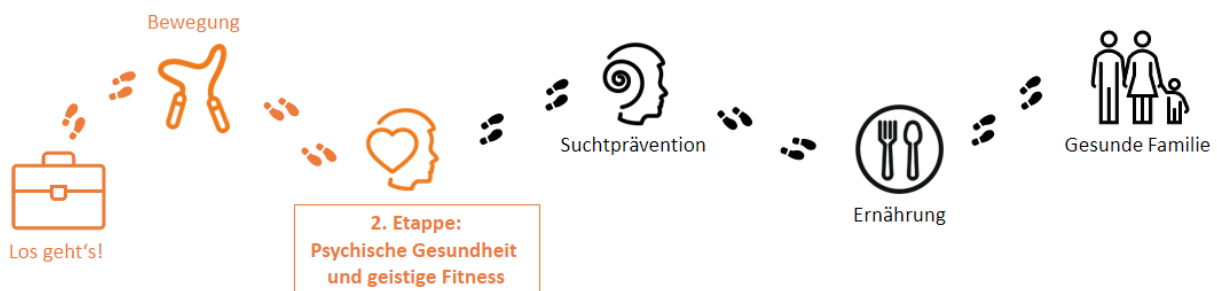


Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

im letzten Impuls haben Sie fit4future Teens besser kennengelernt – und konnten hoffentlich viele Ideen und Tipps für ein aktives Familienleben mit in Ihren Alltag nehmen.

Auf der Reise zu einem gesünderen Leben hat Ihr Kind im 2. Halbjahr des Programms die nächste Etappe der „Reiseroute“ erreicht. Das fit4future-Handlungsfeld ist: Psychische Gesundheit und geistige Fitness.



Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter auf dieser Reise aktuell macht, können Sie die Anregungen auf der fit4future-Gesundheitsplattform nutzen. Werden Sie zur aktiven (oder auch stillen) Begleiterin, zum inspirierenden Vorreiter für Neues oder lassen Sie sich von Ihrem Kind einfach mitnehmen.

Die 2. Etappe im fit4future-Programm: Psychische Gesundheit und geistige Fitness

Stöbern Sie im **Blog** und in der **Ideenkiste** nach Anregungen, die zu Ihrer Familie passen – und halten Sie dazu Ihre Login-Daten bereit. Hier kommen ein paar Highlights:

- **Gemeinsam entspannen:** Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen – im Blogbeitrag gibt's Ideen für einen Entspannungsort zu Hause. Lassen Sie sich inspirieren!



Blogbeitrag: „Finden Sie Ihren Familien-Entspannungsort“

- **Kurz mal runterkommen:** Ihr Kind ist sehr gestresst? Schlagen Sie eine Entspannungsübung vor. Mit diesem Text können Sie selbst eine progressive Muskelentspannung anleiten.



Idee: „Anleitung zur progressiven Muskelentspannung“

Tipp: Ihr Kind möchte die Übung lieber allein machen? In der Ideenkiste gibt es eine Audio-Version. Einfach anschalten und abschalten.

- **Familienaktivität:** Schärfen Sie mit verschiedenen Stationen die Sinne und bringen Sie spielerisch die Körperwahrnehmung auf das nächste Level.



Blogbeitrag: „Sinnes-Rallye für zu Hause“

Wir wünschen Ihnen viel Entspannung und Freude mit den Ideen!

Ihr fit4future Teens-Team