

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Auf nach Afrika! (23 Min.)	Ballrekord (6:30 Min.)	Lach Dich fit (18 Min.)	Challenge: Fliegender Teppich (1:30 Min.)	Ganzkörpertraining mit Freddy (25 Min.)
 Brainfitness	Münzspiel, Teil 2 (5 Min.)	Zahlensport* (3 Min.)	Kombinationsspiel (6 Min.)	Geräusche erkennen (6:47 Min.)	Wiederhole Deine Lieblingsübung der Woche!
 Entspannung	Yoga: Reise mit Kater Karlo (22 Min.)	4 zu 6 Atemübung	Meditation (16 Min.)	Stretching mit Marie-Laurence Jungfleisch (4:50 Min.)	Fantasiereise* (9 Min.)
 Selber machen! Rezept- & Basteltipps	Rezept: Regenbogen-Pizza	Basteln: Jonglierbälle	Rezept: Knuspermüsli	Ernährungsquiz	Basteln: Selbstporträt mit verbundenen Augen
 Für die Erwachsenen	Morgenroutine für die Kinder etablieren	Zuhause mit Kindern lernen	Medienkompetenz: Medienerziehung* (6 Min.)	Lehrkräfte-Podcast: Ressourcen stärken mit Brainfitness (15:42 Min.)	Thema Ernährung: Helles vs. dunkles Brot

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

Name:

Woche: