

Ablaufplan fit4future-Ferriencamp

Tag 3



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: Freundschaft
10:00 – 10:30 Uhr	Teens	Sportstunde	LIVE ▶	Movement Preps & Zirkeltraining mit Prof. Dr. Ingo Froböse
10:30 – 11:00 Uhr	Kids	Sportstunde	▶	Fechtgrundlagen mit Fecht-Olympiasiegerin Britta Heidemann
12:00 – 12:15 Uhr	Teens	Brainfitness-Übung	▶	Daumenakrobatik
12:00 – 12:15 Uhr	Kids	Brainfitness-Übung	▶	Daumentanz
13:45 – 14:00 Uhr	Teens	Bewegungspause	▶	Balance-Übungen
13:45 – 14:00 Uhr	Kids	Bewegungspause	LIVE ▶	Bärenjagd
14:00 – 16:00 Uhr	Kids/Teens	Outdoor-Aktivität	▶	Outdoor-Parcours
14:30 – 15:00 Uhr	Kids	Yoga	LIVE ▶	Yoga für Kids
15:30 – 16:10 Uhr	Teens/Eltern	Yoga	LIVE ▶	Yoga-Übungen für Fortgeschrittene
16:10 – 16:40 Uhr	Eltern	Meditation	▶	Schwerpunkt: Berücksichtigung von Gefühlen
16:40 – 17:10 Uhr	Teens/Eltern	Entspannungspodcast	📻	Bodyscan
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: Schnelle gesunde Gemüsepfanne
	Alle	Rezepte	📄	Rezeptideen zum Download im Online-Sommereamp-Bereich
	Kids	DIY / Basteln	📄	Basteltipp: Insektenhotel
	Alle	Challenge	▶	Fliegender Teppich
	Alle	Life-Hacks	▶	Lebensmittel länger haltbarer machen

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