

fit4future Wochenplan - Ideen für den (Schul-)Alltag

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

Zeitpunkt	Ziel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Alle 20 Minuten	<i>Sauerstoff für einen frischen Kopf</i>	Fenster auf und gut durchlüften	Fenster auf und gut durchlüften	Fenster auf und gut durchlüften	Fenster auf und gut durchlüften	Fenster auf und gut durchlüften
Morgens vor dem Unterricht	<i>Entspannt in den Tag starten</i>	Malen mit Zahlen	Entspannungsreise* (9:16 Min.)		Meditation* (4:53 Min.)	Progressive Muskelrelaxion* (8:24 Min.)
In einer Pause	<i>Kopf und Körper lockern</i>	Parallelball	Koordinationschaos	4 zu 6 Atemübung		Brainfitness-Übung (14:25 Min.)
Nachmittags	<i>Stress abbauen durch Bewegung</i>	Tabata-Training (6:27 Min.)	Outdoor-Parcours	Sportstunde (28:56 Min.)	Mobil durch den Alltag (6:22 Min.)	
Mittags oder abends	<i>Abwechslungsreich essen mit Rezeptideen</i>	Spaghetti mit Zucchini*		Salat im Pita-Brot	Kochideen aus dem Kühlschrank	Kichererbsensalat mit Tomate
Abends	<i>Gute Laune durch Abend-Rituale</i>		Ruf Deine*n beste Freund*in an!	Mach eine Tee-Zeremonie!	Komm aus Deiner Komfort-Zone: Probiere etwas Neues aus!	Bereite jemandem eine Freude!

*Um alle Inhalte zu sehen, logge Dich bitte mit Deiner Schüler-ID ein.

Name:

Woche: