

fit4future Kids: Kraft tanken in den Ferien

Liebe Eltern, liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe pädagogische Fachkräfte und liebe Kinder, endlich Ferien! Die tun nun sicher gut. Nicht nur, weil die Corona-Pandemie Deutschland mit Beginn des Winters erneut fest im Griff hat. Unsere Grundschul Kinder, das Lehrpersonal und die Familien haben in den letzten Monaten viel geleistet. Ein großes Lob an alle!



Die Weihnachtsferien sollen vor allem ein Ziel haben: Erholung. Nutzen Sie als Lehr- und pädagogische Fachkraft die Verschnaufpause, um Kraft zu tanken und das neue Jahr mit frischen Plänen und Elan zu starten. Als Familie können Sie die gemeinsame Zeit hoffentlich trotz aller Regeln genießen.

Für unsere gesamte fit4future-Familie bieten unser [Blog](#) und der [Mitglieder-Bereich](#) eine Fülle an Tipps und Ideen, um fit, entspannt und gesund zu bleiben. **Schauen Sie doch vorbei, auch in den Ferien veröffentlichen wir regelmäßig neue Beiträge.**

Erstmal runterkommen: mit unseren Entspannungsübungen

Achtsam und entspannt durch den Alltag. Klingt einfach? Ist es auch. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie eine Auszeit mit unseren angeleiteten Übungen.

>> [Für Eltern: Die fit4future-Morgenmeditationen](#)

>> [Für Kinder: Kurze Morgenroutinen](#)

Doch lieber bewegen? Aber sicher!

Gemeinsam bewegen macht am meisten Spaß. Aber nur Spaziergehen? Nein danke. Holen Sie sich Anregungen für kreative sportliche Einheiten.

>> [fit4future-Bewegungspause Nr. 38: Gegenteil-Challenge](#)

>> [fit4future-Sportstunde Nr. 19: Ganzkörpertraining](#)

Und was kochen wir heute?

Während die Kinder das Gericht des Tages mit Papa zubereiten, kann Mama sich das Video von Prof. Dr. Froböse ansehen, wie ausgewogene Ernährung das Immunsystem stärkt.

>> [Rezepte-Sammlung](#)

>> [Essen und Trinken zur Stärkung des Immunsystems](#)

Schon wieder vor dem Computer?

Wenn die Kinder den Tag vor allem digital verbringen: Woran erkennen Sie, wann es zu viel ist? Auch unser Video zur Medienerziehung hält hilfreiche Tipps bereit.

>> [Lernvideo Nr. 5: Suchtfaktor Medien](#)

>> [Lernvideo Nr. 3: Medienerziehung](#)

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Start in ein erfülltes Jahr 2021.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund, Ihr fit4future-Team