

## fit4future Teens: Newsletter N° 3

Liebe Schülerin,  
lieber Schüler,

hoffentlich hattest Du schöne und entspannte Feiertage, in denen Du Kraft tanken und mal abschalten konntest. Wie die meisten Schülerinnen und Schüler hast Du gerade sicher noch Osterferien. Trotzdem möchten wir Dich auch diese Woche wieder mit Tipps und Gedanken unterstützen.

Nutze die fit4future-Tipps während der Zeit des Corona-Virus aber bitte nur zu Hause.

Diese Woche gibt es folgende Inhalte im fit4future Teens-Blog ([teens.fit-4-future.de/blog](https://teens.fit-4-future.de/blog)) zu entdecken:

<b>Di, 14.4.2020</b>	Bewegungstipp der Woche
<b>Mi, 15.4.2020</b>	Dokumentation & Lernvideo: Pausenplan & aktive Pausengestaltung
<b>Fr, 17.4.2020</b>	Wie kann ich mit schlechten Noten umgehen?

### PRAXIS-TIPP

Plane jeden Tag Bewegungszeiten für Dich ein. Vielleicht schaffst Du mehrere kurze oder eine längere Einheit. Power Dich bei einem Workout aus, jogge eine Runde um den Block oder durch den Park, mach Yoga, ...

Bleib aktiv – aber bitte mit dem nötigen Abstand!

Liebe Grüße  
Dein fit4future-Team

Besuche uns auch hier!

