fit4future Wochenplan - Ideen für den (Kita-)Alltag

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

Ideen für:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bewegung	Der Spiegel	Würfel-Workout	Indoor-Nordpolreise beim Lüften	Die Schnecke	
Brainfitness	Flaschentanz		Rückenbild	Wo bist Du?	Bastelideen für Kinderwut
Entspannung	Hörgeschichte: Der kleine Drache lernt das Fliegen*	Pizza-Massage		Morgen-Routinen	Händewasch-Rituale für die Kita
Selber machen! Rezept- & Basteltipps	Rezept: Lustige Knusperpuffer	Basteln mit Toilettenpapier-rollen	Rezept: Gemüsepommes mit Kräuterdip		Vogelhaus aus Milchkarton
Gute-Laune Tipp	Sing ein Lied!	Reihum: Nenne 3 Dinge, die Dich glücklich machen!	Mach drei Purzelbäume!	Mal Dein Traumhaus!	Mach Musik an und tanze!

Name:

Woche:

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