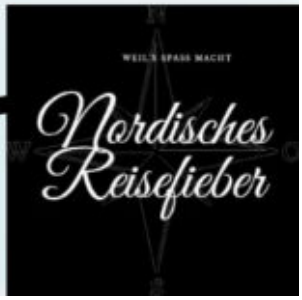
60 SCHÖNE DINGE, DIE DU DIESEN SOMMER MACHEN SOLLTEST

60 schöne Dinge

EIN WOCHENENDTRIP IN EINE STADT(CITYTRIP)
EIN WOCHENENDETRIP IN EIN WELLNESSHOTEL
IN EIN SCHWIMMBAD SCHWIMMEN GEHEN
IN EINEM SEE SCHIWMMEN 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
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
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 ANPFL
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
EISESSEN 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 BESONDERRES 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 Famile. 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 Wochenendetrip in ein Wellnesshotel
- In ein Schwimmbad Schwimmen gehen
- In einem See schiwmmen 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 besonderres 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 wirdst 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 verzichtetst auf unnützliche Kohlehydrate. Das ist nicht für das Gewicht gut, sondern eben für den gesamten Organismus. Einziger Wermutstropfen, die zuckerfreie Marmeldade 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 Rezpt:

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 vezehrst.



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