

## fit4future Kids: Spaß und Spiel in der Pause trotz Corona-Distanzregeln!

Liebe Eltern,  
liebe Lehrerinnen und Lehrer,  
liebe pädagogische Fachkräfte,

die ersten Kinder kommen wieder in den Unterricht – aber was tun in der großen Pause? Auf unserem Blog finden Sie ein Pausenspiel, das Spaß macht und bei dem die Kids die nötige Distanz prima einhalten können.

[>> Holen Sie sich Inspiration im Kids-Blog](#)

### Montagsmorgen-Meditation für einen entspannten Start in die Woche

Tanken Sie Kraft: Bis zum 20. Juli führt Stressbewältigungs-Expertin Valerie Nungesser immer montags zwischen 6:30-7:00 Uhr durch verschiedene Achtsamkeitsübungen.

[>> Hier kostenfrei anmelden und entspannt in die Woche starten](#)

Jeder ist willkommen! Teilen Sie den Anmelde-Link auch gerne in Ihrem persönlichen Netzwerk.

[>> Sehen Sie sich auch die Aufzeichnung der vorangegangenen Montagsmeditationen an](#)

### Sportstunden & Bewegungspausen mit echten Stars

Mit den Mitmach-Videos bleibt Ihr Kind oder Ihre Klasse fit – zu Hause und im Unterricht. Unsere fit4future-Botschafter, bekannte Sportgrößen, und unsere Head-Coaches haben sich dafür spannende Moves und spielerische Workouts überlegt. Los geht's! :)

[>> Hier geht's zu den kurzen fit4future-Bewegungspausen auf YouTube](#)

[>> Hier geht's zu den längeren fit4future-Sportstunden auf YouTube](#)

Herzliche Grüße und eine schöne Woche  
Ihr fit4future-Team