

Kurzbeschreibung	Mo	Mi	Do	wähl- bar für Jg.5	wähl- bar für Jg.6	wähl- bar für Jg.7	wähl- bar für Jg.8	wähl- bar für Jg.9	wähl- bar für Jg.10
<p>Selbstverteidigung für Mädchen</p> <p>- Du willst Selbstverteidigung lernen, um dich gegen blöde Anmache zu wehren!</p> <p>- Du willst lernen, dich mehr zu behaupten, deine Stärken entdecken, um deinen eigenen Weg zu finden und zu gehen!</p> <p>- Du hast Lust auf Spaß und Bewegung in einer Gruppe mit anderen Mädchen*!</p> <p>- WenDo, ein Training zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, stärkt die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.</p> <p>- Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen, Rollenspielen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung sollen die starken Seiten von Mädchen* gestärkt werden.</p> <p>Die AG findet an folgenden Terminen statt: 5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 7. Mai, 14. Mai, 4. Juni, 11. Juni</p> <p style="text-align: right;">BellZett/Katja Schierbaum</p>		X		X	X				
<p>READLAX</p> <p>Dir ist es in der Schule oft viel zu laut? Du möchtest gerne lesen und dabei einfach entspannen? Dann bist du hier genau richtig! Wir machen es uns auf coolen Sitzmöbeln drinnen oder draußen gemütlich, lesen (oder bekommen vorgelesen) und genießen die Ruhe um uns herum.</p> <p>Jede Menge Antolin-Punkte sammeln? Neue Bücher lesen, schon bevor es sie zu kaufen gibt? Deine Meinung zu einem Buch in einer Zeitschrift oder im Internet veröffentlicht sehen? Ist alles möglich!</p> <p>Und vielleicht werden wir ja sogar zu echten Literanauten. Was das ist? Das erfährst du in der READLAX-AG! <u>Raum: Bibliothek / draußen</u></p> <p style="text-align: right;">Katja Henkel</p>		X		X	X	X			
<p>Fitness & Boxen AG – Power, Technik & Ausdauer!</p> <p>Du willst dich auspowern, stärker werden und Boxtechniken lernen? Dann bist du hier genau richtig! In dieser AG erwartet dich ein Mix aus Fitness- und Boxtraining – ohne harte Zweikämpfe, aber mit vollem Einsatz.</p> <p>Ich bin Leonard, 26 Jahre alt, und trainiere seit meinem 13. Lebensjahr Kampfsport. Als Amateur-Thaiboxer steige ich ein bis zwei Mal im Jahr selbst in den Ring und weiß, worauf es im Training ankommt.</p> <p>Das erwartet dich:</p> <ul style="list-style-type: none">  Effektives Workout für Kraft & Ausdauer  Grundlagen des Boxens: Technik, Beinarbeit & Koordination  Stärkung von Selbstbewusstsein & Disziplin  Dynamische Übungen, die dich herausfordern und fit machen <p>Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder ganz neu einsteigst – hier kann jeder mitmachen!</p> <p>Lust, dich auszuprobieren? Dann komm vorbei und leg los!</p> <p style="text-align: right;">Leonard Werner, Nicolas Kertscher</p>	X					(X)	X	X	X
<p>Mountainbike (eine AG auch für Mädchen!)</p> <p>Montags von 14.40-16.40 Uhr</p> <p>Du hast ein eigenes Mountainbike (oder kannst dir eins leihen)? Du möchtest abwechslungsreiche Trails fahren und tolle Naturerlebnisse sammeln? Du willst deine Fahrtechnik verbessern und Basiskenntnisse zur Technik deines Fahrrads (Bremsen, Federung, Schaltung ...) erwerben? Du bist bereit, dich richtig anzustrengen und fängst nicht gleich an zu weinen, wenn es unterwegs mal regnet und du dreckig wirst? Übrigens: Es geht auch bergauf! Wer Downhill fahren will, muss erstmal bergauf fahren. Erkunde mit zwei erfahrenen Mountainbikern die Feld-, Wald- und Forstwege rund um Borgholzhausen!</p> <p>Diese AG startet am 28.4.2025, wenn das Wetter wieder angenehmer ist.</p> <p style="text-align: right;">Josef Knoop und Christoph Hildebrandt</p>	X			X	X	X	X	X	

Kurzbeschreibung	Tag	wähl- bar für Jg.5	wähl- bar für Jg.6	wähl- bar für Jg.7	wähl- bar für Jg.8	wähl- bar für Jg.9	wähl- bar für Jg.10
<p>Das ist das Tolle an Wolle! Wilde Wesen, Taschen mit Blumen, Ketten, Mützen, Schlüsselanhänger, tierische Fabelwesen, Schals, Stulpen, Handyhüllen, Mobile, Geburtstagsgeschenke, ...und und und. Ob dick oder dünn, einfarbig oder kunterbunt – und auch stylisch!?! Mit Wolle ist fast alles möglich. Ich zeige euch, wie es geht. Ihr arbeitet mit Naturmaterialien im sogenannten Nassfilzverfahren. Wolle wird mit warmem Wasser und Seife einmassiert, und durch Kneten, Rollen und Werfen bringen wir sie in die gewünschte Form. Wir fangen klein an – mit Bällen und Blumen – und entdecken die Möglichkeiten, wie man einen Hohlkörper zu einer Tasche oder einem Fisch ausarbeiten kann. Es erwarten euch tolle Wollfarben zum Kombinieren. Bist du dabei? Die AG findet freitags im Kunstraum 2 statt. Petra Kastrup</p>	Freitag 13:45- 15:45 Uhr	X	X	X	X	X	X
<p>Fischen gehen mit Herrn Trier Es gibt sowohl einen praktischen wie auch einen theoretischen Teil der AG (vor allem im Winter), wir gehen also richtig angeln, lernen aber auch viele neue Dinge rund um dieses schöne Hobby kennen. Eines der Ziele dieser AG ist neben hoffentlich viel Spaß die Vorbereitung auf die Fischerprüfung, wobei man möglichst ein ganzes Schuljahr teilnehmen sollte, wenn man sich wirklich gut auf die Prüfung vorbereiten will. Der Fischereischein für Erwachsene kostet ca. 60 Euro für diejenigen, welche an der Prüfung teilnehmen wollen (ca. ein Jahr später, man muss mindestens 13 Jahre alt sein, die Prüfung wird nur von offiziellen Prüfern abgenommen). Geangelt wird einmal im Monat (samstags vormittags, je nach Wetterlage, nach Absprache) an unterschiedlichen Seen, für An- und Abreise muss selber gesorgt werden. Daneben gibt es natürlich auch theoretische Stunden zum Lernen oder auch einfach nur zum „Anglerlatein“ üben. Diese Stunden finden immer Montag im „Offenen Angebot“ im EDV-Raum 1 statt, von 13:05 Uhr bis 13:35 Uhr. Eine eigene Ausrüstung und eine Erlaubnisbestätigung der Eltern für die Teilnahme sind erforderlich! Petri Heil!</p>	Samstag/ Montag 12:35– 13:05 Uhr	X	X	X	X	X	X
<p>Die AG "SoR -SmC" (Schule ohne Rassismus, Schule mit Courage) sucht neue Mitstreiter*innen! Wir treffen uns donnerstags um 12.35 im EDV - Raum zum Planen, Diskutieren, Besprechen und zum Klönen. Ziel ist es, gegen Intoleranz, Rassismus und Fremdenfeindlichkeit vorzugehen und zum Nachdenken über solche Themen anzuregen. Es wäre toll, wenn gerade du mit dabei sein würdest. Tobias Trier</p>	Mittwoch 13:05 - 13:35 Uhr EDV 1						X
<p>Form-Bar Hier findest Du den richtigen Dreh! In diesem Halbjahr hast Du in der Töpfer-AG die Gelegenheit nützliche Gefäße auf einer elektrischen Drehscheibe zu formen. Wir bereiten den Ton durch das richtige Kneten gut vor und üben das Zentrieren. Natürlich bleiben wir auch weiterhin dabei, mit den schon bekannten Techniken fantasievolle Tassen, Teller und Objekte herzustellen, damit Du bald von deinem selbst getöpferen Geschirr speisen kannst. Britta Steding</p>	Freitag 13:45- 15:45 Uhr	X	X	X	X	X	X
<p>Brauchst du intensive, qualifizierte Nachhilfe in Mathematik, Englisch oder Deutsch? Bei Bedarf vermitteln wir fachkompetente Oberstufenschüler*innen. Der Unterricht findet maximal in Zweiergruppen statt. Kostenbeteiligung: 3,-€ pro Stunde Das Antragsformular findest du auf der Homepage, vor dem Büro des Oberstufenleiters im Ständer. Abgabefrist: Innerhalb der ersten drei Wochen nach Beginn des Schulhalbjahres (10.2.2025 – 2.3.2025) oder innerhalb der Woche nach einem Beratungstag (10.4.2025 – 11.4.2025 + 28.4.2025 – 30.4.2025/ in den Osterferien erfolgt keine -Vermittlung)</p>	nach Ab- sprache	X	X	X	X	X	X