

Ablaufplan fit4future-Ferriencamp

Tag 4



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: Planetare Gesundheit
09:30 – 09:45 Uhr	Teens	Bewegungspause	LIVE ▶	Movement Preps
09:30 – 09:45 Uhr	Kids	Bewegungspause	▶	Mit Top-Hochspringerin Marie-Laurence Jungfleisch
10:00 – 12:30 Uhr	Kids/Teens	Outdoor-Aktivität	▶	Triathlon
13:30 – 14:30 Uhr	Kids/Teens	Achtsamkeit	PDF	Achtsamkeitsübung: 5 Relax Hacks für Zwischendurch
13:30 – 14:30 Uhr	Teens/Eltern	Achtsamkeit	PDF	Achtsamkeitsübung: Breathing-Space
13:30 – 14:30 Uhr	Eltern	Achtsamkeit	👤	Mit Achtsamkeitsübungen gelassener durch die Corona-Zeit
15:00 – 15:30 Uhr	Kids	Sportstunde	LIVE ▶	Koordination und Hampelmann
15:30 – 16:00 Uhr	Teens	Sportstunde	▶	Krafttraining mit Spitzen-Judoka Karl-Richard Frey
16:30 – 17:00 Uhr	Alle	Fantasiereise	LIVE ▶	Fantasiereise
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: Vegetarisches Chili sin Carne
	Alle	Rezepte	PDF	Rezeptideen zum Download im Online-Sommereamp-Bereich
	Teens	DIY / Basteln	PDF	Do it yourself Tipp: Heißluftballon
	Alle	Familien-Spiele	PDF	1. Minute Spiele die Spaß machen
	Alle	Challenge	▶	Kettenreaktion
	Alle	Life-Hacks	PDF	Gemüsereste wiederverwerten

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