

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>	Meditation* (4:53 Min.)	Aktion Nasenbär	Bodyscan* (25:14 Min.)		Tee-Zeremonie
In einer Pause	<i>Kopf und Körper lockern</i>	Wochen-Challenge: Wasserflasche balancieren				
Nachmittags	<i>Stress abbauen durch Bewegung</i>	Finde Deine Mitte (4:20 Min.)		Sportstunde (28:56 Min.)	Outdoor-Parcours	Tabata-Training (6:27 Min.)
Mittags oder abends	<i>Abwechslungsreich essen mit Rezeptideen</i>	Couscous-Salat*	Regenbogen-Pizza		Grüner Smoothie*	Herzhafte Waffeln mit Möhren
Abends	<i>Gute Laune durch Abend-Rituale</i>	Mach Deine Lieblings-Playlist an und tanze!	Atme 10 mal ganz bewusst und ruhig ein und aus!	Denk an die 3 schönsten Momente des heutigen Tages!	Mach ein paar Dehnübungen! (4:52 Min.)	

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

Name:

Woche: