

fit4future Teens: Entspann Dich

Liebe Schülerin,
lieber Schüler,

Entspannung und Stressabbau haben viele Gesichter:

- so richtig relaxen – ganz für Dich allein
- Dich komplett auspowern und Energie loswerden
- mit Friends & Family quatschen – am besten ganz ohne Streit
- Dich auf Positives konzentrieren
- und und und ...

Klar, dass wir Dich dabei unterstützen!

Im fit4future Teens-Blog helfen wir Dir diese Woche, Deinen ganz persönlichen Entspannungsort zu finden – indoor und outdoor (bitte beachte die entsprechenden aktuellen Vorgaben während der Corona-Zeit). Und es gibt auch ein paar Tipps, wie Du in Gesprächen Streit und schlechte Vibes vermeiden kannst.

[>> Hier geht's zum Teens-Blog](#)



Neue Bewegungspausen mit unseren fit4future-Botschaftern – bekannten Sportlern – und unseren Head-Coaches warten natürlich auch auf Dich. Mach als gute Laune-Boost einfach täglich ein kurzes Training.

[>> Klick hier für die Video-Playlist](#)



Liebe Grüße
Dein fit4future-Team

Besuche uns auf Social Media und bleib auf dem Laufenden!

