

Ablaufplan fit4future-Ferriencamp

Tag 2



Wann	Wer	Was	Medium	Details
09:00 – 09:20 Uhr	Alle	Begrüßung	LIVE ▶	Wochenvorstellung; Einstieg in den Tag; Allgemeines; Morgenritual Tipp des Tages von Dr. Eckhart von Hirschhausen: Freude schenken
10:00 – 10:30 Uhr	Kids	Sportstunde	LIVE ▶	Spielerisches Ganzkörpertraining
10:30 – 11:00 Uhr	Teens	Sportstunde	▶	Fortgeschrittenes Ganzkörpertraining
13:45 – 14:00 Uhr	Kids	Bewegungspause	▶	Fußtraining
13:45 – 14:00 Uhr	Teens	Bewegungspause	LIVE ▶	Bewegungsformen zu Zweit
14:00 – 16:00 Uhr	Kids/Teens	Outdoor-Aktivität	▶	Jäger und Sammler
16:00 – 16:30 Uhr	Kids	Yoga	▶	Reise mit Kater Carlo
16:30 – 17:00 Uhr	Alle	PME	LIVE ▶	Progressive Muskelentspannung (PME)
17:15 – 17:30 Uhr	Alle	Verabschiedung	LIVE ▶	Tagesabschluss und Einstimmung auf die Aktivitäten des nächsten Tages

Ganztägig durchführbar	Alle	Ernährung	▶	Die einfachsten Rezepte der Welt: Vegetarischer Burger
	Alle	Rezepte	PDF	Rezeptideen zum Download im Online-Sommercamp-Bereich
	Teens	DIY / Basteln	▶	Do it yourself Tipp: Jonglierbälle selber machen
	Alle	Familien-Spiele	PDF	1. Minute Spiele die Spaß machen
	Alle	Challenge	▶	Mein Sommercamp-Foto
	Alle	Life-Hacks	▶	Ordnung in der Küche

Hier gibt es alle Informationen rund um das fit4future-Sommercamp: <https://kids.fit-4-future.de/events/feriencamp>