

# fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

Bleibt fit, gesund und entspannt - auch in dieser Zeit!

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <b>Bewegung</b>	<b>Gummitwist-Training</b> (26:24 Min.)	<b>Challenge: Handtuchschlüpfen auf Zeit</b> (4:18 Min.)		<b>Koordination &amp; Kondition: Bärenabenteurer</b> (26:11 Min.)	<b>Raus in die Natur: Am 21.3. ist „Tag des Waldes“</b>
 <b>Brainfitness</b>		<b>Reaktionsspiel (mit Partner)</b> (4:24 Min.)	<b>Simon sagt*</b> (2:26 Min.)		<b>Besser konzentrieren: Daumentanz</b> (5:09 Min.)
 <b>Entspannung</b>	<b>Kleine Yoga-Einheit mit Segler Max Böhme</b> (4:50 Min.)		<b>Meditation</b> (11:09 Min.)	<b>Tiefe Bauchatmung*</b> (5:34 Min.)	
 <b>Wissen, kreativ &amp; Rezepte</b>	<b>Unser Ostergeschenk - ein echter gute Laune Tipp!! Verlängerungsvereinbarung unterschreiben und ein weiteres Jahr fit4future bleiben.</b>		<b>Basteltipp: 3-D-Blumen-Kunstwerk aus Eierkarton</b>		<b>Rezeptidee: Osterzopf</b> (ohne Zucker, aber dennoch süß, versprochen!)
 <b>Challenge der Woche</b>	<b>Gewohnheiten ändern, achtsames Genießen lernen - mit der Rosinen-Übung.</b> <b>So geht's:</b> Nimm Dir eine Rosine, schließ Deine Augen und versuche, die Rosine mit möglichst vielen Sinnen zu erfassen. Fühlen, riechen, schmecken, kauen. Lass Dir dafür mindestens fünf Minuten Zeit. <b>Was passiert?</b> Bist Du erstaunt, wie sie sich anfühlt, riecht oder schmeckt, obwohl du dachtest, die Rosine zu kennen? Probiere das im Verlauf der Woche mit anderen Nahrungsmitteln aus. Lerne dabei, bewusst zu essen.				

\*Diese Inhalte finden Sie nach Login mit Ihren Zugangsdaten im fit4future-Mitgliederbereich

Name:

Woche: