

Gesundheits- und Fitness-Planer für die ganze Familie

Mit diesem Planer möchten wir euch und eure Kinder ermutigen, aktiv an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen und eure Fortschritte auf dem Fitness-Board zu verfolgen.

Setzt euch Familien-Tagesziele rund um Wohlbefinden, Ernährung und Sport.

Zur Unterstützung haben wir einige Inspirationen notiert. Nutzt sie als Ausgangspunkt und fügt eure eigenen Ideen hinzu. Vielleicht entdeckt ihr dabei neue gemeinsame Hobbys oder Lieblingsrezepte!

Nehmt euch Zeit für einen gemeinsamen Wochenrückblick. Besprecht, was euch gefallen hat, lobt, was ihr gut gemacht habt, und plant gemeinsam, wie ihr die neue Woche angehen wollt. Gemeinsam motiviert ihr euch für eure Ziele!

Natürlich darf die Belohnung nicht fehlen! Wenn ihr eure Ziele erreicht habt, gönnt euch gemeinsam eine wohlverdiente Belohnung – sei es ein gemeinsamer Ausflug, ein Spieleabend oder etwas Leckeres für die ganze Familie.

Wir wünschen euch viel Spass und Erfolg auf eurem gemeinsamen Fitness-abenteuer!

Lasst uns zusammen fit, gesund und glücklich sein!

Dein Conci



Vorschläge für die Familien-Tagesziele

Wohlbefinden

- Spieleabend
- Bildschirmfreier Tag
- Einander eine Geschichte vorlesen
- Musikabend: Song wählen, singen, musizieren
- Entspannung mit Kinderyoga-Programm
- Malen: Portraitiert euch gegenseitig
- Wellness-Tag zu Hause
- Buch lesen
- Gute Tat (z.B. Älterer Person helfen)
- Picknick
- Freunde und Familie einladen
- Schreibabend



Ernährung

- Gemeinsam Essen ohne Ablenkung
- Kochbuch für Kinder erstellen
- Einen Tag ohne künstlichen Zucker
- Frische Produkte beim Bauern kaufen
- Vegetarisch kochen
- Neues Menü ausprobieren
- Neue Frucht oder neues Gemüse ausprobieren
- Einen bunten Teller kochen
- Gesunder Snack
- Müesli-Mix selber machen
- Dessert aus Obst
- Kräutergarten anlegen

Sport

- 10 Hampelmänner vor dem Zmorge
- 10 Kniebeugen vor dem Znacht
- Waldspaziergang
- Velotour
- Zu Fuss gehen statt den Bus zu nehmen
- Neue Sportart ausprobieren
- Wer kann länger auf einem Bein stehen
- Fussballturnier
- Mini Workout (10 Min.)
- Morgendliche Dehnübung als Familie
- Tanzparty im Wohnzimmer
- Gemeinsam Joggen oder Walken in der Natur



-
-
-

-
-

-
-

Familien-Tagesziele



Setzt euch pro Tag nur ein Familien-Tagesziel.

Montag

Wohlbefinden

Ernährung

Sport

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wochenrückblick

Das hat uns besonders Spass gemacht:

.....

Das hat überhaupt nicht geklappt:

.....

Das nehmen wir uns für nächste Woche vor:

.....

Wir haben unsere Ziele im Grossen und Ganzen erreicht: 😞 😐 😊

Belohnung

.....