

# fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <b>Bewegung</b>	<b>Balltraining</b> (26:49 Min.)	<b>Telefonnummern- Workout*</b> (4:30 Min.)		<b>Zirkeltraining</b> (25 Min.)	<b>Outdoor Aktivitätstipp: Parcours</b>
 <b>Brainfitness</b>		<b>Daumenakrobatik</b> (5:40 Min.)	<b>Entspannte Sportstunde für Kopf und Körper</b> (23 Min.)		<b>Ballkombinationen</b> (5:50 Min.)
 <b>Entspannung</b>	<b>Yoga mit Kater Karlo</b> (22 Min.)		<b>4 zu 6 Atemübung</b>	<b>Meditation</b> (16:15 Min.)	
 <b>Wissen, kreativ &amp; Rezepte</b> 	<b>Online-Workshop: Achtsamkeit und Wertschätzung*</b> (29:30 Min.)		<b>Basteltipp: Gemüse-Collage</b> Gestalte ein Plakat passend zur Challenge der Woche.		<b>Rezeptidee: Tomaten-Omelett</b>
 <b>Challenge der Woche</b>	<b>Gemüse-Challenge: Probiere fünf (für Dich) neue Gemüsesorten</b> aus, jeden Tag eine andere. Vielleicht kannst Du Deine Eltern beim Einkauf in den Supermarkt begleiten und selbst auswählen, was Dich interessiert. Gib auf Deiner Collage eine Einschätzung, wie Dir das Gemüse geschmeckt hat, ob Du es roh oder gekocht gegessen hast, ob es Dein neuer Liebling wird, welche Informationen Du zu den Nährstoffen und Vitaminen weißt (oder recherchiere im Internet). <b>Schick ein Foto davon an <a href="mailto:kids@fit-4-future.de">kids@fit-4-future.de</a>!</b>				