

## **Rückblick Gesundheitstag der Mittelstufe**

Der Tag begann sehr schön mit einem Gottesdienst.

Nach der Pause ging es los mit dem Selbstverteidigungskurs. Es kamen zwei freundliche Personen vom Ju-Jutsu Verein Dillingen vorbei und zeigten uns ein paar Grundlagen und erklärten uns wie wir uns in verschiedenen Situationen verhalten sollten. Es war sehr lehrreich und hat eine gute Stimmung verbreitet.

Danach konnten wir uns zwischen einem Yoga und einem Rückenkurs entscheiden.

Der Rückenkurs war sehr spannend wir haben zuerst den Aufbau der Wirbelsäule besprochen und was ihre Aufgabe ist. Und danach ging es dann mit den Übungen los, welche uns eine Sportlehrerin vormachte. Es war sehr interessant.

Beim Yoga-Workshop haben wir die verschiedenen Arten von Yoga zusammen mit Frau Rohmeder kennenlernen dürfen und auch verschiedene Atemübungen zur Entspannung ausprobiert. Zum Schluss haben wir noch eine Runde Entspannung für die Muskeln gemacht was uns sehr gut gefallen hat!

Abschließend kann man sagen das es ein gelungener Tag war und wir viele spannende Dinge gelernt und gemacht haben.

**Johanna Seybold**