

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

Bleibt fit, gesund und entspannt - auch in dieser Zeit!

Ideen für:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Kombinationstanz (ca. 10 Min.)	Hand- und Fuß-Koordination (ca. 10 Min.)	Feuer, Wasser, Wirbelsturm (ca. 10 Min.)	Immer locker bleiben (ca. 5 Min.)	Koordination und Balance (ca. 5 Min.)
 Brainfitness	Daumentanz (ca. 10 Min.)	Kombinationsspiel (ca. 10 Min.)	Zwei-Hand-Koordination (ca. 10 Min.)	Münzturm (5 Min. oder mehr)	Rechenjogging* (ca. 3 Min.)
 Entspannung	Achtsamkeitsübung für den Alltag (ca. 5 Min.)	Anti-Stress-Rituale für Kinder (ca. 5 Min.)	Progressive Muskelentspannung (ca. 5 Min.)	4 zu 6 Atemübung (ca. 5 Min.)	Was war dein schönstes Wochenerlebnis? Schreibe es auf oder male ein Bild!
 Selber machen! Rezepte & Basteln	Hackbällchen mit Kartoffelgratin-Sternen	Sorgenfresser basteln	Gemüsepommes mit Kräuterdip	Fotoalbum für die Großeltern	Bananen-Kekse
 Für die Erwachsenen	Entspannte Schulzeit beginnt zu Hause	Smarte Regeln für die Corona-Phase	Besser unterrichten aus dem Home-Office	Koordination von Beruf und Kinderbetreuung	Begleitung der Kids beim Lernen

Name:

Woche: