

## fit4future Kids: Newsletter N°1

Liebe Eltern und Lehrerinnen und Lehrer,

die vorübergehende Schließung von Schulen verändert Ihren gewohnten Alltag massiv. Wir von fit4future möchten Sie dabei unterstützen, auch diese Zeit gut zu meistern.

Ab jetzt informieren wir Sie mit unserem wöchentlichen Newsletter, was Sie auf der fit4future Kids-Website erwarten können. Neben unseren gewohnten Inhalten für mehr Bewegung, gute Ernährung, eine stressfreie, positive Lernatmosphäre und die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule, die Ihnen im „normalen“ Alltag helfen, finden Sie in den kommenden Wochen auf unserer Website zusätzlich Blogbeiträge, Podcasts und Videos mit:

- Bewegungs-, Brainfitness- & Entspannungsübungen für Sie und die Kinder
- Ernährungstipps und Rezepte für leckeres Essen und Trinken zu Hause
- Tipps und Infos für den veränderten Alltag zur Zeit des Corona-Virus
- und vieles mehr

Bitte nutzen Sie die fit4future-Tipps während der Zeit des Corona-Virus aber im privaten häuslichen Bereich.

Freuen Sie sich auf folgende Inhalte auf der fit4future-Kids-Website im Bereich „Entdecken“ ([kids.fit-4-future.de/entdecken](https://kids.fit-4-future.de/entdecken)):

Mo, 30.3.2020:	Bewegungstipp der Woche: Der wackelnde Tisch
Di, 31.3.2020:	Regenbogen-Challenge
Mi, 1.4.2020:	Basteltipp der Woche: Ostern mit Kids
Do, 2.4.2020:	Begleitung der Kids beim Lernen
Fr, 3.4.2020:	Ernährungstipp der Woche: Überraschungshähnchen mit Karotten

### TIPP

Viele Beiträge können Sie auf der Website lesen, ohne sich vorher einzuloggen. Andere Inhalte finden Sie in Ihrem Profil. Loggen Sie sich dazu ein:

- Klicken Sie auf den Login-Reiter bei fit4future Kids:  
<https://kids.fit-4-future.de/mitglieder/login>
- Registrieren Sie sich neu oder loggen Sie sich mit Ihren Login-Daten ein
- Geschafft!

Nutzen Sie unsere Tipps, nehmen Sie an unserer Challenge teil und ermutigen Sie auch die Kinder dazu. Inspirieren Sie andere Familien und Lehrkräfte und teilen Sie mit uns gerne Ihre Beispiele, wie Sie die Tipps zu Hause nutzen – als Text, Video oder Foto (Holen Sie davor bitte die Erlaubnis aller Abgebildeten zum Weiterleiten ein). Schreiben Sie uns an [kids@fit-4-future.de](mailto:kids@fit-4-future.de).

Ihr fit4future-Team

Folgen Sie uns auch hier:

