

## fit4future Teens: Newsletter N° 2

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Ostern steht vor der Tür, die Ausgangsbeschränkungen wurden verlängert. Was tun? Wie in der vergangenen Woche möchten wir Dich auch in den kommenden Tagen dabei unterstützen, diese Zeit möglichst entspannt, aber auch aktiv zu verbringen.

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:

**Mo, 6.4.2020**

**Di, 7.4.2020**

**Mi, 8.4.2020**

**Do, 9.4.2020**

Ernährungstipp der Woche: Gemeinsam kochen

Aktuelle Gedanken: Die Krise als Chance nutzen

(Schul-)alltag: Probleme lösen durch innere Stärke?

Aktuelle Gedanken: Wie komme ich mit Isolation klar?

### PRAXIS-TIPP

Am Dienstag denken wir darüber nach, wie die aktuelle Situation als Chance genutzt werden kann. Denn: Positive Gedanken machen vieles leichter. Nimm auch Du Dir eine ruhige Minute und lenk Deinen Fokus ganz bewusst aufs Positive:

- Wofür bist Du dankbar – vielleicht gerade in der aktuellen Situation?
- Wie kannst Du das Beste aus der aktuellen Lage – inklusive Ausgangsbeschränkungen – machen?

Wir wünschen Dir und Deiner Familie – trotz der aktuellen Situation – ein frohes Osterfest.

Dein fit4future-Team

Besuche uns auch hier!

