

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Tierimitationen (16:17 Min.)	Winterspiele mit Dajana Eitberger (6:28 Min.)		Action mit Schal (25:14 Min.)	Heute genug getobt? Falls nicht, ab nach draußen! Oder zum Lieblingssong tanzen.
 Brainfitness		Balance-Übung mit Max Böhme (3:36 Min.)	Geräusche erkennen (6:47 Min.)		Buchstaben raten
 Entspannung	Atemübung mit Kuschtier		Achtsamer Tagesabschluss* (10 Min.)	Meditation (21:47 Min.)	
 Wissen, kreativ & Rezepte	Podcast: Ressourcen stärken durch Brainfitness* (14:40 Min.)		Basteltipp: Deko-Osterei aus Toilettenpapier		Rezeptidee: Möhrenwaffeln
 Challenge der Woche	Brainfitness – Mehr Konzentration mit der LOL-Übung. So geht's: Linke Hand: Zeigefinger und Daumen strecken; Mittel-, Ring- und kleiner Finger sind gebeugt (Handposition „L“). Rechte Hand: Zeigefinger und Daumen berühren sich; Mittel-, Ring- und kleiner Finger sind gestreckt (Handposition „O“). Nun die Fingerpositionen beider Hände gleichzeitig ein paar Mal wechseln. Übe täglich zwei- bis dreimal. Wie gut klappt die Übung am Freitag?				

Name:

Woche: