

# Verein MUNTERwegs

Ein generationenübergreifendes  
Mentoringprogramm

## EDITORIAL

### MUNTER und PEPPIG die psychische Gesundheit fördern

Der Name „MUNTERwegs“ weckt Assoziationen wie: wach und fröhlich unterwegs sein, sich vorwärts bewegen. Genau solche Gefühle wollen wir mit unserem Projekt bewusst stärken, denn sie wirken sich positiv auf die seelische Gesundheit aus.

Im Verlauf dieses Jahres wird der Verein dank der Unterstützung von Suisse Balance darin begleitet, die psychische Gesundheit der MUNTERwegs Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu fördern. Möglich macht dies eine neue Kooperation mit dem Projektteam von Papperla PEP.



Wichtige Thesen von Papperla PEP sind:

*„Wer sich besser spürt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren, sich besser sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr. Kinder brauchen Unterstützung von Erwachsenen, die ihnen nahe stehen, die sie verstehen, die mit ihnen sprechen und sie respektvoll darin unterstützen, positive und negative Gefühle*

*anzunehmen und mit ihnen umzugehen.“ (siehe hierzu auch die Papperla PEP Webseite unter [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch).)*

Bei Papperla PEP geht es um das Thema „Körper und Gefühle im Dialog“. Das hat MUNTERwegs angesprochen. Papperla PEP setzt mit seinem Programm bei unseren Jüngsten - den von Natur aus meistens fröhlichen, lebendigen, neugierigen Kindern - vorbeugend an.

In einer gezielten Weiterbildung für die Projektverantwortlichen von MUNTERwegs ab Juni 2013 durch die Bewegungspädagogin, Präventionsfachfrau und Projektleiterin von Papperla PEP, Thea Rytz, wird das Projektteam lernen, die förderlichen Elemente für eine verbesserte Wahrnehmung zu vertiefen. Diese werden in die verschiedenen Coachings, Gruppenaktivitäten und Elternweiterbildungen von MUNTERwegs einfließen. Weiter gehen und „munter“ bleiben – hiervon wird sicher auch die Nachhaltigkeit dieses Mentoringprogramms gestärkt.

Wir freuen uns auf diese MUNTERE und PEPPIGE Weiterbildung, von der unsere Aktiven in den MUNTERwegs-Projekten direkt profitieren werden.



Rita Pasquale, Projektteam MUNTERwegs

## Papperla PEP - Körper und Gefühle im Dialog - kooperiert mit MUNTERwegs

Interview mit Thea Rytz, Projektleiterin Papperla PEP, Inselspital Bern

([www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) -> Rubrik Papperla PEP)

*Papperla PEP engagiert sich für die Förderung von psychischer Gesundheit. Wer seid ihr und an wen wendet ihr euch?*

Papperla PEP ist das Kinderprojekt des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) am Inselspital Bern. Der Verein engagiert sich seit gut zehn Jahren auch im Bereich psychische Gesundheitsförderung und Suchtprävention. In diesem Rahmen bilden wir MultiplikatorInnen weiter und kooperieren mit anderen gesundheitsfördernden Projekten in der Deutschen Schweiz.

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Pädagoginnen und Therapeutinnen mit Spezialisierung in Körperwahrnehmung, Psychotherapie, Musik, Gesang und Bildender Kunst. Unsere 2010 im Schulverlag publizierte Materialiensammlung und Audio CD – *Körper und Gefühle im Dialog* - wendet sich an Lehrpersonen Kindergarten und Unterstufe, an weitere Bezugspersonen von 4 bis 8 jährigen Kindern und deren Eltern. Der konkrete Praxisbezug steht dabei im Zentrum.



Bei einem Gruppenausflug der MUNTERwegs - Paare aus Baar im Mai 2013

Neu kooperiert Papperla PEP mit MUNTERwegs. Das Projektteam, die Mentoren und Mentorinnen sowie die Kinder und deren Eltern werden auf kreative Art und Weise Haltungen und Materialien zur Förderung von emotionaler Kompetenz und Resilienz kennenlernen.

*Kannst du den Grundgedanken von Papperla PEP kurz vorstellen?*

Wir haben uns überlegt, was Kinder in ihren unterschiedlichen Gefühlen berührt und ihnen gleichzeitig Halt, Orientierung und Selbstvertrauen gibt, auch mit belastenden Situationen gut umgehen zu können. Die Förderung von Emotions- und Selbstregulation, Empathie und Selbstwertschätzung durch integre Beziehungen war der Ausgangspunkt, da es sich dabei um wesentliche Faktoren psychischer Gesundheitsförderung und wichtige Schutzfaktoren handelt.

Als Erwachsene tragen wir die Verantwortung für die Qualität unserer Beziehungen zu den Kindern. Wenn wir die Kinder in ihrer Vielfalt wertschätzend und offen wahrnehmen, uns als Erwachsene authentisch in den Kontakt einbringen und zugleich die Integrität der Kinder schützen, ist bereits viel erreicht. Wir vermitteln in unseren Weiterbildungen, wie sich integre Beziehungen im Alltag zeigen; und wie wir gerade auch bei Streit, wenn sich Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst zeigen, eine wertschätzende Haltung bewahren. Wir freuen uns sehr, zusammen mit dem Projektteam MUNTERwegs diese Haltung ins Mentoringprojekt einfließen zu lassen.

*Empfindet man Wut, Trauer oder Angst, hilft es wohl Erwachsenen genauso wie Kindern, wenn sie ihre Emotionen dosieren können. Weil man dann weder zuschlägt noch wegläuft. Meint ihr das, wenn ihr von Emotionsregulation sprecht?*

Ja genau. Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität. Gefühle bewegen uns im Innern

und bringen uns in Bewegung. Auch negative, unangenehme Gefühle haben ihre Berechtigung. Sie zuzulassen, körperlich zu spüren, sie zu verstehen und mit ihnen stimmig umgehen zu lernen, ist sowohl für Kinder wie für Erwachsene wichtig. Gefühle helfen unser Verhalten zu steuern und Verantwortung zu übernehmen: sich beispielsweise vorsichtig einem Hund zu nähern oder während eines Streites dennoch die eigene Meinung respektvoll zu vertreten oder jemanden zu trösten, auch wenn man sich hilflos fühlt.

Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Fröhlichkeit, Ärger, Mut, Nervosität, Erstaunen oder Zufriedenheit begleiten uns täglich in unterschiedlicher Intensität. Wir können diese Gefühle erforschen, uns dafür interessieren und von den Erfahrungen der anderen lernen. Papperla PEP liefert keine Rezepte, sondern vertritt eine dialogisch offene Haltung. Erwachsene wie Kinder wenden sich beispielsweise folgenden Fragen zu und erzählen einander von ihren Erfahrungen: Was macht dir Angst? Wo spürst du die Angst im Körper? Siehst du es deiner Mutter, deinem Vater, deinen Kindern an, wenn sie wütend sind? Wer tröstet dich, wenn du traurig bist? Ist jemanden trösten schwierig? Ist streiten manchmal auch lustig? Mit wem streitest du gerne? Welche Farbe hat dein Glück?

*Um bei den Gefühlen zu bleiben: Worauf freut ihr euch am meisten bei dieser neuen Kooperation mit MUNTERwegs? Und gibt es auch Aspekte, die ihr fürchtet?*

MUNTERwegs lebt von den Beziehungen der Kinder zu ihren Mentoren und Mentorinnen, den Beziehungen der MentorInnen zu den Eltern, der Beziehung der Projektleitung zu den Eltern und den MentorInnen und von der gegenseitigen Wertschätzung. Das grosse und warmherzige Engagement aller Beteiligten berührt uns sehr! Wir glauben, dass die Haltung und die konkreten Materialien von Papperla PEP

die Beziehungskultur von MUNTERwegs bestätigen und kreativ vertiefen wird. Wir freuen uns sehr auf diesen gemeinsamen Prozess. Wenn überhaupt fürchten wir uns davor, für diesen Prozess nicht genügend Zeit zu haben. Fragen, die sich auf unsere Gefühle und Körpererigenwahrnehmung beziehen sind zwar schlicht, begleiten uns aber ein Leben lang.



Thea Rytz, Papperla PEP

### **Die tamilische interkulturelle Dolmetscherin Bama Nisanthan aus Zug berichtet über die MUNTERwegs Elternweiterbildung zum Thema Lernbegleitung.**

Als Tamilin wohne ich seit 8 Jahren in der Schweiz und seit 2 Jahren arbeite ich als Dolmetscherin, unter anderem bei MUNTERwegs. In diesem Zusammenhang habe ich als Dolmetscherin den Kurs "So helfe ich meinem Kind beim Lernen" mehrmals besucht. Im Herbst wurde diese Weiterbildung zum ersten Mal nur für tamilische Eltern angeboten. Durch das Gespräch mit den Teilnehmenden habe ich sehr positive Rückmeldungen erhalten. Sie berichteten, dass sie die Weiterbildung sehr geschätzt haben, weil sie grosse Teile des Gelernten zu Hause anwenden und umsetzen können.

Ein wichtiges Element beim Lernen mit Kindern ist es, auch Pausen einzuschalten und dabei mit Bewegung den Kreislauf zu aktivieren. Übungen dazu wurden im Kurs gezeigt und ausprobiert. Die Trinkge-

wohnheiten, gesunde Ernährung und genügend Schlaf haben ebenso einen grossen Einfluss auf die Lernfähigkeit der Kinder. Im Kurs haben wir nicht nur gehört, wie wichtig es für das Lernen ist, Raum und Zeit zu bestimmen und Regelmässigkeit einzuhalten, sondern wir haben auch sehr gute Unterlagen (sogar auf Tamilisch übersetzt!) bereits vor Kursbeginn erhalten. Die Kurskosten waren tief und somit für alle Teilnehmenden bezahlbar. Wir alle haben viel Freude an diesem Kurs erlebt und wir schätzen die Arbeit von MUNTERwegs und bedanken uns herzlich für die Organisation und die Durchführung.



Bama Nisanthan mit ihrer Tochter Ishu

### **„MUNTERwegs“ – in wie weit fördern wir die Gesundheit?**

Eine wissenschaftliche Begleitung des MUNTERwegs Programms 2012 durch eine Studentengruppe der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit gibt Hinweise

Das Mentoringprogramm MUNTERwegs wird seit 2011 von Suisse Balance, der nationalen Projektförderstelle Ernährung und Bewegung des Bundesamtes für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz, unterstützt. Dies nahm Miriam Hess zum Anlass, einen Forschungsauf-

trag an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit einzugeben. Die drei Studenten Julian Altorfer, Fabiano von Felten und Roland Rüttimann hatten sich dann im Herbst 2011 dafür entschieden, diesen Auftrag umzusetzen.

Die engagierte Studentengruppe begleitete das ganze MUNTERwegs-Programm in der Gemeinde Risch Rotkreuz /ZG. Dabei nahmen sie zuerst eine Inhaltsanalyse des Programmes vor, um zu erfassen, was für gesundheitsspezifische Themen und Aspekte den Mentorinnen und Mentoren vermittelt werden. Daneben wurden mit Hilfe der teilnehmenden Beobachtung die Coachings der Mentorinnen und Mentoren erfasst und analysiert.

Schliesslich wurden für die Evaluation alle direkt beteiligten Gruppen befragt, das heisst, die Kinder, die Eltern und die Mentorinnen und Mentoren. So begleiteten die Studenten beispielsweise das gemeinsame MUNTERwegs Gruppentreffen im Wald und interviewten die teilnehmenden Eltern. Für die Befragung der Kinder organisierten sie ein Schulzimmer in Risch Rotkreuz. Dort wurde ein Parcours eingerichtet, an dem spielerisch das Wissen der Kinder um die Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung abgefragt wurde. Anschliessend wurden die Mentorinnen und Mentoren gebeten, einen schriftlichen Fragebogen auszufüllen.

Aus den gewonnenen Schlussfolgerungen leitete das Studententeam u.a. folgende Empfehlungen ab, um den gesundheitsförderlichen Fokus des Mentoringprogramms weiter zu stärken:

- Das Coaching zum Thema Bewegung und Ernährung sollte früher im Programmablauf angeboten werden
- Das Coaching zum Thema Bewegung und Ernährung sollte stärker gewichtet und als verbindlich erklärt werden
- Die Broschüre „fit und gesund im MUNTERwegs Programm“ als festen Bestandteil im Programmablauf integrieren



Julian Altorfer, einer der drei Studenten, bei der Befragung eines Kindes. (Bild Roland Rüttimann)

Die Ergebnisse der Evaluation waren auch sehr interessant für das Projektteam von Suisse Balance und bekräftigten dessen positive Einstellung gegenüber MÜNTERwegs. Besonders positiv ist der Einfluss des Mentors, bzw. der Mentorin auf die Freizeitgestaltung des Kindes zu werten. Erfreulich ist auch, dass die meisten Eltern durch den Mentor oder die Mentorin ihres Kindes Ideen für eine gesundheitsförderliche Alltagsgestaltung erhielten. Zudem zeigt die Evaluation, dass das Thema „Bewegung“ aktiv und kindgerecht umgesetzt wurde.

Grundsätzlich ergaben die Ergebnisse, dass MÜNTERwegs die verschiedenen Gesundheitsaspekte mehr durch Vorleben als durch konkretes Ansprechen/ Theorien vermittelt. Dies ist vor allem ein Verdienst der verantwortungsbewussten und engagierten Mentorinnen und Mentoren. Ihnen allen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Die gesamte Evaluation kann bei Interesse als PDF zugesandt werden. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[info@munterwegs.eu](mailto:info@munterwegs.eu)

## Informationen aus den einzelnen Standorten:

### Emmen (LU)

12 Kinder im Alter zwischen 8 und 11 Jahren treffen sich seit 10. November 2012 regelmässig mit ihren Emmer Mentorinnen

und Mentoren. Begleitend fanden seither 3 Coachings und ein Gruppentreffen statt. In einem Coaching zum Thema „interkulturelles Bewusstsein“ berichtete als Gast eine junge Tamin sehr eindrücklich, wie sie in der Schweiz zwischen zwei Kulturen aufwächst. Die junge Frau war die ältere Schwester eines früheren MÜNTERwegs-Kindes und schilderte, wie sich der Kontakt zur Mentorin positiv auf ihre Mutter und Schwester auswirkten. Dies war auch aufbauend und motivierend für die jetzige Gruppe.

Das erste Gruppentreffen am 23. Februar 2013, ein Theaterworkshop im Südpol Luzern, war ein toller Nachmittag. Die Theaterpädagogin leitete die Gruppe zu vielseitigen Spielen und Aktivitäten an. Eine weitere Gruppe von 7 Paaren startete am 4. Mai. Somit sind aktuell 19 Paare in Emmen unterwegs. Eine neue Gruppe ist für November geplant.



Rita Pasquale, Emmen

### Risch/Rotkreuz (ZG)

Seit Herbst 2012 sind in Risch 10 Paare bei MÜNTERwegs engagiert. Eine Seniorin – eine pensionierte Primarlehrperson der Schulen Risch - übernahm hier sogar zwei Kinder! Über ihre gewonnenen Erfahrungen als Mentorin konnte sie anlässlich einer Einladung der Pädagogischen Hochschule in Schwyz im Februar 2013 eindrücklich berichten. Im Rahmen einer Spezialisierungswoche zum Thema Mehrsprachigkeit erfuhren so Dozierende und

angehende Lehrpersonen über unser Integrationsprojekt und lernten damit ein regionales Projekt kennen, indem das Thema Sprachförderung und das Bewusstsein für Mehrsprachigkeit sehr lebendig ist.

Tatsächlich sind in dieser aktuellen Gruppe Sprachen in vielfältiger Weise präsent: So verstehen die teilnehmenden Kinder neben Deutsch u.a. auch Kurdisch, Tamilisch, Tigringan, Portugiesisch und Türkisch! Aber auch einige Mentorinnen sind zweisprachig aufgewachsen, haben italienischen oder osteuropäischen Hintergrund und wissen so aus eigener Erfahrung um den grossen Stellenwert der Mehrsprachigkeit.



Shartusaprijankan aus Rotkreuz ist fasziniert vom Fliegen. Seine Mentorin begleitet ihn in neue Welten ... bei einem gemeinsamen Ausflug ins Verkehrshaus gewinnt der kleine Pilot ganz neue Perspektiven!

Besonders freut es uns, dass wir in diesem Durchgang in Rotkreuz über eine Kooperation mit dem Institut Montana (Internationales Gymnasium) junge Frauen als Mentorinnen gewinnen konnten, die im Rahmen ihrer Ausbildung bei MUNTERwegs ein soziales Praktikum machen. Ihre frischen Ideen und ihr multikulturelles Lebensumfeld bereichern nicht nur die Begegnungen mit ihren Schützlingen sondern auch unsere Coachings: Eine wahrer Intergenerationen-Austausch, denn zwischen der jüngsten Mentorin und der ältesten liegen fast 50 Jahre!

Miriam Hess

## Baar (ZG)

Ganz ähnlich gestaltet sich die Situation auch an unserem Standort in Baar. Dort konnten wir in diesem Durchgang sogar 12 Paare zusammen führen. Aber auch hier kommen die Freiwilligen aus ganz unterschiedlichen Lebensphasen: Pensionierte wie auch Schülerinnen aus der Kantonsschule Zug und dem Kurzzeitgymnasium Menzingen begleiten in Baar Kinder mit tamilischen, tunesischen, kurdischen, türkischen und erithreischen Migrationshintergrund. Zwei der hier engagierten Mentorinnen schreiben sogar ihre Maturaarbeit über ihre Erfahrungen bei MUNTERwegs. Wir sind sehr gespannt auf ihre Studien und können sicher im kommenden Newsletter davon berichten.

Besonders bunt war es beim gemeinsamen Ausflug am 1. Mai 2013 ins Kunsthaus in Zug. Die Kunstvermittlerin Sandra Winiger konnte mal wieder Gross und Klein auf sehr kreative Weise begeistern!



Miriam Hess

## Ausblick neuer Standort in Basel-Stadt

Im Dreirosen Quartier in Basel Stadt werden wir ab Herbst 2013 einen neuen Standort aufbauen. Hierfür haben wir eine erfahrene Sozialarbeiterin als Standortverantwortliche gewinnen können: Waldtraud Waibel wird hier die erste MentorInnengruppe begleiten. Wir sind gespannt auf die Erfahrungen in einem neuen Kanton. Das Projekt wird in Kooperation mit der Fachstelle Diversität und Integration des Präsidialdepartements des Kantons

Basel-Stadt und den Gesundheitsdiensten, der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Basel-Stadt organisiert. Die Gesundheitsdienste sind im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms „Gesundes Körpergewicht“ neuer Social Franchisenehmer bei MUNTERwegs. Wir freuen uns sehr über diese neue Zusammenarbeit!

### **Workshop an der 14. Nationalen Gesundheitsförderungs - Konferenz in Zürich**

Ende Januar 2013 war Miriam Hess eingeladen einen zweitägigen Workshop an der Nationalen Gesundheits-Konferenz zu halten. Sie beleuchtete dabei die Art und Weise, wie der gesellschaftliche Wandel in das Projekt MUNTERwegs im Sinne der Gesundheitsförderung und der Prävention einfließt. Gleichzeitig zeigte sie auf, wie das Projektteam diesen gesellschaftlichen Wandel voraussieht und mit ihm umgeht. Weiter wurden die Erfolgsfaktoren diskutiert, damit die sozialen Veränderungen als Chance für die Gesundheitsförderung wahrgenommen werden. Der Workshop wurde von Sophie Frei, der ehemaligen Stellenleiterin von Suisse Balance moderiert und von interessierten Fachpersonen im Bereich der Gesundheitsförderung aus der ganzen Schweiz besucht. Diese diskutierten sehr angeregt die geeignetsten Lösungswege, damit das im Workshop behandelte Thema auf nationaler, kantonaler und kommunaler Ebene sowohl in der Politik als auch bei den Medien und in der Bevölkerung die nötige Aufmerksamkeit und Unterstützung erhält.

Nähere Informationen zu den Inhalten und Ergebnissen der Konferenz und diesem Workshop finden Sie unter folgendem Link:

[www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz)

### **Weiterbildungsveranstaltungen 2013 mit MUNTERwegs:**

#### **Dem Lernen auf die Sprünge helfen**

Samstag, 29. Juni 2013 14.00 bis 21.15 (inkl. Nachtessen), Zugerberg

#### **"So helfe ich meinem Kind beim Lernen!"**

Zweiteiliger Kurs für Eltern, die ihre Kinder beim Lernen unterstützen möchten  
Rotkreuz, Dienstag, 10. und 24. September 2013, 19.00 – 21.30

#### **Orientierungshilfe für freiwillige Mitarbeit**

Freitag, 27. September 2013, 14.00 bis 17.00 im Pfarreihaus St. Michael, Zug

Detailinformationen zu den Veranstaltungen finden sich auf der Homepage

**[www.munterwegs.eu](http://www.munterwegs.eu)**

Im Juni 2013 erhält MUNTERwegs eine neue Homepage. Die Adresse bleibt dieselbe.

### **Gesucht: Neue Mentoren und Mentorinnen!**

MUNTERwegs startet im Herbst 2013 in verschiedenen Gemeinden wieder mit neuen Gruppen und sucht Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen für Kinder. Unter der Rubrik „Termine“ auf unserer Webseite [www.munterwegs.eu](http://www.munterwegs.eu) werden laufend die Informationsveranstaltungen aufgeführt, bei welchen sich interessierte Freiwillige unverbindlich über diese vielseitige Tätigkeit informieren können.

### **Termine der Informationsveranstaltungen:**

#### **Baar**

Der nächste Durchgang startet voraussichtlich im Frühling 2014.

## Emmen

Mittwoch, 4.9.2013, 19.00 - 20.00  
Samstag, 7.9.2013, 19.00 - 20.00  
Dienstag, 17.9.2013, 19.00 - 20.00  
*Jugendbüro, Gerliswilstrasse 64,  
6020 Emmenbrücke*

## Risch/Rotkreuz

Donnerstag, 29. 8. 2013, 19.00 - 20.00  
Mittwoch, 18. 9. 2013, 19.00 - 20.00  
*Grosses Sitzungszimmer,  
Schulsekretariat, Meierskappelerstr. 15a  
6343 Rotkreuz*

## Basel-Stadt

Mittwoch, 5. 6. 2013, 20.00 - 21.00  
*Dreirosen-Freizeitzentrum  
Unterer Rheinweg 168, 4057 Basel*

Donnerstag, 20. 6. 2013, 9.00 - 10.00  
*Quartierzentrum Kleinhüningen*

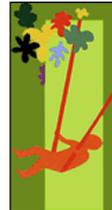
## **MUNTERwegs wird von vielen verschiedenen Gönnern und Gönnerinnen unterstützt**

- Bundesamt für Sport BASPO
- Bundesamt für Gesundheit:  
Suisse Balance
- Kanton Zug
- Kanton Luzern
- Kanton Basel-Stadt
- Schulen und Gemeinde Emmen
- Gemeinde Risch Rotkreuz
- Bürgergemeinde Baar
- Gesundheitsförderung und Prävention Kanton Basel-Stadt
- Domarena-Stiftung
- Schweizerisches Rotes Kreuz, Zug
- Kooperation Emmen
- Heinrich und Julie Sandmeier-Streiff-Stiftung
- Seniorweb.ch
- Schiller-Stiftung
- Kath. Kirchgemeinde Emmen
- Ref. Kirchgemeinde Emmen
- Reformierte Kirche Luzern
- CKW

- Ernst Göhner Stiftung
- Luzerner Jugendstiftung

Wir danken ganz herzlich für die Unterstützung!

2010/11 gewann MUNTERwegs den **Pestalozzi-Preis für kindergerechte Lebensräume.**



2012 gewann MUNTERwegs den **ZUG engagiert PRIX 2011** der Fachstelle Benevol, Zug



## **Projektteam MUNTERwegs**

Miriam Hess  
Standortverantwortliche Baar und Rotkreuz  
Staldenweg 1, 6313 Menzingen  
Tel. 041 758 01 32 [info@munterwegs.eu](mailto:info@munterwegs.eu)

Rita Pasquale Standortverantwortliche Emmen  
Gerliswilstr. 64, 6020 Emmenbrücke  
Tel. 079 361 30 21 [emmen@munterwegs.eu](mailto:emmen@munterwegs.eu)

Karin Linder  
Gerliswilstr. 64, 6020 Emmenbrücke  
076 526 27 76  
[kontakt@munterwegs.eu](mailto:kontakt@munterwegs.eu)

Trix Gubser  
Höhenweg 17, 6314 Unterägeri  
Tel. 041 750 31 70 [interesse@munterwegs.eu](mailto:interesse@munterwegs.eu)

### Impressum

**Herausgeber:** Verein MUNTERwegs  
[www.munterwegs.eu](http://www.munterwegs.eu)

**Redaktion:** Miriam Hess, Irma Draeger, Trix Gubser, Karin Linder, Rita Pasquale

**Fotos:** Verein MUNTERwegs

Diese Informationen erscheinen zweimal jährlich  
**Möchten Sie Ihre Anschrift aus dem Verteiler nehmen?**

**Dann mailen Sie an: [interesse@munterwegs.eu](mailto:interesse@munterwegs.eu)**