

# Workshops

Her er en samlet oversigt over de workshops, der bliver afholdt på landselevaktiviteten. Hver deltager kan tilmelde sig to workshops, og tilmeldingen foregår på selve landselevaktiviteten.

## **Kost**

Madlog.dk (lokale 15/16 på første sal )

Kost og motion i forbindelse med stress (lokale 11-12 i kælderen)

## **Motion**

Vandaerobic (svømmehallen)

Zumba (mellemlal)

Høvdingebold (hal 2)

Hvad sker der i kroppen under motion v. Helle Stuart (lokale 17-18 på første sal)

## **Forflytningsteknik**

Kropsbevidthed- Thai Chi Chan (lokale 6-8)

## **Andet**

Helle Bentzon: Have a Nice day (lokale 9-10)

Sang (centersalen)

Åndedrætsøvelser (lokale 3)

International Børnesolidaritet: Sundhed blandt gadebørn