

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Feuer, Wasser, Wirbelsturm (6:03 Min.)	Fußtraining (13:55 Min.)		Vatertag: Heute gemeinsam Fußballspielen, Radeln, Joggen...	Richtig aufwärmen mit Judoka Karl Richard Frey (4:10 Min.)
 Brainfitness		Lernvideo: Rechenjogging* (2:34 Min.)	Ballkombinationen (5:48 Min.)		Daumenakrobatik (5:47 Min.)
 Entspannung	Morgenmeditation (11:09 Min.)		Entspannungsgeschichten für Kids* (zw. 7 und 10 Min.)	Progressive Muskelentspannung (29 Min.)	
 Wissen, kreativ & Rezepte	Interview mit Prof. Ingo Froböse: „Bewegungsmangel bei Kindern durch Corona“		Basteln für den Vatertag: Collage mit Foto		Rezept-Idee: Müsliriegel selbst machen
 Challenge der Woche	Challenge der Woche: Ernährung: Grün, grün, grün ... Da grünes Gemüse meist nicht ganz oben auf dem Speiseplan der Kids steht (aber ausgesprochen gesund ist!), wollen wir diese Woche einmal den Blick ins grüne Universum mit Brokkoli, Zucchini, Erbse, Zuckerschote, Bohne, Paprika und Salat werfen. Die Aufgabe lautet: An mindestens drei Tagen der Woche mindestens ein grünes Gemüse essen. Es gibt einiges zu entdecken.				

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