

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Ideen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Bewegung	Übungen für einen starken Rücken	Olympische Spiele mit Dajana Eitberger (9 Min.)	Zirkeltraining (25 Min.)	Ball-Socken-Parcours (25 Min.)	Balance-Übung mit Max Böhme (4 Min.)
 Brainfitness	Brainfitness mit Ball (7 Min.)	Wasserflaschen-Challenge (2 Min.)	Münzspiel - Teil 1 (4 Min.)	Wahrnehmung fördern (Spielideen)	Rechenjogging * (3 Min.)
 Entspannung	Entspannungsgeschichte für Kinder * (8 Min.)	Yoga für Kids (30 Min.)	Dehnübungen mit Hannes Ocik (6 Min.)	Meditation (10 Min.)	Such Dir einen Platz in der Natur, schließe Deine Augen und nimm 2 Minuten lang Geräusche und Gerüche wahr.
 Selber machen! Rezepte & Basteln	Basteln gegen Kinderwut	Rezept: Knusper-Puffer	Indoor-Gärtnern: Kresse	Rezept: Bambini-Lasagne	Basteln mit Naturmaterialien
 Für die Erwachsenen	Kein Bock auf Homeschooling? So klappt es!	Medienkompetenz: Digitale Bildung * (8 Min.)	Abendroutine finden	Lehrkräfte-Podcast: Gesundheit als ganzheitliches Konzept * (16 Min.)	So lernen Kinder, sich selbst zu beschäftigen

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

Name:

Woche: