

# 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>Auf nach Afrika!</b> (23 Min.)	<b>Ballrekord</b> (6:30 Min.)	<b>Lach Dich fit</b> (18 Min.)	<b>Challenge: Fliegender Teppich</b> (1:30 Min.)	<b>Ganzkörpertraining mit Freddy</b> (25 Min.)
 <b>Brainfitness</b>	<b>Münzspiel, Teil 2</b> (5 Min.)	<b>Zahlensport*</b> (3 Min.)	<b>Kombinationsspiel</b> (6 Min.)	<b>Geräusche erkennen</b> (6:47 Min.)	<b>Wiederhole Deine Lieblingsübung der Woche!</b>
 <b>Entspannung</b>	<b>Yoga: Reise mit Kater Karlo</b> (22 Min.)	<b>4 zu 6 Atemübung</b>	<b>Meditation</b> (16 Min.)	<b>Stretching mit Marie-Laurence Jungfleisch</b> (4:50 Min.)	<b>Fantasiereise*</b> (9 Min.)
 <b>Selber machen! Rezept- &amp; Basteltipps</b>	<b>Rezept: Regenbogen-Pizza</b>	<b>Basteln: Jonglierbälle</b>	<b>Rezept: Knuspermüsli</b>	<b>Ernährungsquiz</b>	<b>Basteln: Selbstporträt mit verbundenen Augen</b>
 <b>Für die Erwachsenen</b>	<b>Morgenroutine für die Kinder etablieren</b>	<b>Zuhause mit Kindern lernen</b>	<b>Medienkompetenz: Medienerziehung*</b> (6 Min.)	<b>Lehrkräfte-Podcast: Ressourcen stärken mit Brainfitness</b> (15:42 Min.)	<b>Thema Ernährung: Helles vs. dunkles Brot</b>

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

Name:

Woche: