



fit4future-Ferienplan - Inspiration und Ideen

Für aktive, entspannte, kreative und leckere weihnachtsferien

Ideen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
 Bewegung	Salsation	Reise nach Afrika	Vinyasa-Yoga	Power-challenge	Challenge: Hampelmann	Familien-Acro-Yoga	Warm oder kalt?
 Brainfitness	Ballkombinationen	Sudoku	Geräusche-Memory	Beatbox-Workshop I	Becher-stacking	Beatbox-Workshop II	Zwei-Hand-Koordination
 Entspannung	Eltern-Kind-Yoga	Morgen-Routine für Kinder	Atemübung mit Kuscheltier	Qigong	Entspannungs-übung mit Hannes Ocik	Morgen-meditation	Tai Chi
 DIY- & Basteln	Tannenzapfen-Rentier	Origami	Windlicht aus Tetra Pak	Heißluft-ballon	Piñata	Socken-Sorgenfresser	Papierflieger
 Rezepte	Veganer Grillteller	Farfalle Bolognese	Ofenkartoffeln mit Gemüse und Feta	Fisch-stäbchen-Sandwich	Gemüse-pommes mit Kräuterdip & Ketchup	Gegrillte Lachsspieße mit Fenchel-Tomaten-Salsa	Wok-Gemüse mit Huhn in Kokosmilch

