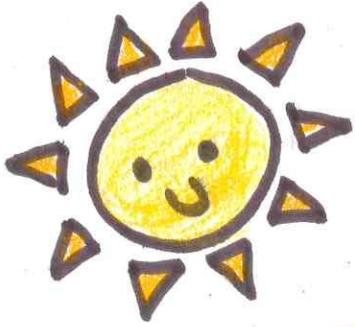
Sonne – Sonnenschein...



- Lippisches Landesmuseum – Zeit für Abenteuer und Entdeckungen!
- Ins Freibad gehen z.B. ins Naturfreibad Bielefeld Brackwede
- An einen Badensee fahren, z.B. nach Höxter-Godelheim / Lippesee
- Einen Tag an der Heerser Mühle verbringen
- Die Extern Steine hochsteigen und die Aussicht genießen
- Im Wasserpark Rietberg spielen
- Natur-Erlebnis Barfußpfad Aatal im Paderborner Länd erleben
- Einen Zoo oder Tierpark besuchen, Z. B. Olderdissen
- Das Freilichtmuseum Detmold oder Oerlinghausen besuchen
- Spielen im Amazonasgebiet in Oerlinghausen
- Spaß auf dem Mehrgenerationen-Spielplatz Leopoldshöhe/Greste
- Eine Fahrradtour mit einem Picknick verbinden
- Tretbootfahren am Schieder-See
- Spaß im Safaripark Stukenbrock erleben / Tiere hautnah betrachten
- Einen Papagei im Vogelpark Heiligenkirchen auf der Hand halten
- Minigolf spielen in der Loose
- Die Adler auf der Adlerwarte in Berlebeck beobachten
- Fußballgolfen in Detmold
- Klettern oder Waldabenteuer am Hermanns-Denkmal
- Das Silberbachtal in Leopoldstal / Horn-Bad Meinberg erkunden
- Den Eidechsenpfad Senne erkunden
- Segelflugzeuge beobachten in Oerlinghausen
- Den Grüffelo Pfad in Bad Lippspringe erforschen
- Eine Kinderrallye rund um den Hermann machen
- Outdoor Familien-Sommer im LWL-Industriemuseum erleben
- Bauer Bernd in Borgholzhausen besuchen – ist genial
- Jahrtausendblick Rinteln – Das Weserbergland von oben anschauen
- Steinzeichenpark Rinteln
- Zelten am Doktorsee
- Märchentüren in Schieder-Schwalenberg
- Bootfahren auf dem Kurparksee
- Wildkatzenpfad in Lage/Hörste
- Die Sparrenburg in Bielefeld besuchen
- Wasserspaß im Parkbad Gütersloh
- Zelten an der Weser / Wasserstraßenkreuz Minden
- Botanischer Garten in Bielefeld oder Bad Pyrmont und zum Tierpark dort



- Kaiser-Wilhelm-Denkmal
- Pottspark
- Sealife Hannover
- Adrenalinpark OWL
- Landesgartenschau Höxter



Wald Abenteuer Pfad in Porta Westfalica
Freilichtbühne Bellenberg zum Kinder-Theaterstück
Otto's Ottifantenausstellung im Kunsthaus Rietberg
Papiermühle Schieder

... **und wenn es doch in die Ferne geht?**

**Dann können Kinder prima abgelenkt und
beschäftigt werden:**

Ausreichend Essen und Trinken einpacken (nicht schmierendes Fingerfood)

Nachts losfahren oder in die Nacht hineinfahren

UV Schutz an den Fenstern anbringen bzw. Sonnencreme auftragen

Kleine Pocket-Spiele mitnehmen

Mal-Utensilien sorgen für Ablenkung

Frage-Antwort-Spiele

Autos zählen in einer bestimmten Farbe / ältere Kinder Automarken erkennen

Streckenplan ausdrucken und Etappenziele mit den Kids markieren

Bewegungs-Pausen einplanen

Bequeme Kleidung

Etwas gegen Reiseübelkeit einstecken

Kleines Bilderbuch vom Ziel erstellen (z.B. Hotelanlage, Strand, Muscheln, Denkmal, Tiere...)

Altersentsprechende Medien bringen Ruhe auf der Rücksitzbank und sind ok

Hörspiele oder Filme hochladen

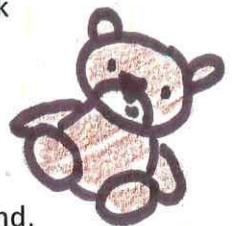
Ggf. Wechselkleidung und Wickelutensilien packen

Feuchttücher für Schokoschnuten bereithalten

Kuscheltier, Kopfkissen, Decke für die seltenen Schlummermomente

Stress vermeiden durch optimale Planung (Verkehrsordnung im jeweiligen Land,
Kindersicherung einschalten, Auslandsversicherung abschließen, sicheres Auto-Packen...)

Ruhe bewahren – sich in Geduld üben und auf das Ziel freuen 😊



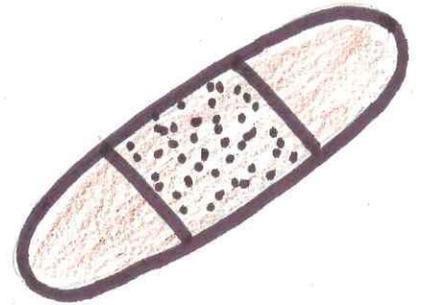
GUTE REISE

gute reise

Kinder-Reise-Apotheke



- Fiebersenkende Mittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen (als Saft) oder Paracetamol
- Abschwellendes Nasenspray oder Tropfen für Kinder
- Hautfreundliches Desinfektionsmittel
- Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen)
- Mittel gegen Reiseübelkeit (Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich der Wirkstoff Dimenhydrinat)
- Elektrolytmischungen (Mischungen aus Zucker und Mineralsalzen) bei starken Durchfällen
- Hustensaft/Hustenstiller
- Augentropfen
- Kühlgel bei Insektenstichen und Entzündungen
- Wund- und Heilsalbe (zum Beispiel mit Zink und Arnika)
- Fieberthermometer
- Verbandsmaterial (inklusive Schere)
- Zeckenzange



Tipps

- Unbedingt den **Impfstatus des Kindes** prüfen und den Impfausweis nicht vergessen.
- Holen Sie vor der Abreise wichtige Informationen über das Reiseziel ein wie **Vor-Ort-Versorgung durch Krankenhäuser, die Adressen von Ärzten und einer Apotheke.**
- Passen Sie die Reise dem Entwicklungsstand des Kindes an. Vermeiden Sie mit Kleinkindern beispielsweise Urlaube in tropischen Gebieten oder lange Flüge. So haben Sie und Ihr Nachwuchs mehr vom Urlaub.
- Planen Sie **keine zu langen Fahrstrecken** ein. Kinder werden häufig schnell ungeduldig und brauchen viel Bewegung.
- **Kinder unter fünf Jahren sollten nicht in Malaria-Gebiete reisen.** Auch für Säuglinge und Kinder bietet sich vorab ein Medizin-Check für Reisen in Tropengebiete an.

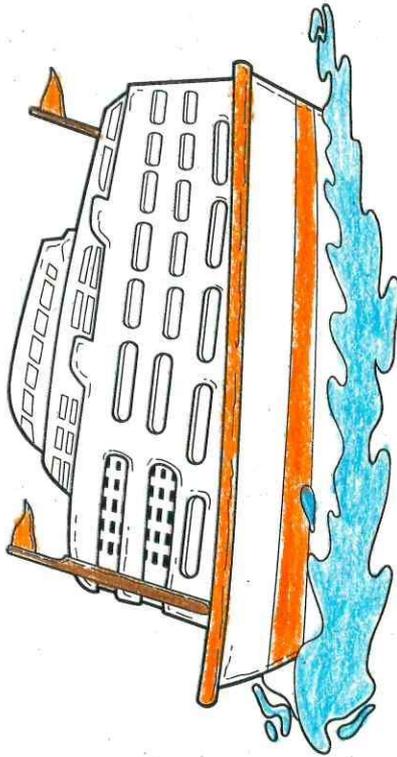
Die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr sollten Kinder unbedingt meiden. Ihre Haut ist besonders empfindlich, und neben Schutzkleidung und Sonnenhut ist ein kindgerechter Sonnenschutz bei Reisen in warme, sonnige Gebiete ein absolutes Muss. Der ist allerdings auf die Bedürfnisse des Kindes abzustimmen. Bei Babys, Kleinkindern und Kindern ist ein besonders hoher Lichtschutzfaktor zu empfehlen. Dieser sollte unbedingt UV-A und UV-B Filter besitzen, denn beide Wellenlängen können die Haut schädigen. Außerdem ist ein Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, besser Lichtschutzfaktor 50 zu empfehlen.

Name:

Straße:

PLZ:

Stadt:



Name:

Straße:

PLZ:

Stadt:

