Gesund und glücklich

Kursleitung	Christina Hahn
Datum	27.01.2025 – 31.01.2025
Klassen	Klasse 7-9
Bedingungen	- Du interessierst dich dafür, wie man gesund leben kann. - Du bewegst dich gerne, in welchem Tempo ist egal. - Du bist motiviert, Neues auszuprobieren und fitter zu werden.
Elternbeitrag	10 Fr.
Kursbeschreibung	Gesund ist nicht automatisch, wer auf Insta eine tolle Figur hat. Wie man gesund lebt und damit gesund und glücklich leben kann, kann man lernen.
Ziele	- Du wirst fitter, in dem du dich bewegst - Du wirst entspannter und ausgeglichener - Du erfährst, dass gesund und glücklich leben nicht anstrengend sein musst und es viele Möglichkeiten gibt, die man ausprobieren kann.
Sonstiges	- Hast du Wünsche, etwas Gesundes (Bewegung, Entspannungsübung, Lebensmittel) auszuprobieren? Du kannst es an der Projektowochen- Vorstellung vorschlagen!