

Eine kulinarische Weltreise machen mit Sommergerichten aus der internationalen Küche
Rezeptideen z.B. unter > <https://www.brigitte.de/rezepte/kulinarische-weltreise-1034948/>



An einem See die Seele baumeln lassen
<https://www.teutoburgerwald.de/reiseziele-geschichten/ausflugsziele/natur-landschaft/seen>

Gesamtes Angebot Bielefelder Sportbund 2022
<https://www.sportbund-bielefeld.de/angebote/fuer-erwachsene-aeltere/sport-im-park>

Besuch des Bauernhausmuseums zu Fuß oder mit dem Rad
<https://www.bielefelder-bauernhausmuseum.de/>
Kostenloser Eintritt für Bielefeldpassbesitzer*innen

[mundraub.org](https://www.mundraub.org) ist die größte deutschsprachige Plattform für die Entdeckung und Nutzung essbarer Landschaften. Sie ermöglicht es, Fundorte zu kartieren, Aktionen anzulegen und Gruppen zu gründen. Sie schafft Bewusstsein für Regionalität und Saisonalität und will motivieren, die Umgebung kulinarisch wahrzunehmen und zu nutzen.

Vernetzt Euch miteinander!
Plant gemeinsam Aktivitäten!
Gebt Eure Erfahrungen und Erlebnisse an uns weiter !

Kontakt:
pieper@gab-bielefeld.de
c.koch@gab-bielefeld.de
Gerne mit Foto.
Die besten Fotos werden prämiert.

Alle Angaben ohne Gewähr.
Stand 05/ 2022



Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der



Aktivitäten für den Sommer 2022

Eine Ideen-Sammlung von Teilnehmer:innen
und Mitarbeiter:innen



Mit freundlicher Unterstützung durch die



Was kann man im Sommer machen?

Stadtführungen in Bielefeld (Führungen zu unterschiedlichen Themen und für unterschiedliche Preise. www.bielefeld-marketing.de

Fahrt mit der Oldtimerbahn <https://www.bielefeld.jetzt/node/135057>

Erkundung der Bielefelder Friedhöfe (Schöne Parkanlagen mit viel Natur und Ruhe)

Besuche von Flohmärkten: IN Bielefeld z.B. der Flohmarkt auf Siegfried- oder Klosterplatz. An der Ostwestfalenhalle in Kaunitz gibt es außerdem einen großen Flohmarkt.

www.teutoburgerwald.de bietet eine schöne Übersicht über Wanderwege und Radtouren. Zu empfehlen ist eine Wanderung auf dem Lämmerweg; auf der Webseite gibt es auch barrierefreie Aktivangebote und kostenloses Infomaterial zum Bestellen

Wanderung und Vogelbeobachtung in den Rieselfeldern Windel www.rieselfelder-windel.de

Themenpicknick organisieren (Viktorianisch, Steampunk, Piratenpicknick (super auch für Kinder))

Walderlebnispfade mit Barfußstationen z.B. in Schloß Holte > Holter Wald oder in Detmold > Leistruper Wald (vielleicht auch Barfußpfad selber anlegen)

Outdoor Sportevents besuchen wie z.B. das Outdoor-Yogatrainig im Bürgerpark oder auf der Sparrenburg <https://www.crossout.de/bielefeld-kommt-raus/> kostenlos

Kostenlose Sparrenburg-Rallye für Kinder zum Selberausdruck <https://www.bielefeld.jetzt/sparrenburg#toc-sparrenburg-rallye-f-r-kinder>

<https://www.mittelalterkalender.info/mittelaltermarkt/mittelalterfeste-2022-nach-bundesland.php> Eine Übersicht über alle kleinen und großen Mittelaltermärkte deutschlandweit teils kostenlos oder sehr kostengünstig

Öko-Färben: Kreatives Färben und Drucken mit Pflanzen <https://www.youtube.com/watch?v=TUm24z8xwIA>

Retro-Tage im Wald. Was hat man selber als Kind im Wald gemacht. Hütten bauen, Beeren sammeln (Mit Anleitung natürlich)

Auf Spaziergängen durch Wiese, Wald und Feld Pflanzen fotografieren, sammeln, pressen, und bestimmen z.B. mit Unterstützung der kostenlosen App von Plantnet oder Naturblick

Der Natur lauschen und Vogelstimmen identifizieren > z.B. mit Unterstützung der App Vogelwelt vom NABU

Veranstaltungen / Führungen im Botanischen Garten besuchen. Jahresprogramm unter: <https://www.botanischer-garten-bielefeld.de/veranstaltungen/>

Start in den Sommer mit einem Glühwürmchenballett auf einer Nachtwanderung unter Leitung von Renate Dyck > am 25.06.2022 > www.wege-erleben.de oder in Eigenregie

Mit allen Sinnen die Sennelandschaft genießen > <https://sennefuerallesinne.de/mit-allen-sinnen/>

Sternschnuppen beobachten z.B. während der Perseiden (jährlich wiederkehrender Meteorstrom) : aktiv vom 17. Juli bis zum 24. August, Maximum in der Nacht vom 12. auf den 13. August 2022 > save the date



Einzelne Etappen vom Hermannsweg erwandern hermannshoehen.teutoburgerwald.de > [Tourenplanung](#)

Das 9,00 € Ticket in der Zeit von Juni bis August 2022 für kleinere oder größere Städtetouren / Besichtigungen / einen Tag am Meer ... nutzen

Allein oder als Gruppe, mit Kindern, Familie oder Freunden vergängliche LandArt-Objekte (aus Totholz, trockenen Gräsern, Blättern, Stöckern, Federn, Steinen, Erde etc.) gestalten > ohne dabei die Natur zu stören.

Radeln in der Gruppe z.B. auf geführten Radtouren des ADFC > <https://bielefeld.adfc.de/>

Zelten im Garten oder auf dem Balkon