



IMMANUEL-KANT-
SCHULE REINFELD

Gemeinschaftsschule mit Oberstufe der Stadt Reinfeld in Holstein

OGS – Angebote 2022/23

Teenyoga

Im Teenyoga tun wir nicht nur unserem Körper, sondern auch unserem Geist etwas Gutes.

Wir üben gemeinsam verschiedene Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungs- und Konzentrationsübungen ein und lassen die Seele baumeln. Die erlernten Techniken können im Schulalltag gut eingesetzt werden.

Für alle, die mal abschalten wollen und gleichzeitig ihren Körper ein wenig fordern möchten.

Beschreibung des Kurses

- ⇒ **Worum geht es?**
Körperwahrnehmung schulen, Stress verringern, Konzentration fördern.
- ⇒ **Wer sollte an dem Kurs teilnehmen?**
Dieses Angebot richtet sich an SchülerInnen von der 5. bis 10. Klasse.
- ⇒ **Wo findet der Kurs statt?**
Im Gymnastikraum der Turnhalle (Vorraum 1. Hallendrittel)
- ⇒ **Wann findet der Kurs statt?**
Mittwochs, 14:30 – 15:30 Uhr
- ⇒ **Was kostet der Kurs?**
kostenlos



Kursleiterin: Antonia Schröder
Mailadresse: antoniaschroeder1@gmx.de

