

## Arbeitsgemeinschaften (AGs) wählen bis Freitag, 01.10.2021

### Komm' mal runter!

Fühlst du dich manchmal erschöpft?

Hast du vielleicht das Gefühl der lange Schultag gibt dir kaum die Möglichkeit durchzuatmen?

Möchtest du den Kopf frei bekommen, um nach der Pause wieder durchzustarten?

>> Dann wäre meine AG vielleicht genau das Richtige für dich! <<

Wir werden uns bewegen, wir werden Kräftigungsübungen machen und unsere Gelenkigkeit trainieren. Außerdem werden Entspannungsübungen gemacht und es wird Achtsamkeit praktiziert! Du musst dafür übrigens nicht sportlich sein. Aber: du solltest bereit sein **regelmäßig teilzunehmen** und Spaß daran haben, deinen Körper und deinen Geist zu trainieren. Bring eine Gymnastikmatte mit, wenn du eine hast. Wasser darf natürlich nie fehlen! Ich freue mich auf dich!

Name: Kerstin Teipel

E-Mail: [kerstin.teipel@bonnsfuenfte.de](mailto:kerstin.teipel@bonnsfuenfte.de)



<https://forms.office.com/r/DVeB4b9Tkj>