

fit4future Kids: fit mit Promi-Power

Liebe Eltern,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,
liebe pädagogische Fachkräfte,

volle Promi-Power erwartet Sie und Ihre Kids in den kommenden Tagen: Unsere fit4future-Botschafter Dajana Eitberger, Rennrodlerin (Olympia-Silbermedaillen- & Weltcup-Gewinnerin, Europa-meisterin), Britta Heidemann, Degenfechterin (Olympiasiegerin, Welt- & Europameisterin) und Hannes Ocik, Ruderer (Olympia-Silbermedaillen-Gewinner, Welt- & Europameister) liefern noch einmal spannende Mitmach-Videos für die Kids. Darunter sind Winter- und Olympische Spiele, eine Entspannungs- und eine Fechtübung.



Hier geht's zu allen fit4future-Mitmach-Videos für Sie und die Kids:

[>> Playlist mit kurzen fit4future-Bewegungspausen auf YouTube](#)

[>> Playlist mit längeren fit4future-Sportstunden auf YouTube](#)

Kostenfreies Webinar für Eltern

Gesund und aktiv durch die Ferienzeit: Wir unterstützen Eltern dabei, auch wenn diese Sommerferien wohl anders aussehen als normalerweise.

Thema: **Fit in den Ferien! fit4future Eltern-Tipps für zu Hause**

Zeitpunkt: 2. Juli 2020, 17:30 Uhr

Inhalt: Tipps und Inspiration zu Ernährung und Bewegung von unseren Experten, den fit4future Head-Coaches

[>> Melden Sie sich jetzt zum Webinar an](#)

fit4future-Sommercamp – digital und kostenfrei

Sie haben in den letzten Monaten neue Situationen und Belastungen, Job und Kinderbetreuung jongliert? Damit die Ferienzeit entspannter läuft, möchten wir Sie bestmöglich unterstützen: mit einem digitalen fit4future-Sommercamp!

Weitere Infos dazu folgen in Kürze auf unserer Website!

Entspannt in die Woche: Montagmorgen-Meditation

Noch bis zum 20. Juli führt Stressbewältigungs-Expertin Valerie Nungesser immer montags zwischen 6:30-7:00 Uhr durch verschiedene Achtsamkeitsübungen.

[>> Hier kostenfrei anmelden und entspannt in die Woche starten](#)

Herzliche Grüße und eine schöne Woche
Ihr fit4future-Team

Folgen Sie uns auch bei Social Media und bleiben Sie auf dem Laufenden!

