



Name der AG:	Mental Fit – Skills fürs Leben
Wann findet die AG statt?	montags, 8. Stunde
Wer leitet die AG?	Herr Kössler
Kosten:	keine
Zielgruppe:	9. Klasse bis Q3/4
Voraussetzungen:	Du willst entspannter durchs Leben gehen, besser mit Stress umgehen und deine Ziele wirklich erreichen? Dann komm in die Mental Fit-AG!

Inhalt: Stark im Kopf. Stark im Alltag. Stark für deine Zukunft.

- psychologische Grundlagen
- Ziele planen, Entscheidungen treffen, ins Handeln kommen
- physiologische Einflussfaktoren
- Stressbewältigung
- langfristiger Erfolg