

# Workshops und Lernzeit im Ganztagsangebot im Schuljahr 2023/24



Liebe Schüler\*innen, liebe Eltern!

auch im zweiten Halbjahr haben wir für euch verschiedene Workshops im Angebot. So habt ihr die Möglichkeit auch gezielt Themen, die euch interessieren auszuwählen und euch in neuen Bereichen auszuprobieren.

Die **Einwahl** in die AGs findet über einen **Rückmeldebogen** statt, der **bis zum 26.01.2024** bei der/dem jeweiligen Klassenlehrer\*in abgegeben werden soll.

Die **Angebote starten** am **Montag, den 05.02.2024** mit Beginn des zweiten Halbjahres.

# Sport und Bewegung

## Fußball



Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Herr Georgi/Frau Ködel

donnerstags, 13:30 – 15:00 Uhr

Sportplatz/Sporthalle

Raumdeckung, Spiel über Außen, Tiki-Taka oder Viererkette sind hier fehl am Platz. Wer Lust hat einfach nur zu "kicken", ist bei uns genau richtig. Ziel der Fußball-AG ist es, Spaß am Fußballspielen zu vermitteln. Wir wollen allen Vereins- und Freizeitsportlern Gelegenheit zum Fußballspielen geben ohne dabei ein fußballspezifisches Training abzuhalten. Wir haben die Möglichkeit neben der Sporthalle den Tartanplatz hinter der Halle sowie den Sportplatz zu nutzen und können so verschiedenste Turnier- und Mannschaftsformen ausprobieren. Die AG erfreut sich höchster Beliebtheit, was die Tatsache unterstreicht, dass trotz engagierter und häufig sehr emotional gekämpfter Spielweise, der Spaß am Zielschusspiel ganz klar im Vordergrund liegt.

**NEU**

## Ballsport



© Lutz Mittermüller

Jahrgangsstufen: 7 – 10

Leitung: Herr Mittermüller

dienstags, 13:30 – 15:00 Uhr

Sporthalle

Du hast Spaß an Bewegung? Dann bist Du hier genau richtig. Dich erwartet eine AG in der wir Fußball, Handball, Basketball und viele weitere Ballsportarten spielen.

## Handball

---



Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Herr Anacker, Frau Ködel

mittwochs, 13:30 – 15:00 Uhr

Sporthalle

In der Handball-AG bieten wir in spielerischer Form Grundlagentraining für Anfänger sowie Aufbautraining für Fortgeschrittene an, wobei sich Frau Ködel um die Förderung des Mädchenhandballs und Herr Anacker sich in bewährter Form um die Jungen kümmern wird.

Darüber hinaus nehmen wir – häufig sehr erfolgreich - mit Mädchen- und Jungenmannschaften am Schulwettkampf „Jugend trainiert“ teil.

**Leistung macht Spaß!**

## Mountainbike

---



© Siegfried Fries / pixelio.de

Jahrgangsstufen: 8 – 10

Leitung: Herr Essid, Herr Scott

mittwochs, 13:30 – 15:00 Uhr

Pausenhalle

Wenn du Bock auf Mountainbiking hast, bist du bei uns genau richtig!

Gemeinsam wollen wir mit euch die umliegenden Wälder mit dem Mountainbike erkunden, darüber hinaus gemeinsam Touren planen und grundlegende Fahrtechniken erlernen.

Du solltest sportlich aktiv sein und dich sportlichen Herausforderungen stellen wollen und können. Es ist wichtig, dass du dein eigenes funktionstüchtiges Mountainbike mitbringen kannst.

In der Winterzeit werden wir dir zeigen, wie du dein Rad selbst reparieren kannst. Gemeinsam werden wir im Rahmen einer Fahrradwerkstatt Räder reparieren und neu aufbauen.

Zusätzlich möchten wir mit dir handwerklich tätig werden und gemeinsam einen Geschicklichkeitsparcours (z.B. Rampe, Wippe...) bauen, erproben und weiterentwickeln.

**NEU**

## Fitness



Jahrgangsstufen: 8 – 10

Leitung: Herr Koch

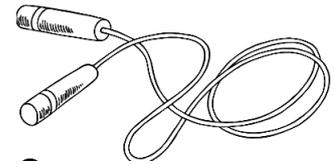
montags, 13:30 – 15:00 Uhr

Sporthalle

Maximal 15 Teilnehmer\*innen möglich!

Im Fitness-Workshop werden wir an dem Aufbau einer allgemeinen und gesunden Fitness durch Kräftigung der Muskulatur und Mobilisierung (Beweglichkeit) der Gelenke arbeiten.

Jede(r) (ab Klasse 8), die/der keine gesundheitlichen Einschränkungen hat, kann an dem Workshop teilnehmen und auf ihrem/seinem eigenen Niveau mitmachen.



## Reit-AG



© Sandra Sinning

Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Frau Sinning

Infotreffen: Dienstag, 19.09.23 um 13.30 Uhr

einmal pro Monat: dienstags, 14:30 Uhr

Fuldabrück-Dörnhagen

Kosten: 30 EUR pro Schuljahr

In Kooperation mit der Gesamtschule Guxhagen und der König-Heinrich-Schule Fritzlar können Reitanfänger\*innen der Klassen 5 und 6 die Basics des Reitens erlernen. Die Reit-AG findet einmal im Monat im örtlichen Reit- und Fahrverein Guxhagen/Dörnhagen (in Fuldabrück-Dörnhagen) statt. Der Eigenanteil beträgt einmalig 30 EUR für das komplette Schuljahr. Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Schüler\*innen pro Schule begrenzt.

**Keine neue Einwahl möglich!**

Zu einem Vortreffen für interessierte Schüler\*innen und deren Eltern wird noch eingeladen. Dort wird auch das Anmeldeformular zur Reit-AG von Frau Sinning ausgegeben.



## Sanfter Yoga und Meditations-Workshop

Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Frau Bachmann

dienstags, 13:30 – 15:00 Uhr

205

### Wie fühlst du dich gerade? Wie geht es dir in deinem Körper?

Hast du dich das schon einmal gefragt, oder hast dir Zeit für die diese Frage genommen?

In der Lebensphase, in der du dich gerade befindest, musst du dich vielen Herausforderungen stellen:

- Wie läuft es in der Schule? Ist der Stress normal?
- Wie verändert sich mein Körper gerade?
- Wie finden mich die anderen?
- Warum gibt es zu Hause so viel Stress mit Eltern/Geschwistern ...?
- Warum könnte ich nur schlafen?

Yoga und Meditation kann dir dabei helfen, deinen Körper und deinen Geist in Einklang zu bringen und dir innere Ruhe zu verschaffen.

Hier sind einige der wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Wirkungen:

- ✓ Stress wird reduziert
- ✓ Gehirnfunktion und Konzentration werden verbessert
- ✓ Das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem werden stabilisiert
- ✓ Der Hormonhaushalt wird ausgeglichen
- ✓ Der Gleichgewichtssinn wird trainiert
- ✓ Man kann mit Hindernissen gelassener umgehen

Das benötigst du zu deiner Yoga- und Meditationspraxis:

- Yogamatte
- Meditationskissen oder ein ähnlich festes Kissen
- Rutschesocken, falls du nicht barfuß üben möchtest
- Kuschedecke
- bequeme Kleidung, die nicht allzu viel rutscht

Jeden Dienstag 8./9. Stunde im Raum 205 Ich freue mich auf dich.

Yvonne Bachmann

# Künstlerisch und Musisch

## Musical

---



Jahrgangsstufen: 7 – 10

Leitung: Herr Sobletzki, Frau Schäfer

donnerstags, 13:30 – 15:00 Uhr

Mensa

Wer hat Lust das Musical wieder aufleben zu lassen?! Wir suchen alle Schüler\*innen aus den Jahrgängen 7-10, die Lust auf Schauspiel, Gesang und/oder Tanz haben. Vor allem sollte Lust auf ein Gruppenprojekt vorhanden sein, mit dem Ziel, gemeinsam was Großes auf die Bühne zu bringen. Hier ist natürlich zeitlicher Einsatz und Engagement für die Gruppe gefragt – aber es lohnt sich!

## Schulband

---



© mittelstandinbayern.de / pixelio.de

Jahrgangsstufen: 7 – 10

Leitung: Frau Wendel

dienstags, 13:30 – 15:00 Uhr

Mu1

### **Schlagzeuger\*in, Bassist\*in und E-Gitarrist\*in gesucht!**

Du spielst Schlagzeug, E-Gitarre oder E-Bass und hast Lust, in einer Band zu spielen und aufzutreten? Dann wärst Du bei uns vielleicht genau richtig!

Für unseren Auftritt beim musischen Abend vor den Osterferien suchen wir dringend noch Leute, die tatkräftig in die Saiten und auf die Trommeln hauen und sich auch gerne einmal vor Publikum ausprobieren wollen.

Gespielt werden in diesem Jahr Songs von Pop bis Punkrock. Unsere Proben finden donnerstags in der 8./9. Stunde statt, ein weiterer kleiner Auftritt vor den Sommerferien ist nicht ausgeschlossen.

Interesse? Dann melde Dich am besten gleich an und komm bei unserer nächsten Probe vorbei! Wir freuen uns auf Dich!

**NEU**

## Chorprojekt 6K-United



Jahrgangsstufen: 5 – 7

Leitung: Frau Wendel

mittwochs, 13:30 – 15:00 Uhr

107

Du singst gerne? Am liebsten nicht ganz alleine, sondern mit anderen zusammen? Wie cool wäre es, einmal zusammen mit 6000 anderen zu singen, begleitet von einer richtigen Profi-Band?

Genau das haben wir vor!

### **Unser Ziel: Das Abschlusskonzert in der Arena in Hannover**

Am 18.6. findet in Hannover in der ZAG Arena das große Abschlusskonzert mit Live-Band und 6000 Sängerinnen und Sängern statt. Und wir mittendrin!

### **Unser Programm: Von Klassik bis Wincent Weiss**

Auf dem Programm steht ein bunter Mix aus traditionellen Liedern und Popmusik, z.B. von Wincent Weiss, Peter Fox oder Lena. Du solltest also offen für verschiedene Musikrichtungen sein. Zu einigen Stücken wird auch eine kleine Choreografie (Bewegungen) einstudiert. Das sind aber keine komplizierten Tänze!

### **Unser Weg: Wöchentliche Proben und Lernvideos für daheim**

Wir treffen uns einmal die Woche am Mittwoch in der 8./9. Stunde zur Chorprobe. Gemeinsam studieren wir die Lieder für das Konzertprogramm ein. Außerdem gibt es Lernvideos und Playbacks, damit du eigenständig üben kannst.

### **Voraussetzungen für die Teilnahme:**

- Du hast Spaß am Singen.
- Du bist in der 5. Klasse, 6. Klasse oder 7. Klasse.
- Du bist bereit, regelmäßig an den Proben teilzunehmen.
- Musikalische Vorkenntnisse (z.B. Noten lesen) brauchst du **NICHT!**

### **Kosten:**

- Die Teilnahme an der AG selbst kostet nichts.
- Für die Fahrt nach Hannover fallen Fahrtkosten an. Diese werden noch bekannt gegeben.
- Freunde und Familie können zum Konzert kommen, müssen sich jedoch selbst um die Fahrt und die Eintrittskarten kümmern.

### **Weitere Infos:**

- Frau Wendel fragen 😊
- Webseite: [www.6k-united.de](http://www.6k-united.de)



## Nähen

---



Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Frau M. Nigge

montags oder donnerstags, 13:30 – 15:00 Uhr

HaWi

Kosten: 10 EUR pro Halbjahr

Im **Näh-Workshop** werdet ihr den Umgang mit der Nähmaschine kennenlernen und vertiefen. Je nach euren Wünschen und Interessen könnt ihr Beutel, Kissen, Leseknochen und vieles mehr nähen. Ihr habt die Möglichkeit das Zuschneiden und das genaue Zusammennähen zu üben und eure kreativen Ideen umzusetzen. Im Sinne des Themas Nachhaltigkeit könnt ihr auch aus alten Stoffen, wie alten Hemden, Jeans etc. etwas Neues herstellen.

## Töpfern

---



Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Frau Lorenz

montags, 13:30 – 15:00 Uhr

HaWi

Kosten: 10 EUR pro Halbjahr

In dem **Töpferworkshop** habt ihr die Möglichkeit etwas mit euren eigenen Händen zu formen und zu erschaffen. Du lernst verschiedene Grundtechniken des Töpfers kennen. Mit Hilfe der Daumendruck-, der Wulst-, oder der Plattentechnik, kannst du dir zum Beispiel eine Vogeltränke für den Garten entwerfen, ein Insektenhotel oder eine Seifenschale. Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Bring gerne eigene Ideen ein. Um eure Kleidung zu schützen, bringt bitte ein altes T-Shirt oder ähnliches zum Überziehen mit.

## Klöppeln

---



Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Frau Rückner

dienstags, 13:30 – 15:00 Uhr

203

Kosten: 3 EUR pro Halbjahr

In dem **Klöppelworkshop** kannst du ein weiteres altes Handwerk erlernen. Vielleicht hast du schon einmal von geklöppelter Spitze bei Kleidung gehört. Um Spitze herstellen zu können, werden Fäden miteinander verwoben. Du stellst Lesezeichen, Freundschaftsarmbänder, kleine Geschenke, und, was dir sonst noch einfällt, her und erlernst dabei die Grundschnitte.

## LEGO-Modellbau – Die IGS im Kleinforma

---



© jokerbomber / pixelio.de

Jahrgangsstufen: 5 – 10

Leitung: Frau Rückner

dienstags: 13:30 – 15:00 Uhr

203

Du baust gerne mit LEGO? Dann bist du hier genau richtig!

Ziel dieses Workshops ist es, unser Schulgebäude als Modell aus LEGO-Steinen nachzubauen.

## Gesellschaftsspiele

---



Jahrgangsstufen: 5 – 6

Leitung: Frau Hast

donnerstags: 13:30 – 15:00 Uhr

Bibliothek

Spielen, Spielen, Spielen, jede Menge Spaß haben und ganz nebenbei auch noch was Lernen, so lautet das Motto des Spiele-Workshops den ich gerne gemeinsam mit Euch gestalten möchte.

Wenn Du also Spaß an Gesellschaftsspielen jeder Art hast, oder vielleicht noch gar nicht so viel gespielt hast und einfach neugierig bist, dann bist Du im Spiele-Workshop genau richtig.

Wir wollen bekannte Spiele spielen aber auch ein paar neu erschienene Spiele ausprobieren. Hierbei werden wir auch unterschiedliche Spielarten und Spielmechaniken kennenlernen.

Wusstest Du schon, dass die SPIEL, die weltgrößte Messe für Gesellschaftsspiele, jedes Jahr in Essen stattfindet?

Weißt Du was es mit dem „Spiel des Jahres“-Preises auf sich hat und wann und von wem er verliehen wird?

Wo bekommst Du wertvolle Informationen über Gesellschaftsspiele?

Auch mit diesen Fragestellungen rund um Gesellschaftsspiele und mit vielem mehr wollen wir uns im Spiele-Workshop beschäftigen.

Haben diese Informationen Dein Interesse geweckt? Dann freue ich mich Dich im Spiele-Workshop zu begrüßen.

# Fördern und Fordern

## PET Englisch

Cambridge B1 Preliminary English Test (PET) – Alltagssprachliches Grundniveau

---



© Thommy Weiss / pixelio.de

Jahrgangsstufen: 9 – 10

Leitung: Frau Hübel

mittwochs, 13:30 – 15:00 Uhr

P03

Du magst Englisch und möchtest deine Skills verbessern? Sehr gut! Wir haben genau das Richtige für dich. In diesem PET Kurs lernst du Englisch auf einem ganz neuen Level. Alltagssituationen, wie das Verfassen von Emails, das Lesen englischer Artikel oder die Diskussion von einer Vielfalt von Themen werden mit Leichtigkeit gemeistert werden können. Und das Beste? Am Ende, nach erfolgreichem Bestehen des Sprachtests steht ein weltweit gültiges und anerkanntes Zertifikat der Universität Cambridge, das deine guten bis sehr guten Grundkenntnisse nachweist. Der Erwerb ist nicht nur ein toller persönlicher Meilenstein, sondern auch für Abitur, Studium und allgemein das weitere berufliche Leben von gewaltigem Vorteil. Worauf wartest Du also noch?

### **Kurz&knackig – die wichtigsten Informationen zusammengefasst**

- Praxisnahe Kommunikation auf Englisch in einem motivierenden Lernsetting mit erfahrener Kursleiterin
- Kompetenz-Training von Reading, Writing, Listening und Speaking
- Viel Redezeit und authentische Gesprächssituationen
- Spaß und Freude an der englischen Sprache
- Prüfung (Niveau B1) am Ende des Kurses mit Erwerb eines international anerkannten Sprachenzertifikats

# Lernzeit

Die **Lernzeit** findet von Montag bis Donnerstag um 13:00 – 15:00 Uhr statt. In der 7. Stunde habt ihr die Möglichkeit, in der Mensa Mittagessen zu gehen.

Wenn ihr zur Lernzeit angemeldet seid, könnt ihr in Absprache mit der Betreuungskraft selbst entscheiden, ob ihr...

- ...Hausaufgaben macht,
- ...noch einmal Unterrichtsstoff mit jemandem nacharbeiten wollt („Fächerhilfe“, „Nachhilfe“),
- ...euch im Spieletreff mit anderen Mitschüler\*innen treffen wollt,
- ...oder an verschiedenen Spiel- und Sportangeboten teilnehmen möchtet.

Ihr könnt auch nach der ersten Hälfte der Doppelstunde wechseln und etwas Anderes machen, je nachdem wie ihr es mit der Betreuungskraft abgesprochen habt.

In den **Fächerhilfen** bekommt ihr zusätzlich in den Fächern **Mathematik** und **Englisch** die Möglichkeit, Inhalte zu wiederholen oder für anstehende Arbeiten zu üben. Bringt dazu passende Aufgaben und eure Materialien mit.

Die Schüler\*innen ab Klasse 8 können die Fächerhilfen auch mit tagesaktueller Anmeldung bei der Betreuungskraft besuchen und müssen sich nicht dauerhaft für die Lernzeit anmelden.