GESUND.STARK.GELASSEN!

GYMNASIUM **FINKENWERDER**

Die Pandemie hat zu hohen Belastungen bei euch Schüler:innen geführt. Die Behörde unterstützt finanziell Maßnahmen, die zu einer psychischen und sozialen Stabilisierung von euch beitragen. Alle angeführten Angebote sind deshalb kostenfrei.

	GESUND	STARK	GELASSEN
Was?	Kochkurs mit einfachen Speisen und gesundem Frühstück unter der Fragestellung: Wie passt gesundes, fitnessorientiertes Essen mit einem klima- und umweltfreundlichen Essen zusammen? Nach dem Konzept Planetary Health Diet.	Erlebnisorientiertes Stärkentraining in Form von Indoor- und Outdoortraining. Ziel ist es, deine Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) zu fördern, um schwierige Situationen, Lebenskrisen und Belastungsphasen zu meistern.	Stärkung des Selbstwert- und Körpergefühls durch Yoga. Yoga ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Die Gesundheit von euch Schüler:innen wird ganzheitlich durch die physische und mentale Praxis verbessert, der Abbau von Stress sowie die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls wird gefördert.
Wer?	Birgit Oelbüttel Diplom-Oecotrophologin	Oliver Schmidt Trainer – Berater – Coach (Teamwerft)	Sabine Kurz Sozialpädagogin, Yogalehrerin
Für wen?	alle Jahrgänge	Jg. 7+ 8 im Klassenverband	alle Jahrgänge
Wann?	Mittwochs von 13.40 – 15.40 Uhr 4 Einheiten: 07.09./ 14.09./ 21.09./ 28.09.22 Weitere Kurse im Januar/ Februar Und Mai/ Juni	Jg. 7: Sept. 2022 Jg. 8: März/ April 2023	Zwei Workshops am Samstag 5.11. und 19.11.22. Zeiten: 09.00 – 10.30 oder 11.00 – 12.30 oder 13.00 – 14.30
Wo?	Küche in der Stadtteilschule	Outdoor und eventuell Inselperle	Bibliothek 1. OG
Anmeldung	Bis Freitag, 02.09.22 bei Hei oder Tp	keine	Bis Freitag, 07.10.22 bei Hei oder Tp
Anmerkungen	Weitere Kurse folgen im Januar und im Mai, hierfür kann sich auch später noch angemeldet werden.	Eventuell erfolgt eine Ausweitung auf Jg. 9 + 10	Der Kurs kann unter Anleitung von älteren Schüler:innen auch als AG weitergeführt werden.

Stand: 30.08.2022