

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Körperkonzert (ca. 5 Min.)	Bärenjagd (ca. 5 Min.)	Fußtraining (ca. 15 Min.)	Ganzkörperaktivierung mit Dajana Eitberger (ca. 5 Min.)	Gegenteil-Challenge (ca. 5 Min.)
 Brainfitness	Zeig mir die Uhr* (Lernvideo Nr. 3; ca. 5 Min.)	Buchstabenraten (ca. 5 Min.)	Fingergymnastik (ca. 5 Min.)	Kombinationsspiel (ca. 10 Min.)	Mache Deine Lieblingsübung der Woche noch einmal!
 Entspannung	Progressive Muskelspannung (ca. 30 Min.)	Breathing Space (ca. 5 Min.)	Fantasiereise (ca. 30 Min.)	5 Relax-Hacks (ca. 5 Min.)	Schließe deine Augen. Zähle von 1 bis 100 und nimm alles um Dich herum wahr.
 Selber machen! Rezepte & Basteln	ABC-Minestrone	5 Ideen: Basteln mit Material aus der Natur	Spaghetti mit Zucchini in Tomatensoße	Basteltipp: Windrad	Überraschungs-Hähnchen mit Karotten
 Für die Erwachsenen	Online-Seminar: Achtsamkeit*	Tipps für Daheim-Tage	fit4future-Talk: Medienkompetenz*	5 Tipps: Selbstwertgefühl des Kindes stärken	Umgang mit Smartphones* (Lernvideo Nr. 1)

*Diese Inhalte finden Sie nach Login mit Ihren Zugangsdaten im fit4future-Mitgliederbereich.

Name:

Woche: