

# 111 Alltagsabenteuer

## Outdoor-Abenteuer

- 1\_\_\_ Abenteuermacher  
*Verstecke deinen eigenen Geocache* | 12
- 2\_\_\_ Auf Schusters Rappen  
*Besuche deine Freunde einmal zu Fuß* | 14
- 3\_\_\_ Augen zu und durch  
*Erkunde mit geschlossenen Augen die Natur* | 16
- 4\_\_\_ Dein Open-Air-Kino  
*Fernsehabend mit Outdoor-Atmosphäre* | 18
- 5\_\_\_ Endstation Sehnsucht?  
*Ausflug ans Ende deiner Bus- oder Bahnlinie* | 20
- 6\_\_\_ Feuer und Flamme  
*Ein steinzeitliches Alltagsabenteuer* | 22
- 7\_\_\_ Flusswanderung  
*Zu Fuß im Wasser unterwegs* | 24
- 8\_\_\_ Freiluft-Abenteuer  
*Indoor-Aktivitäten nach draußen verlagern* | 26
- 9\_\_\_ Frisbeegolf  
*Alte Sportart neu entdeckt* | 28
- 10\_\_\_ Hindernislauf  
*Überwinde Hindernisse, Ängste und den Schweinehund* | 30
- 11\_\_\_ Im Entdeckermodus  
*Alltagsabenteuer Flussüberquerung* | 32
- 12\_\_\_ Kochen auf dem Lagerfeuer  
*(Nicht nur) ein kulinarisches Alltagsabenteuer* | 34
- 13\_\_\_ Nach Hause navigieren  
*Abenteuerliche Heimwege aus unbekannt* | 36
- 14\_\_\_ Schietwedder-Wandern  
*Nichts für Schönwetter-Sportler* | 38
- 15\_\_\_ Sich treiben lassen  
*Flussfahrt auf alten Reifen* | 40
- 16\_\_\_ Staycation  
*Urlaub in deiner Stadt* | 42
- 17\_\_\_ Trimm-dich-ohne-Pfad  
*Die Welt ist dein Sportgerät* | 44

- 18\_\_\_ Urban Art  
*Botschaften auf Beton* | 46
- 19\_\_\_ Von Ufer zu Ufer  
*Alltagsabenteuer Seeüberquerung* | 48
- 20\_\_\_ Winter-Picknick  
*Outdoor-Erlebnis für die kalte Jahreszeit* | 50
- 21\_\_\_ Zehn-Euro-Daytrip  
*Alltagsabenteuer mit begrenztem Budget* | 52
- 22\_\_\_ Zielort: Zufall  
*Tippe mit geschlossenen Augen auf die Landkarte* | 54

## Indoor-Abenteuer

- 23\_\_\_ Diät für die Augen  
*Essen im Dunkeln selbst gemacht* | 58
- 24\_\_\_ Digitale Urlaubsreise  
*Vom Sofa aus fremde Länder entdecken* | 60
- 25\_\_\_ Fanpost  
*Schreibe einen Brief an ...* | 62
- 26\_\_\_ Fast vergessen  
*Wiedersehen nach Jahren* | 64
- 27\_\_\_ Forscherglück  
*Experimente für dein Wohnzimmer* | 66
- 28\_\_\_ Freunde selber machen  
*Erobere deine Nachbarschaft mit Selbstgemachtem* | 68
- 29\_\_\_ Küchen-Disco  
*Warum Tanzen ein Wundermittel ist* | 70
- 30\_\_\_ Lieblingsort nachbauen  
*Hol dir das Abenteuer nach Hause* | 72
- 31\_\_\_ M wie Mahlzeit  
*Koche deinen Namen* | 74
- 32\_\_\_ Magischer Kartentrick  
*Tauch ein in die Faszination des Zauberns* | 76
- 33\_\_\_ Nachricht in die Zukunft  
*Schreibe einen Brief an dich selbst* | 78
- 34\_\_\_ Phantasiereise  
*Erholung für Körper und Geist* | 80
- 35\_\_\_ Profi in vier Wochen  
*Was ich schon immer einmal können wollte* | 82
- 36\_\_\_ Weniger ist mehr  
*Platz schaffen für das Wesentliche* | 84

37\_\_\_ Wie Sand am Meer  
*Fokus auf die kleinen Dinge im Leben* | 86

38\_\_\_ ... zum Dritten!  
*Nimm an einer Versteigerung teil* | 88

## Zusammen macht's mehr Spaß

39\_\_\_ ... 18, 19, 20. Ich komme!  
*Guerilla-Versteckspiel (nicht nur) für Erwachsene* | 92

40\_\_\_ Bettentausch  
*Fremde Träume träumen* | 94

41\_\_\_ Challenge your friends  
*Jede Herausforderung hat etwas Gutes* | 96

42\_\_\_ Erzähl (d)eine Geschichte  
*Ein Abend voller persönlicher Erlebnisse* | 98

43\_\_\_ (Ess-)Tischtennisturnier  
*Hol dir den Pausenspaß nach Hause* | 100

44\_\_\_ Food Swap  
*Leckere Tauschbörse* | 102

45\_\_\_ Foto-Rallye  
*Optische Schnitzeljagd für zu Hause* | 104

46\_\_\_ Gartenolympiade  
*Wettbewerb mit außergewöhnlichen »Talenten«* | 106

47\_\_\_ Geschmackssache  
*Hometasting mit Freunden* | 108

48\_\_\_ Gummitwist und Sackhüpfen  
*Alte Kinderspiele gegen Alltagsstress* | 110

49\_\_\_ Immer der Nase nach  
*Schnitzeljagd für gute Riecher* | 112

50\_\_\_ Improtheater  
*Die Kunst des Augenblicks* | 114

51\_\_\_ Kitchen-Percussion  
*Stress abbauen mit Jazzrhythmen* | 116

52\_\_\_ Kleidertausch-Party  
*Nachhaltiger Weg zu neuen Lieblingsteilen* | 118

53\_\_\_ Rollentausch  
*Neue Wertschätzung für eingespielte Gewohnheiten* | 120

54\_\_\_ Sternlauf  
*Alle Wege führen zusammen* | 122

55\_\_\_ Straßenfest  
*Auf eine gelungene Nachbarschaft!* | 124

- 56\_\_\_\_\_ Wenn ich du wäre  
*Das lustigste Challenge-Spiel der Welt* | 126

## Abenteuer nach Feierabend

- 57\_\_\_\_\_ 24 Stunden  
*Nutze alle Stunden deines Tages* | 130
- 58\_\_\_\_\_ Auf der Straße  
*Gespräch mit einem Obdachlosen* | 132
- 59\_\_\_\_\_ Blick nach Osten  
*Alltagsabenteuer Sonnenaufgang* | 134
- 60\_\_\_\_\_ Bookcrossing  
*Wenn Bücher auf Reisen gehen* | 136
- 61\_\_\_\_\_ Dinner in der Tram  
*Picknick-Abenteuer mit Publikum* | 138
- 62\_\_\_\_\_ Duschen im Dunkeln  
*Worüber Google nichts weiß* | 140
- 63\_\_\_\_\_ Get in touch  
*Lade einen Fremden zum Essen ein* | 142
- 64\_\_\_\_\_ Gute Aussicht  
*Erkunde deine Stadt aus der Vogelperspektive* | 144
- 65\_\_\_\_\_ Helfen tut gut  
*Warum ehrenamtliches Engagement gegen Stress hilft* | 146
- 66\_\_\_\_\_ Ich geh schaukeln  
*Erfülle deine eigenen Wünsche* | 148
- 67\_\_\_\_\_ Kneip(p)enabend  
*Kaltes Wasser statt kühles Bier* | 150
- 68\_\_\_\_\_ Kultur für zu Hause  
*Wenn dein Fernseher zur Bühne wird* | 152
- 69\_\_\_\_\_ Nachtschwärmer  
*Spazieren gehen nach Sonnenuntergang* | 154
- 70\_\_\_\_\_ Nackifrosch  
*Ein hüllenloses Alltagsabenteuer* | 156
- 71\_\_\_\_\_ Unterm Sternenhimmel  
*Draußen schlafen ohne Zelt* | 158
- 72\_\_\_\_\_ VHS-Bingo  
*Lerne etwas Neues* | 160
- 73\_\_\_\_\_ Vollbier gegen Vorurteile  
*Erkunde die Eckkneipen deiner Stadt* | 162
- 74\_\_\_\_\_ Your Small Big Five  
*Was macht dein Leben besonders?* | 164

## Do-it-yourself-Abenteuer

- 75\_\_\_ Abenteuer Marktstand  
*Entdecke dein Verkaufstalent* | 168
- 76\_\_\_ Apfelsaft einkochen  
*Alte Kulturtechnik neu beleben* | 170
- 77\_\_\_ Barfußpfad bauen  
*Fünf-Minuten-Wellness für zu Hause* | 172
- 78\_\_\_ Bau, Satz und Sieg  
*DIY-Projekt für Vorsichtige* | 174
- 79\_\_\_ Das Beste bleibt  
*Filmreife Erinnerungsstücke schaffen* | 176
- 80\_\_\_ DIY-Schneeschuhe  
*Auf Ötzis Spuren* | 178
- 81\_\_\_ Ein Tag in Hollywood  
*Filmluft schnuppern als Statist* | 180
- 82\_\_\_ Exit the Wohnzimmer  
*Organisiere dein eigenes Escape Game* | 182
- 83\_\_\_ Floßfahrt  
*Schwimmendes Upcycling-Projekt* | 184
- 84\_\_\_ Hängegarten  
*Vertikales Grün für Küche und Balkon* | 186
- 85\_\_\_ Insektenhotel  
*Ein nachhaltiges DIY-Alltagsabenteuer* | 188
- 86\_\_\_ Kunterbunte Lichterkette  
*Sieht gut aus und fühlt sich gut an* | 190
- 87\_\_\_ Leitergolf  
*Super Outdoorspiel für jedes Gartenfest* | 192
- 88\_\_\_ Regrowing  
*Gemüse aus Küchenabfällen züchten* | 194
- 89\_\_\_ Rekordversuch  
*Ein einmaliges Alltagsabenteuer* | 196
- 90\_\_\_ Sammeln fürs Abendessen  
*Ein DIY-Salat aus leckeren regionalen Wildkräutern* | 198
- 91\_\_\_ Seedbombs  
*Lass deine Stadt erblühen* | 200
- 92\_\_\_ Stein auf Stein  
*Lego-Hacks für dein Zuhause* | 202
- 93\_\_\_ Werbung für dich  
*Steh Modell in deiner eigenen Kampagne* | 204

## Abenteuer für nebenher

- 94\_\_\_ Alt sein für einen Tag  
*Ein Ausflug in deine Zukunft* | 208
- 95\_\_\_ Deine Doku  
*Prozessoptimierung für dein Leben* | 210
- 96\_\_\_ Digital Detox  
*Ein Tag ohne dein Smartphone* | 212
- 97\_\_\_ Du hast es drauf!  
*Komplimente für mehr Wertschätzung* | 214
- 98\_\_\_ Entscheidungs-Bootcamp  
*Warum gut genug manchmal am besten ist* | 216
- 99\_\_\_ Erste Male  
*Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne* | 218
- 100\_\_\_ Froh zu sein bedarf es ...  
*Anleitung zum Glücklichein* | 220
- 101\_\_\_ Geerdet  
*Barfuß durch den Alltag* | 222
- 102\_\_\_ Insel-Hopping  
*Südsee-Abenteuer für einen Tag* | 224
- 103\_\_\_ Ja-Tag  
*Nein sagen kann jeder* | 226
- 104\_\_\_ Ohne Fußabdruck  
*Versuche, einen Tag CO<sub>2</sub>-neutral zu leben* | 228
- 105\_\_\_ Outdoor-Regentag  
*Einfach mal nass werden* | 230
- 106\_\_\_ Pizza zum Frühstück  
*Mahlzeiten tauschen gegen Alltagsblues* | 232
- 107\_\_\_ Red Day  
*Einen Tag lang rotsehen* | 234
- 108\_\_\_ Schweigen to go  
*Was passiert, wenn wir aufmerksam zuhören* | 236
- 109\_\_\_ Wie vor 100 Jahren  
*Entschleunigung und Reise in die Vergangenheit* | 238
- 110\_\_\_ Worst-Case-Szenario  
*Wie gute Vorsätze endlich wahr werden* | 240
- 111\_\_\_ Zeitlos glücklich  
*Ein Tag ohne Uhrzeit* | 242