



## Tauschideen

### Auto

Auto waschen, Chauffeur, Reifenwechsel, Reparaturen, Transporte

### Beratung

Hilfe bei Mietverträgen und Rentenansprüche, Formularen, Anträgen etc, Beratung in

Lebensfragen sowie Zeitmanagement, Ernährungsberatung, Wohnungseinrichtung, Länder ...

### Computer & Internet & Mediengestaltung

Hilfe/ Beratung für Kauf, Pflege oder Reparatur von Computern, Bildbearbeitung, Grafik, Layout, Einführung ins Internet, Homepage erstellen, Programme lernen/ lehren, CDs/ DVDs brennen, Plakate, Flyer, Postkarten

### Fahrrad

Fahrradverleih, Reparatur, Fahrradkurier

### Garten & Pflanzen

Blumen gießen, Erntehilfe, Gartenarbeit, Rasen mähen, Umtopfen und Pflanzentausch, Hecken und Bäume schneiden, Verleih von Gartengeräten

### Handarbeiten

Anfertigung von Schmuck und Accessoires, Seidenmalerei, Stricken, Siebdruck, Knüpfen usw.

### Haushalt

Hilfe im Haushalt, Bügeln, Einkäufe, Besorgungen/ Erledigungen, Fenster putzen, Wäsche waschen, Wohnung hüten (z.B. im Urlaub)

### Hausrat/ Möbel

Dekoration, Beratung Inneneinrichtung, Verleih von Buffetausstattung o.ä., Entrümpeln

### PC/TV/ HiFi/ Film

PC-Hilfe, Programmieren/ Reparieren, Videos filmen/ schneiden oder überspielen, Fotografieren bei div. Anlässen

### Kinder

Kinder- / und Hausaufgabenbetreuung, Kinder zur Kita bringen/ abholen, Musik für Kinderfeste

### Kleidung / Textilien

---

**Änderungen, Näharbeiten, T-Shirt Design, Siebdruck, Entwurf und Erstellung von Kleidungsstücken, Stoffmalerei**

## **Tauschideen**

### **Essen & Trinken**

**Brot und Brötchen backen, Kuchen/ Plätzchen backen, Kochen, Partyservice, Verleih von Koch-/ Backutensilien, gefiltertes Wasser, Obst/ Gemüse aus dem Garten, selbstgemachte Marmelade u.ä.**

### **Körperarbeit & Gesundheit**

**Gymnastik, Massage, Reiki, Raucherentwöhnung, Tanzimprovisation, Beratung, Yogaunterricht, Krankengymnastikanleitung, Nordic Walking Touren, Trainer  
Körperpflege/ Kosmetik  
Haare schneiden/ färben, Badewannenbenutzung, Seife/ Shampoo herstellen**

### **Kunst & Kultur**

**Ausstellungsführungen, Gedichte, Liedtexte, Karten für Veranstaltungen, Malen, Modell stehen, Radiomoderation, Reportagen, Stadtführungen**

### **Literatur**

**Bücher, Gedichte schreiben, Selber publizieren, Vorlesen**

### **Unternehmungen**

**Begleitung bei Spaziergängen, Führungen, Vorlesen, Ausflüge, Gespräche**

### **Mithilfe/ Anpacken/ Reparatur**

**Anschließen von Elektro- / Haushalts-/ Sanitärgeräte, Elektroarbeiten, entrümpeln, Fußboden legen, Handlangerarbeiten, handwerkli.  
Kleinreparaturen, Malerarbeiten, Holzbau, Lackarbeiten auf Schildern, Löcher bohren, Möbel reparieren/ zusammenbauen, renovieren, Schlösser wechseln, Umzugshilfe, Zimmermannsarbeiten, aufräumen und reinigen, Fenster streichen, Tapezieren, Entrostungshilfe an Fahrzeugen, Sortierarbeiten, Regale bauen**

### **Musik**

**CDs / DVD tauschen, Schallplatten, Musikauftritte bei (Kinder) Festen, Unterricht**