

# SPORT UND GESUNDHEIT

NEU

## Entspannt durch den Schulalltag - Entspannung und Achtsamkeit:

**Wann?** Donnerstag im 5. Block **Wo?** Raum 107 **Bei wem?** Fr. Bachmann **Für wen?** 5.-8.Klasse

**Worum geht's?** „Hakuna Matata“ - ein sorgenfreies, entspanntes Leben wollen wir alle gerne haben – das ist jedoch leichter gesagt und gewollt als getan. In der Werkstatt „Entspannt durch den Schulalltag“ erlernt ihr viele verschiedene Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen, durch die ihr euer Stresserleben reduzieren und euer Wohlbefinden fördern könnt. Dabei erfahrt ihr auch viel über euren eigenen Körper und habt die Möglichkeit euch zu Themen, die euch im Schulalltag beschäftigen auszutauschen.

NEU

## Tanz - Bewegung - Fitness:

**Wann?** Freitag im 5. Block **Wo?** kleine Turnhalle **Bei wem?** Fr. Arz **Für wen?** 5.-8.Klasse

**Worum geht's?** Zusammen loten wir aus, in welche Richtung es gehen kann: Modern Dance, Performance, kreatives Tanzen, Streetdance, eine kleine Choreografie, Yoga, Fitness, Stretching, Kräftigung und Körperhaltung, einmal alles durchschütteln und die Muskeln spüren nach einer Woche auf der Schulbank.

## Fußball:

**Wann?** Mittwoch im 5. Block **Wo?** kleine Turnhalle **Bei wem?** Hr. Muric **Für wen?** 5.-8.Klasse

**Worum geht's?** Mittwochs im 5. Block treffen sich alle Fußballbegeisterten der 5. - 8. Jahrgangsstufe auf dem Schulhof zum gemeinsamen Fußball spielen. Neben den Vereinsspieler\*innen sind ausdrücklich auch Hobbykicker\*innen eingeladen. Solange das Wetter es zulässt, werden wir uns auf dem Schulhof aufhalten und zum Herbst/Winter in die kleine Halle ausweichen. Ziel ist es neben kleineren Technikübungen wie das sichere Zuspielen, Ballannahme, Finten schlagen & Torschuss letztendlich zu der Spielform „Fußball“ zu gelangen - es wird also ein wenig trainiert, aber noch viel mehr gespielt.

## Zirkus:

**Wann?** Dienstag im 5. Block **Wo?** kleine Turnhalle **Bei wem?** Hr. Lungwitz **Für wen?** 5.-9.Klasse

## Tischtennis:

**Wann?** Mittwoch im 5. Block **Wo?** Lychi **Für wen?** 5.-9.Klasse

## Klettern:

**Wann?** Montag im 5. Block **Wo?** Lychi **Für wen?** 5.-9.Klasse