

MOVE, STRETCH & RELAX AG



Die **MOVE, STRETCH & RELAX AG** mit Frau Meyer (MEY) findet **14-tägig in der B-Woche dienstags in der 7. und 8. Stunde** statt, max. Teilnehmerzahl 20.

Entspannung und verbesserte Beweglichkeit!

In dieser AG werden wir nach leichten Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga und Pilates durch Entspannungsübungen lernen, vom Schulalltag abzuschalten.

Durch das Sitzen während des Unterrichts entstandene Blockaden und Muskelverspannungen – oft im Rücken auftretend – können dadurch nicht nur gelöst werden, sondern es kann ihnen durch die Kräftigungsübungen auch vorgebeugt werden.

Frau Meyer freut sich schon auf euch!! 😊