



30 Sommer-Aktivitäten für Kinder

Bewegung, Fantasie und gemeinsame Zeit – ohne Leistungsdruck.

„Mir ist langweilig!“ → Augen schließen, Zahl wählen, loslegen.

1 Durch den Rasensprenger laufen

2 Einen Hindernisparcours bauen

3 Eine Fahrradtour machen

4 Im Regen tanzen

5 Seilspringen lernen

6 Einen Spielplatz besuchen

7 Einen Naturspaziergang machen

8 Eine Sandburg bauen

9 Hula-Hoop ausprobieren

10 Mit Straßenmalkreide malen

11 Auf einen Baum klettern

12 Seifenblasen pusten

13 Einen Fußball kicken

14 Wasserfangen spielen

15 An Kletterstangen hangeln

16 Einen Ball werfen und fangen

17 Einen Matschkuchen backen

18 Verstecken spielen

19 Einen Wasserspielplatz besuchen

20 Drachen oder Papierflieger fliegen lassen

21 Auf Dosenstelzen laufen

22 Rasenbowling ausprobieren

23 In eine Pfütze springen

24 Ein Säckchen-Zielwerfen veranstalten

25 Eine Höhle oder ein Fort bauen

26 Frisbee spielen

27 Auf Schatzsuche gehen

28 Jonglieren ausprobieren

29 Auf einem Baumstamm oder Balken balancieren

30 Eine Schnitzeljagd machen



12 Sommer-Abenteuer zum Ankreuzen

Gemeinsam auswählen, Termine eintragen und Erinnerungen sammeln.

Wählt zwölf Ideen aus der Liste. Nicht alles muss groß sein – zehn gemeinsame Minuten zählen.

☐

Abenteuer 1:

am

☐

Abenteuer 7:

am

☐

Abenteuer 2:

am

☐

Abenteuer 8:

am

☐

Abenteuer 3:

am

☐

Abenteuer 9:

am

☐

Abenteuer 4:

am

☐

Abenteuer 10:

am

☐

Abenteuer 5:

am

☐

Abenteuer 11:

am

☐

Abenteuer 6:

am

☐

Abenteuer 12:

am

Unsere drei Lieblingsmomente







Sicher spielen – kurz geprüft

- Alter, Fähigkeiten und Tagesform des Kindes berücksichtigen.
- Bei Wasser, Straßenverkehr, Klettern, Hitze und Gewitter aktiv beaufsichtigen.
- Helm, Sonnenschutz, Trinkwasser und geeignetes Schuhwerk einplanen.
- Nur sichere Orte und Materialien verwenden; lokale Regeln respektieren.
- Ein „Nein“ oder eine Pause ist in Ordnung – Freude und Verbindung stehen im Mittelpunkt.