

# 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>Waldabenteuer mit Marie-Laurence Jungfleisch</b> (3 Min.)	<b>fit4future Sporttanz</b> (19 Min.)	<b>Kanufahren mit Tom Liebscher</b> (23:30 Min.)	<b>Gleichgewichtsprofi</b> (7 Min.)	<b>Fechten lernen mit Britta Heidemann</b> (13 Min.)
 <b>Brainfitness</b>	<b>Ballkoordination</b> (14:25 Min.)	<b>Challenge: Kettenreaktion</b> (1 Min.)	<b>Lernvideo: Zahlensport*</b> (3 Min.)	<b>Besser konzentrieren: Daumentanz</b> (5 Min.)	<b>1-Minuten-Familien Spiele</b> (1 Min.)
 <b>Entspannung</b>	<b>Meditation</b> (11 Min.)	<b>Yoga für Kids</b> (32 Min.)	<b>Progressive Muskelentspannung</b> (5 Min.)	<b>Meditation</b> (22 Min.)	
 <b>Selber machen! Rezept- &amp; Basteltipps</b>	<b>Basteln: Upcycling-Vogelhaus</b>	<b>Rezept: Grüner Smoothie</b>	<b>Basteln: Vorbereitung für Fecht-Übung mit Britta Heidemann</b>	<b>Rezept: Couscous-Salat</b>	<b>Basteln: Heißluftballon</b>
 <b>Für die Erwachsenen</b>	<b>Impulse zur Lehrgesundheit</b> (44 Min.)	<b>Life-Hack: So halten Avocado und Co. länger</b> (2 Min.)	<b>Medienkompetenz: Digitale Spiele*</b> (6:30 Min.)	<b>Gelassenheit durch Achtsamkeit</b> (35:40 Min.)	<b>Infektionsschutz mit Bewegung: Tipps von Prof. Ingo Froböse</b> (2:40 Min.)

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

Name:

Woche: