**Anspannen und Entspannen**

Diese AG beschäftigt sich mit einem gesundheitsbewussten Leben.

Wir werden Trainingseinheiten mit dem eigenen Körpergewicht durchführen (HIIT). Für eine angemessene Entspannung danach wird gesorgt.

Die Herstellung gesunder Snacks ist auch geplant ☺

Wichtige Voraussetzung:

* Konzentrationsfähigkeit
* Ehrgeiz
* Interesse an einem gesunden Lebensstil

Mitzubringen:

* Isomatte
* Handtuch
* Wasser

