**Thema des Projekts: Anspannen und entspannen – Mit Anstrengung und Entspannung auf dem Weg in die Ferien**

Ausflüge: Jump House

Kosten: 15,50€

Angebot gilt für Klasse 5-7

Raum: 15

Weitere Aktivitäten:   
- Beweglichkeitstraining und Entspannungsübungen (Dehnen, Stretching, Yoga)   
- Entspannen durch Massage  
- Übungen zur Körperkräftigung  
- Gesunder Körper durch gesunde Ernährung



