

fit4future Teens: Newsletter N°1

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die vorübergehende Schließung von Schulen bringt Deinen gewohnten Alltag ganz schön durcheinander. fit4future unterstützt Dich dabei, auch diese Zeit gut zu meistern.

Ab jetzt informieren wir Dich jede Woche in unserem Newsletter, was Du auf der fit4future Teens-Website erwarten kannst. Denn neben unseren gewohnten Inhalten gegen Stress im Schulalltag, für mehr Bewegung und ausgewogenes Essen und Trinken, gibt es in den kommenden Wochen zusätzlich:

- Fitness-, Brainfitness- & Entspannungsübungen für Bewegung und zur Stressbewältigung,
- 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

Jetzt ist die Zeit etwas für Dich zu tun. Also werde aktiv! Die fit4future-Tipps sollten während der Zeit des Corona-Virus aber nur zu Hause genutzt werden.

Diese Woche gibt es folgende Inhalte im fit4future Teens-Blog (teens.fit-4-future.de/blog) zu entdecken:



Aktiv werden

Di, 31.3.2020:

Bewegungstipp der Woche



Tipps & Infos im Blog

Mo, 30.3.2020:

Mi, 1.4.2020:

Rezept der Woche: Salat im Pita-Brot
Schulschließung ist keine Ferienzeit

TIPP FÜR DEINE ELTERN

Mehr denn je ist der Zusammenhalt der ganzen Familie gefragt. Auch Deine Eltern unterstützen wir mit Tipps, Infos, Übungen und mehr. Sie können sich im Login-Bereich als Eltern anmelden und finden in ihrem Profil und ihrem eigenen Eltern-Blog Beiträge, Podcasts, Videos und mehr. Sag es ihnen weiter!

Viele Inhalte kannst Du im Blog lesen, ohne Dich vorher einzuloggen. Andere Beiträge werden Dir nur vollständig angezeigt, wenn Du Dich einloggst. Das geht ganz einfach:

1. Klicke auf den Login-Reiter bei fit4future Teens:
<https://teens.fit-4-future.de/login/default>
2. Gib die Schüler-ID ein, die Du von Deiner Lehrkraft erhältst.
3. Geschafft!

Du kannst Dich aber auch einloggen, wenn Du einen Blog-Beitrag aufgerufen hast, der nur mit Login vollständig lesbar ist. Das Login-Feld wird Dir hier direkt angezeigt.

Dein fit4future-Team

Besuche uns auch hier!

