

## fit4future Teens: Newsletter N°6

Liebe Schülerin,  
lieber Schüler,

Bewegung. Entspannung. Essen und Trinken. Diese Woche wirst Du zu jedem Thema rundum versorgt.

Hast Du schon die Bewegungspausen auf dem fit4future Teens-Blog entdeckt? Damit fällt es Dir leicht, jeden Tag aktiv zu werden. Also rein in die Sportklamotte und los geht's!

Freu Dich in dieser Woche auf folgende Inhalte im fit4future Teens-Blog ([teens.fit-4-future.de/blog](https://teens.fit-4-future.de/blog)):

<b>Di, 5.5.2020</b>	Bewegungstipp der Woche: Video
<b>Mi, 6.5.2020</b>	Entspannungstipp der Woche: Was kann Atmung bewirken?
<b>Do, 7.5.2020</b>	Ernährungstipp der Woche: Mythos – Brot

### PRAXIS-TIPP

Aktuell solltest Du nicht mehr als eine andere Person außerhalb des Haushalts treffen (und auch dabei die Schutzmaßnahmen beachten). Wie kann da Sport Spaß machen?

Verabrede Dich diese Woche mit Deinem Buddy, gemeinsam Sport zu machen – digital! Nehmt Euch ein Workout oder eine Challenge vor (Wie viele Squats schafft Ihr in 2 Minuten? Wie viele AMRAPs verschiedener Übungen schafft Ihr in z. B. 20 Minuten?). Inspiration für euer Workout und verschiedene Challenges findet Ihr auf dem fit4future Teens-Blog.

Macht die Übungen entweder gemeinsam via Videoanruf oder nehmt Euch dabei auf und sendet Euch die Videos oder auch nur die Ergebnisse gegenseitig zu. Macht direkt mehr Spaß, oder? :)

Liebe Grüße  
Dein fit4future-Team

Besuche uns auch auf Social Media und bleib auf dem Laufenden!

