

Vorschläge für die Familien-Tagesziele

conci-world

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
- *Gemeinsam im See baden gehen*
- *Kunstaussstellung*
- *Hörbuch*



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
- *2 Krüge Wasser trinken*
- *Auf Fertigprodukte verzichten*

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
- *Family-Yoga Challenge*
- *wöchentlich gemeinsam 1h spazieren*

Familien-Tagesziele

Setzt euch pro Tag nur ein Familien-Tagesziel.



Wohlbefinden

Ernährung

Sport

Montag 10 Kniebeugen vor dem Znacht

Dienstag Mehr trinken: mind. 2 Krüge Wasser

Mittwoch Gemeinsam im Wald spazieren

Donnerstag Neues Menü testen: Kartoffelwähe von Conci World

Freitag Picknick am See, gemeinsam mit Ida und Familie

Samstag Family Yoga-Challenge

Sonntag Gesundheitsplaner besprechen und Ziele definieren

Wochenrückblick

Das hat uns besonders Spass gemacht:

Ausflug an den See mit Freunden. Gemeinsame Zeit für Sport

Das hat überhaupt nicht geklappt:

Zuwenig Wasser getrunken / Keine klare Verantwortung für den Gesundheitsplaner

Das nehmen wir uns für nächste Woche vor:

verantwortlicher für Gesundheitsplaner festlegen, damit Ziele auch erreicht werden.

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

Belohnung

Gemeinsamer Filmabend