

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Entspannte Sportstunde für Kopf und Körper (23 Min.)	Olympische Spiele mit Dajana Eitberger (9 Min.)		Gummitwist-Training (26:23 Min.)	Spätnachmittag und gelangweilt? Geh' 15 Minuten raus. Mit Roller, Rad oder zu Fuß.
 Brainfitness		Lernvideo: Zeig mir die Uhr* (2:43 Min.)	Ballkoordination (14:25 Min.)		Geräusche erkennen (6:45 Min.)
 Entspannung	„Reise durch den oberen Körper“ – für Kids von 8 bis 12* (9:56 Min.)		Atemübung mit Kuschtier	Achtsamkeitsübung: Was war heute richtig gut? Warum? Lob' Dich dafür!	
 Wissen, kreativ & Rezepte	Immer noch Homeschooling? So können Sie besser Zuhause mit Kindern lernen		Life-Hack: Ordnung in der Küche (2:40 Min.)		Rezeptvideo: Pausenbrot mit Gemüse-Mikado*
 Challenge der Woche	Challenge der Woche: Bewegung - Reaktionsfähigkeit und Orientierung stärken - Gespenster-Übung Ihr braucht: 2-3 leichte Tücher. Startet damit, ein Tuch nach oben zu werfen (das ist euer Gespenst), es zu fangen und erneut in die Luft zu befördern. Eine Minute lang üben. Wenn es gut klappt, zwei Gespenster werfen. Variante: Nach dem Werfen links oder rechtsherum drehen und dann fangen oder dreimal klatschen. Jeden Tag üben. Und am Wochenende Mama und Papa herausfordern.				

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