







fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Immer locker bleiben (4:40 Min.)	Hampelmänner (25:30 Min.)		Bewegungspause mit Judoka Karl-Richard Frey (5:50 Min.)	Schnapp Dir Fahrrad oder Roller und bewege Dich 20 Minuten draußen!
 Brainfitness		Denkakrobatik mit „Kommando Pimperle“ (5 Min.)	Ballkoordination (14:30 Min.)		Füße, Hände, Kopf - verkehrt * (2:30 Min.)
 Entspannung	Fantasiereise * (9:16 Min.)		Yoga für Kids (32 Min.)	Meditation (11 Min.)	
 Wissen, kreativ & Rezepte 	Medienkompetenz: Cyber-Mobbing* (6 Min.)		Basteltipp: Insektenhotel		Rezeptidee: Energy-Balls
 Challenge der Woche	Sprint-Challenge: Starte am Montag. Suche Dir eine Strecke mit etwa 50 Schritten Abstand aus (am besten draußen, zur Not in der Wohnung zwischen zwei weit voneinander entfernten Räumen). Stoppe die Zeit, die Du für den Sprint benötigst. Übe 3x pro Tag und wiederhole die Übung täglich. Wie schnell bist Du am Freitag?				