



🔥 Projektwoche „Fit4Teens“ – Deine Woche. Dein Lifestyle. 🔥

Du willst mehr Energie im Alltag, weniger Stress und einen besseren Umgang mit dir selbst? Dann ist die Fit4Teens-Projektwoche genau dein Ding.

Unter dem Motto „Gesundheit und Fitness rund um die Welt“ sammelst du hilfreiche Tipps und Tricks sowie praktische Erfahrungen, die du direkt in dein Leben integrieren kannst:

🏃 Bewegung & Sport: Teste neue Workouts, probiere Trends aus anderen Ländern aus und finde heraus, was dich wirklich pusht.

🥗 Ernährung: Check, was dein Körper wirklich braucht – ohne Mythen, dafür mit alltagstauglichen Rezept-Ideen aus verschiedenen kulinarischen Bereichen.

🧠 Mentale Stärke: Lerne, wie du mit Stress, Druck und Schule besser klarkommst und deinen Kopf freibekommst.

🚫 Suchtprävention: Verstehe, wie Abhängigkeiten entstehen – und wie du selbstbewusst deinen eigenen Weggehst.

🏰 Dein Projekt für das Schulfest: Ihr entwickelt in Teams eigene Mitmach-Stationen für das Schulfest – z. B. Fitness-Challenges, gesunde Snack-Stände, Stress-Tests oder kleine Parcours.

Lehrer/in:

Fr. Peters

Jahrgangsstufen: Jahrgänge 8 – 11

freie Plätze: 29

Kosten: ---

mitzubringende Materialien: ---