

fit4future Kids: Gemeinsam stark

Liebe Eltern, liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe pädagogische Fachkräfte,

den Lockdown im Frühling haben wir gemeinsam bewältigt. Auch in den kommenden Wochen unterstützen wir von fit4future Sie wieder in Ihrem Alltag – in der Familie, der Schulklasse und dem Kollegium.

Nutzen Sie unsere bestehenden und stetig neu dazukommenden Tipps, Ideen und Inhalte auf dem [Blog](#) und im [Mitglieder-Bereich](#) und passen Sie sie gegebenenfalls an Ihre aktuelle Situation an. So erleben Sie mit Ihrer Familie oder Schulklasse Entspannungsmomente, werden Druck durch Bewegung los und stärken Ihr Immunsystem durch ausgewogene Ernährung.



Schule: Bewegungspausen beim Lüften

Nutzen Sie die Lüftungszeiten im Unterricht für kurze Bewegungspausen. Damit helfen Sie sich und Ihrer Klasse dabei, Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und sich danach wieder besser konzentrieren zu können.

[>> Playlist mit kurzen fit4future-Bewegungspausen auf YouTube](#)

[>> Laden Sie hier die Aktionskarten zu „Bewegung“ herunter](#)

[>> Laden Sie hier die Aktionskarten zu „Brainfitness“ herunter](#)

Schule: Spiele mit Abstand

Für etwas „Normalität“ im Schulalltag sorgen Spiele. Damit der Spaß unter Einhaltung der Maßnahmen stattfinden kann, haben wir Ideen für „Bewegungsspiele mit Abstand“ für Sie auf der Website bereitgestellt.

[>> Hier geht's zu den Spielideen](#)

Zu Hause: Kettenreaktions-Challenge

Haben Sie mit Ihren Kids schon einmal einen Parcours für eine coole Kettenreaktion gebaut und dann die Kettenreaktion gemeinsam beobachtet? Los geht's: Im Video zur Challenge erklären wir, wie das Ganze funktioniert. Für unser Feriencamp haben wir neben Challenges viele sportliche Mitmach-Videos, leckere Rezept-Ideen, entspannende Yoga-Einheiten und vieles mehr entwickelt. Bringen Sie auch damit Abwechslung in Ihr Wohnzimmer.

[>> Hier finden Sie das Video zur Challenge](#)

Wie bewältigen Sie in Ihrer Familie oder mit der Schulklasse den neuen Lockdown? Haben Sie Rituale, Formate oder Tagesordnungspunkte, die Ihnen und den Kindern besonders helfen? Teilen Sie Ihre Tipps und Ideen mit uns (per Mail an kids@fit-4-future.de)! Wir teilen sie dann auf unserer Website, um andere Familien und Schulen damit zu unterstützen.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund
Ihr fit4future-Team

Folgen Sie uns auch bei Social Media und bleiben Sie auf dem Laufenden!

