

Resilienz- Fühl Dich gut- Woche

Übersicht 22.03 bis 26.03.2021

Montag, 22.03.	Dienstag, 23.03.	Mittwoch, 24.03.	Donnerstag, 25.03.	Freitag, 26.03.
	<p>16:00 bis 19:00 Uhr "Wir lieben es! ESSEN!!" Kochen mit Izzy</p> <p>Heute gibt es Rezepte für Desserts! </p> <p>Bist du dabei? Schicke eine kurze Nachricht an Izzy: 0151 422 183 52 / Instagram: juz_kirchheim / E-Mail: i.uslu@kjr-ml.de und du bekommst weitere Infos und den Link zugeschickt"</p> <p>16:30 bis 17:00 Uhr: Entspannt in den Feierabend mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipps für bildschirmgestresste Augen • Yoga-Übungen für die Augen, die Schultern und den Nacken • Atemübungen <p>Bitte bequeme Kleidung anziehen.</p> <p>Wird angeboten von Frau Lardschneider: Hier geht`s los!</p>	<p>17:00 Uhr Sport mit Alex</p> <p>Fitnesscoach, Personaltrainer, Bodybuilder, und päd. Mitarbeiter im JUZ Kirchheim verrät euch ein paar Tricks, wie ihr euch zu Hause fit halten könnt. Gemeinsam startet ihr ein Workout- für alle Fitnesslevel! Was ihr braucht? Ein bisschen Platz und Motivation!!!!!! </p> <p>Hier gehts los!</p>	<p>16:00 bis 19:00 Uhr "Wir lieben es! ESSEN!!" Kochen mit Izzy</p> <p>Heute gibt es Rezepte für Herzhaftes! </p> <p>Bist du dabei? Schicke eine kurze Nachricht an Izzy: 0151 422 183 52 / Instagram: juz_kirchheim / E-Mail: i.uslu@kjr-ml.de und du bekommst weitere Infos und den Link zugeschickt"</p>	<p>15:00 bis 15:30 Uhr: Entspannt ins Wochenende mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Augen-Yoga • Phantasiereise <p>Bitte bequeme Kleidung anziehen. Für die Phantasiereise wäre eine weiche Matte (oder ein Bett) zum Hinlegen und eine Decke zum Zudecken ideal.</p> <p>Wird angeboten von Frau Lardschneider: Hier geht`s los!</p> <p>17:00 Uhr Sport mit Alex</p> <p>Fitnesscoach, Personaltrainer, Bodybuilder, und päd. Mitarbeiter im JUZ Kirchheim verrät euch ein paar Tricks, wie ihr euch zu Hause fit halten könnt. Gemeinsam startet ihr ein Workout- für alle Fitnesslevel! Was ihr braucht? Ein bisschen Platz und Motivation!!!!!! </p> <p>Hier gehts los!</p>

Organisiert von der Jugendsozialarbeit an Schulen im Zweckverband