

# **KHG-Werkstatt**

## **Kondition verbessern- Schulstress abbauen**

**In diesem Kurs soll gezielt die körperliche Leistungsfähigkeit durch sanftes Ausdauertraining verbessert werden.**

**Am Ende jeden Trainings soll die Entspannung im Vordergrund stehen.**

**Leitung: Herr Fedler**

**Termin: Montag, 7. Stunde**

**Dauer: 10 Termine**

**Ort: wird noch bekannt gegeben**

**Beginn: nach den Herbstferien**