

# 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>Outdoor-Tipp: Watteball-Lauf- Challenge</b>	<b>fit4future- Sporttanz</b> (19 Min.)		<b>Ganzkörper- aktivierung mit Dajana Eitberger</b> (3:56 Min.)	<b>Ball-Socken- Parcours</b> (25 Min.)
 <b>Brainfitness</b>		<b>Füße, Hände, Kopf, verkehrt*</b> (2:30 Min.)	<b>Kombinationsspiel</b> (6:04 Min.)		<b>Daumenakrobatik</b> (5:40 Min.)
 <b>Entspannung</b>	<b>Fantasiereise</b> (30 Min.)		<b>Achtsamer Tagesabschluss*</b> (10 Min.)	<b>Atemübung mit Kuscheltier</b>	
 <b>Wissen, kreativ &amp; Rezepte</b> 	<b>Corona und die Folgen: Das können Eltern für das seelische Wohlbefinden ihrer Kinder tun</b>		<b>Basteltipp: Indoor-Gärtnern - Kresse auf Watte säen</b>		<b>Rezept-Video: Salatpizza*</b>
 <b>Challenge der Woche</b>	<b>Challenge der Woche: Entspannung üben mit dem „Nasenbär“</b> Setz Dich bequem an einen ruhigen Ort. Klappe Mittel-, Ring- und kleinen Finger deiner rechten Hand nach innen, Daumen und Zeigefinger sind gestreckt. Halte mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu und atme durch das linke Nasenloch tief ein. Drücke dann mit dem Zeigefinger das linke Nasenloch zu (löse davor den Daumen) und atme rechts aus und wieder ein. Nun mit dem Daumen wieder rechts zudrücken, links loslassen und aus- und einatmen. Eine Minute, täglich üben.				

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