



Lana, 24.06.2026

Sommer genießen – die letzten Ferienwochen bewusst nutzen

Der Sommer ist in vollem Gange und viele von euch haben bereits einiges erlebt. Vielleicht wart ihr unterwegs, habt Zeit mit Freunden verbracht oder einfach die freien Tage genossen. Auch wenn die Ferien langsam auf ihr Ende zugehen, gibt es noch viele Möglichkeiten, die letzten Sommerwochen abwechslungsreich zu gestalten.

Nutzt die Zeit, um neue Dinge auszuprobieren. Ob eine Fahrradtour, ein Ausflug in die Natur, ein kreatives Projekt oder eine sportliche Herausforderung – oft entstehen die besten Erinnerungen ganz spontan. Man muss nicht weit reisen oder viel Geld ausgeben, um einen tollen Tag zu erleben.

An heißen Sommertagen solltet ihr auch auf euch achten. Ausreichend trinken, Sonnencreme verwenden und zwischendurch eine Pause im Schatten machen helfen dabei, fit und gesund zu bleiben. Wer viel unterwegs ist, packt am besten eine Wasserflasche und einen kleinen Snack in den Rucksack.

Neben Action und Unternehmungen darf auch Entspannung nicht fehlen. Gönnst euch bewusst Zeit ohne Handy oder Social Media und genießt Momente mit Freunden und Familie. Oft sind es gerade die einfachen Erlebnisse, die lange in Erinnerung bleiben.

Auch wenn der Schulstart näher rückt, besteht kein Grund zur Hektik. Die letzten Ferientage können genutzt werden, um langsam wieder in einen geregelten Rhythmus zu kommen. Wer frühzeitig an Schulmaterial, Schlafzeiten und persönliche Ziele denkt, startet entspannter ins neue Schuljahr.

Der Jugenddienst Lana-Tisens wünscht euch noch viele sonnige Tage, schöne Begegnungen und unvergessliche Sommermomente. Genießt die verbleibende Ferienzeit und sammelt noch einmal richtig Energie für alles, was im Herbst auf euch wartet!

Unser Tipp: Die schönsten Sommererinnerungen entstehen oft dann, wenn man einfach loszieht und etwas Neues wagt.

Dieser Text wurde mit freundlicher Unterstützung einer KI generiert.

Das Wichtigste in Kürze....

Auch wenn die Sommerferien langsam zu Ende gehen, bleibt noch Zeit für schöne Erlebnisse. Nutzt die letzten Ferientage für Ausflüge, Sport, kreative Projekte oder Zeit mit Freunden. Achtet auf ausreichend Wasser, Sonnenschutz und kleine Pausen an heißen Tagen. Legt das Handy zwischendurch beiseite und genießt den Moment. Wer sich langsam auf den Schulstart vorbereitet, kann entspannt ins neue Schuljahr starten.

