

## 1) Fußball-AG inklusiv (Herr Gottinger, Herr De Maria)

Die Fußball-AG der KFS-GMS sucht Verstärkung! Wir haben bereits seit mehreren Jahren ein schlagkräftiges Team zusammengestellt und bei einigen Turnieren sehr erfolgreich mitgemacht! Wir wollen uns dennoch weiter verbessern und suchen neue Spieler und Spielerinnen, die uns weiterbringen! Fühlst du dich bereit und hast Lust in einem Team mitzuspielen, das aus Schülern der Comenius-Schule und der KFS-GMS zusammengestellt ist?

## 2) Kopfdarstellungen – Zeichnen, Malen, Formen von Gesichtern (Frau Student)

Am Menschen ist nichts so interessant und individuell wie Kopf und Gesicht. Mit verschiedenen Materialien wollen wir versuchen, uns diesem Thema zu nähern: und sich selbst dadurch besser kennenlernen. Wir zeichnen, malen und formen mit Farben, Papier, Metall, Stoff, Draht, Ton oder anderem. Vielleicht wagen einzelne sich sogar an ein Selfie, oder Selbstbildnis. Vielleicht habt ihr noch andere Ideen zu diesem Thema?

## 3) Selbstbewusst Verteidigen (Herr Kießling) – **außerhalb der Schule**

Wer den Film Kung Fu Panda oder Karate Kid von euch kennt, der weiß, dass Selbstverteidigung viel mehr ist, als nur Prügeln, sich wehren können oder nur „Verteidigung“ erlernen.

Es geht vielmehr darum, euch darin zu stärken, selbstbewusster aufzutreten und energiegeladener zu sein, damit alleine eure Ausstrahlung ausreicht, einen Kampf zu beenden und zusätzlich erhaltet ihr effektive Techniken aus dem Leung Ting Wing Tsun Kung Fu. Ihr könnt euch darauf freuen.....

Zu eurem Training gehören:

- **Aufbau und Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Entspannung und Meditation**
- **Dehnung, Stretching und Yoga**
- **Techniken zur Selbstverteidigung**
- **Gelassenheit und Ruhe im Alltag, besonders in stressigen Situationen**
- **Achtsamkeit stärken (Was bedeutet Achtsamkeit und wie trainiert man diese?)**
- **Äußere und innere Kräfte (Chi) (und wie kann ich damit umgehen.)**
- **Erhöhung der Wahrnehmung (was nehme ich wahr und was möchte ich wahrnehmen?)**

## 4) Backen (Alina Ruhl 10c, Bea-Leonie Bangert 10c)

Wir möchten mit euch zusammen auf eine kulinarische Weltreise gehen. Bei uns werden verschiedene Gerichte aus unterschiedlichen Ländern gekocht. Von Brownie's bis hin zu warmen Apfeltaschen ist alles dabei. Wenn ihr Spaß am Backen habt, macht gerne bei unserem Wahlkurs mit. Bei den Gerichten könnt ihr selbstverständlich auch mitentscheiden.

## 5) Basteln (Collien Zeh, FSJ-Praktikantin)

In diesem Wahlkurs werden wir zusammen kreativ. Wenn du also gerne bastelst, zeichnest und eigene Ideen hast, wie man z.B. das Schulhaus dekorieren kann, dann bist du hier richtig.

## 6) Auszeit (Emma Bante, FSJ-Praktikantin)

In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit, um auszuspannen. Wir machen unter anderem verschiedene Achtsamkeitsübungen und du lernst, was „chillen“ wirklich bedeuten kann 😊.

## 7) Fitness und Ballspiele (Helin Toprak 10a, Can Akbas 10b)

In diesem Wahlkurs dürft ihr verschiedene Ballsportarten ausprobieren. Wir spielen Fußball, Basketball, Handball oder auch Zombie-Ball. Aber du lernst auch verschiedene Übungen aus dem Bereich des Kraft- und Ausdauertrainings kennen. Probierts aus, wir freuen uns auf euch!

## 8) Grundlagen Erste Hilfe (Lisa Dorando 9b, Tabea Buri 9b)

In diesem Wahlkurs lernst du wichtige Handgriffe der Ersten Hilfe und bekommst Einblicke in den Schulsanitätsdienst.

## 9) iPad-Workshop – Tools und Apps für den Unterricht (Florian Hoffmann)

Im Wahlkurs „Ipad Workshop -Tools und Apps für den Unterricht“ könnt ihr eure Medienkompetenz in Bezug auf das Ipad verbessern. Im Mittelpunkt steht dabei die fachgerechte Nutzung von schulrelevanten Apps. Dabei lernst ihr auch, wie man Lernvideos oder Powerpoint-Präsentationen erstellt.

### **10) Nähwerkstatt** (Stephanie Pollock)

Du möchtest deiner Kreativität freien Lauf lassen?

Dann bist du hier genau richtig! Hier lernst du die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit der Nähmaschine. Dieses neue Wissen wird gleich eingesetzt, um coole kleine Nähkurse zu fertigen.

Natürlich sind auch all diejenigen willkommen, die schon erste Erfahrungen haben und einfach nur individuelle Teile fertigen wollen!

### **11) Sketchnote, Lettering & Co.** (Lilli Kölsch, Laura Metzsig)

In diesem Kurs lernst du, wie du dir auf eine kreative Art Notizen machen kannst. Mitschreiben im Unterricht wird dir danach viel mehr Spaß machen. Sketchnotes sind auch für diejenigen machbar, die sagen: „Ich kann nicht zeichnen!“ Lass dich überraschen und entdecke deine eigene Kreativität.

P.S.: Sketchnotes erstellen wir auch mit dem iPad...Komm` vorbei, wir freuen uns auf dich!

### **12) Klettern** (Hannah Schubert)

Du kletterst gerne auf Bäume und bewegst dich gerne? Wenn es darauf ankommt, kann man sich absolut auf dich verlassen? Dann bist du im Wahlkurs Klettern genau richtig. Im Wahlkurs lernst du die Kletterausrüstung kennen, wie du andere richtig sicherst und einen Kletterknoten machst. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle - deshalb müssen wir auch lernen, einander zu vertrauen und uns aufeinander verlassen zu können. Je nach Zeit und Lust stehen neben dem Bouldern (Klettern in Absprunghöhe) und dem Top-Rope Klettern an unserer Schulkletterwand auch Kistenklettern auf dem Programm. Material: Im Wahlkurs werden alle Materialien gestellt, ihr müsst nur Hallenturnschuhe oder Turnschlappchen und eine lange Sporthose mitbringen. Lange Haare müsst ihr zusammenbinden.