

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Balance-Übung mit Max Böhme (4 Min.)	Zirkeltraining (25 Min.)		Ballrekord (6:30 Min.)	Balltraining mit Toni Embacher (26:50 Min.)
 Brainfitness		Wachmacher-Übungen (12:51 Min.)	Münzspiel Teil 1 (4 Min.)		Besser konzentrieren: Daumentanz (5 Min.)
 Entspannung	4 zu 6 Atemübung		Meditation (16:15 Min.)	Feuerspucken mit dem Drachen Milo* (8 Min.)	
 Wissen, kreativ & Rezepte 	Ernährungs-Video: Mythos Schokolade * (3:24 Min.)		Basteltipp: Glückstagebuch Schöne Momente festhalten		Rezept-Idee: Sommerrollen mit Beerendip
 Challenge der Woche	Challenge der Woche: Bewegung: „Fünfkampf“ Sucht fünf Disziplinen aus, die ihr gern mögt und die ihr zu Hause oder in der Natur durchführen könnt. Rad, Roller, Seilspringen, Joggen, Tanzen, Fußball... Schreibt euch einen Plan für fünf Wochentage. Jeden Tag ist eine andere Sportart dran, mindestens 10 Minuten. Was hat am meisten Spaß gemacht? Bleibt flexibel, wenn das Wetter schlecht ist oder euch doch nicht wie geplant nach Radfahren ist.				

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

Nr. 18/2021

www.kids.fit-4-future.de

Name:

Woche: