

# 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>Ball-Challenge mit Dajana Eitberger</b> (5:29 Min.)	<b>Challenge: Fliegender Teppich</b> (1:19 Min.)		<b>Zeitgefühl schulen: Stoppuhr-Übung*</b> (2:43 Min.)	<b>Reise nach Afrika</b> (23 Min.)
 <b>Brainfitness</b>		<b>Zahlenschnipsen durch den Kreis</b>	<b>Wachmacher-Übungen</b> (12:53 Min.)		<b>Lernvideo: Rechenjogging*</b> (2:34 Min.)
 <b>Entspannung</b>	<b>Progressive Muskelentspannung</b> (29 Min.)		<b>Tiefe Bauchatmung*</b> (5:34 Min.)	<b>Morgenmeditation</b> (11 Min.)	
 <b>Wissen, kreativ &amp; Rezepte</b> 	<b>Lernvideo: Zahngesundheit bei Kindern</b>		<b>Basteltipp: Heißluftballon</b>		<b>Rezeptidee: Wok-Gemüse mit Hühnchen in Kokosmilch</b>
 <b>Challenge der Woche</b>	<b>Challenge der Woche: Voller Vorfreude in den Tag starten (und diesen ausklingen lassen...)</b> Denk eine Woche lang jeden Morgen an den vor Dir liegenden Tag: Gibt es ein bestimmtes Erlebnis, auf das Du Dich heute freust? Schließ noch mal die Augen, bevor Du aus dem Bett steigst und male Dir aus, was das ist und warum Du Dich darauf freust. Macht gleich gute Laune! Abends kannst Du das Ritual wiederholen und mit glücklichen Erlebnissen einschlafen.				

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