

60 SCHÖNE DINGE, DIE DU DIESEN SOMMER MACHEN SOLLTEST

60 schöne Dinge

EIN WOCHENENDTRIP IN EINE STADT(CITYTRIP)

EIN WOCHENENDETRIP IN EIN WELLNESSHOTEL

IN EIN SCHWIMMBAD SCHWIMMEN GEHEN

IN EINEM SEE SCHWIMMEN GEHEN

SOMMERKUCHEN BACKEN

GRILLEN MIT FREUNDEN

GRILLEN MIT DER FAMILIE

DAS NEUN-EURO-TICKET NUTZEN UND DIE UMGEBUNG

ERKUNDEN

MARMELADE KOCHEN

GUT GESCHÜTZT EIN KURZES SONNENBAD NEHMEN

DIE NACHBARN ZUM KAFFEE EINLADEN

SPIELEABEND MIT DER FAMILIE

SPIELEABEND MIT FREUNDEN

IN DEN BOTANISCHEN GARTEN GEHEN

EINEN PARK BESUCHEN

EIN PICKNICK VERANSTALTEN

AUF EINE KIRCHWEIß GEHEN

GEOCACHING MACHEN

IN DIE BERGE FAHREN

ANS MEER FAHREN

EINE GARTENPARTY MACHEN

IM REGEN SPAZIEREN GEHEN

EIN MUSEUM BESUCHEN

EIN KRIMI-DINER BUCHEN

MIT DEM BOOT FAHREN

ZU EINER SPORTVERANSTALTUNG GEHEN(FUßBALL,

HANDBALL, SCHWIMMEN, TANZEN ETC.)

EIN NEUES BUCH LESEN

EINEN NEUEN FILM GUCKEN

MIT DEM PARTNER TANZEN GEHEN

EINEN FLOHMARKT BESUCHEN

AUF EINEN MITTELALTERMARKT GEHEN

ZU EINER BLUMENAUSSTELLUNG GEHEN

DIE GARTENMÖBEL STREICHEN

BLUMEN ANPFLANZEN

ERDBEEREN, TOMATEN, GURKEN, KRÄUTER ANPFLANZEN

EINE MEHRSTÜNDIGE WANDERUNG MACHEN

EINE 3-TAGE- WANDERUNG MACHEN

MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT FAHREN

EINE MEHRSTÜNDIGE RADTOUR PLANEN

EINE MEHRTÄGIGE RADTOUR MACHEN

EINE FREUNDIN BESUCHEN

EINEN FREUND BESUCHEN

EISSESSEN GEHEN

EIS SELBER MACHEN

IN EIN STRASSENCAFE GEHEN

EINEN VERWANDTEN BESUCHEN

AUF EIN OPENAIR KONZERT GEHEN

IN EIN KONZERT GEHEN

IN DIE OPER GEHEN

INS THEATER GEHEN

INS KINO GEHEN

IN EIN BESONDERES KINO GEHEN:

AUTOKINO, RETRO-/ ROMANTIKKINO GEHEN

Bogenschiessen lernen

Einen Lauf mitmachen

Einen Yogakurs buchen

Einen Beauty-Tag machen

Sommerrodelbahn fahren

eine Lama-Treckingtour machen

Urlaub auf dem Hausboot

im Heubett schlafen

**DIE DU IM SOMMER
MACHEN SOLLTEST**



Wir können uns jetzt wieder freier bewegen, sind geschützt, wissen um Hygieneregeln Bescheid und können damit umgehen. Zeit wieder **schöne Dinge** zu machen. Doch wir sind so „verhomofficed“, dass wir gar nicht mehr richtig denken können, was außerhalb der vier Wände möglich ist.

Es gibt Aktivitäten für schönes Wetter, welche für schlechteres Wetter. Daneben Dinge, die mit bewegen, sich anstrengen verbunden sind. Auspowern, Kraft tanken und Erlebnisse sammeln, das ist jetzt im Sommer angesagt. Darum, raus mit dir aus dem Homeoffice, aus den eigenen vier Wänden.

Frag deine Freund auf was sie Bock hätten, plane mit der Familie. Was müssen wir nachholen, was fehlt uns? Die nachfolgenden Tipps helfen dir vielleicht auf die Sprünge. Du kannst natürlich auch eine Challenge daraus machen: Die Liste ausdrucken*, anpinnen und abhaken. Erzähl mir gerne , wie du vorgehst;)



Zehn schöne Dinge

- Ein Wochenendtrip in eine Stadt(Citytrip)
- Ein Wochenendtrip in ein Wellnesshotel
- In ein Schwimmbad Schwimmen gehen
- In einem See schwimmen gehen
- Die Gartenmöbel streichen
- Blumen anpflanzen
- Erdbeeren, Tomaten, Gurken, Kräuter anpflanzen
- Eine mehrstündige Wanderung machen
- Eine 3-Tage- Wanderung machen
- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren



Zehn weitere schöne Dinge

- Eine mehrstündige Radtour planen
- Eine mehrtägige Radtour machen

- Eine Freundin besuchen
- Einen Freund besuchen
- Eisessen gehen
- Eis selber machen
- In ein Strassencafe gehen
- Einen Verwandten besuchen
- Auf ein Openair Konzert gehen
- In ein Konzert gehen



Photo by [Lukas](#) from [Pexels](#)

Zehn noch mehr schöne Dinge

- In die Oper gehen
- Ins Theater gehen
- Ins Kino gehen
- In ein besonderes Kino gehen: Autokino, Retro-/Romantikkino gehen
- Sommerkuchen backen

- Grillen mit Freunden
- Grillen mit der Familie
- Das Neun-Euro-Ticket nutzen und die Umgebung erkunden
- Marmelade kochen
- Gut geschützt ein kurzes Sonnenbad nehmen

Meine Lieblingsmarmelade:

Zum meinen Favoriten zählt einfach Erdbeere und am liebsten aus dem eigenen Garten. Sie schmecken so richtig nach Sommer, Sonne und super süß. Nachdem ich meine Ernährung vor über drei Jahren umgestellt habe, verzichte ich auf Zucker wo es nur geht.

Jetzt wirst du sagen „Marmelade ohne Zucker, das gibts ja gar nicht“. Da muss ich dir widersprechen: du kannst komplett auf Zucker verzichten. Dafür hast viel mehr richtigen Fruchtgeschmack und verzichtest auf unnützliche Kohlehydrate. Das ist nicht für das Gewicht gut, sondern eben für den gesamten Organismus. Einziger Wermutstropfen, die zuckerfreie Marmelade hält nicht so lange wie die zuckerhaltige. Darum nache ich nur noch kleine Mengen und friere das übrige Obst ein. So kann ich später auf das Obst zurückgreifen und bei Bedarf wieder Marmelade machen.

Hier das Rezept:

500 g gewaschene, geschnittene Erdbeeren

1 Päckchen Agar-Agar

Erythrit, nach Geschmack, wenn es unbedingt süßer schmecken muss

Die Erdbeeren pürieren, Agar-Agar mit etwas Wasser anrühren. die pürierten Erdbeeren im Topf erhitzen und unter rühren das aufgelöste Agar-Agar unterrühren. Nach Packungsanleitung ein paar Minuten köcheln lassen. Dann sofort in die vorbereiteten Gläschen füllen, den Schraubdeckel fest daraufschrauben. Die

Gläschen stürzen und abgedeckt über Nacht auskühlen lassen. Dann die frische Marmelade im Kühlschrank aufbewahren. Die angebrochenen Gläschen sind nur wenige Wochen haltbar. Darum nur aufmachen, was du in der nächsten Zeit verzehrst.



Zehn besondere Dinge

- Die Nachbarn zum Kaffee einladen
- Spieleabend mit der Familie
- Spielabend mit Freunden
- In den Botanischen Garten gehen
- Einen Park besuchen
- Ein Picknick veranstalten
- Auf eine Kirchweih gehen
- Geocaching machen
- In die Berge fahren
- Ans Meer fahren

Tip: [Die schönsten Botanischen Gärten von Europa](#) sind in meinem Beitrag aufgelistet.



Zehn Dinge unternehmen

- Eine Gartenparty machen
- Im Regen spazieren gehen
- Ein Museum besuchen
- Ein Krimi-Diner buchen
- Mit dem Boot fahren
- Zu einer Sportveranstaltung gehen (Fußball, Handball, Schwimmen, Tanzen etc.)
- Ein neues Buch lesen
- Einen neuen Film gucken
- Mit dem Partner tanzen gehen
- Einen Flohmarkt besuchen

Tip: Krimi-Diner buchen: in Thurnau kannst du in einem exklusiven Ambiente ein Krimi-Diner buchen. Außerdem gibt es dort wunderschöne Zimmer für die Übernachtung in dem [Schlösschen Thurnau](#). Auch der Ort Thurnau ist schön für einen Spaziergang. Durch Kopfsteinpflaster Gassen schlendern und zauberhafte Fachwerkhäuschen bestaunen.



- Auf einen Mittelaltermarkt gehen
- Zu einer Blumenausstellung gehen
- Bogenschiessen lernen
- Einen Lauf mitmachen
- Einen Yogakurs buchen
- Einen Beauty-Tag machen
- Sommerrodelbahn fahren
- Eine Lama-Treckingtour machen
- Urlaub auf dem Hausboot
- Im Heubett schlafen

[60 schöne Dinge für den Sommer-ChecklistHerunterladen](#)