

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Fußtraining (14 Min.)	Luftballon-Spiel (6 Min.)	Schwimmen im Wohnzimmer (28:40 Min.)	Dehnübungen mit Hannes Ocik (5:30 Min.)	Wiederhole Deine Lieblingsübung der Woche!
 Brainfitness	Neue 1-Minuten-Spiele für Familien	Challenge: Becher schnippen	Geräusche erkennen (6:45 Min.)	Zwei-Hand-Koordination (4:25 Min.)	Wiederhole Deine Lieblingsübung der Woche!
 Entspannung		Fliegen mit dem Drachen Milo* (8 Min.)	Challenge: 2 Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen	Feuerspucken mit dem Drachen Milo* (7:20 Min.)	Challenge: 4 Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen
 Selber machen! Rezept- & Basteltipps	Basteln: Insektenhotel		Rezept: Gemüsereis mit Fisch		Glückstagebuch: Impuls zur seelischen Gesundheit (3:30 Min.)
 Für die Erwachsenen	5 Rituale für den Schulalltag	Medienkompetenz: Suchtfaktor Medien (5 Min.)		Life-Hack: Schneiden leicht gemacht (2:45 Min.)	

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

Name:

Woche: