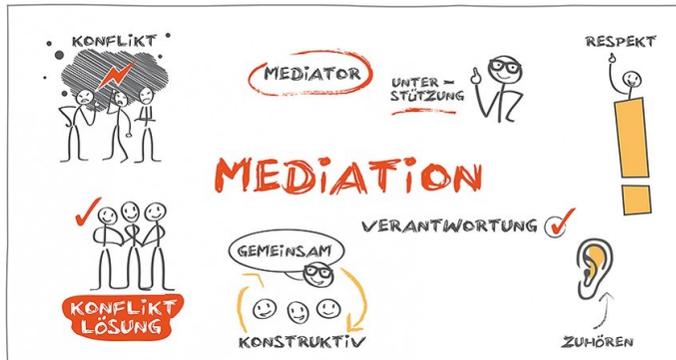


Mediation - Werde Mediator*in

Lerne richtig zu streiten und wie du Andere dabei unterstützen kannst, ihre Konflikte zu lösen. In einer halbjährigen Ausbildung lernst du alles was du brauchst, um anschließend Mediator*in an unserer Schule zu sein. Du wirst dann als Mediator*in 1x in der Woche in der 1.+2. Hofpause Mediationsdienst haben.



Falls du Interesse hast, bewirb dich mit einem kurzen Text, indem du schreibst, warum du Mediator*in werden möchtest. Wirf deine **Bewerbung** bis zum 26.08.2022 in den schwarzen Briefkasten vor Raum 212!

Wichtig: Wir werden vom 26. - 30. September 2022 und vom 16. - 18. Januar 2023 auf Mediationsfahrt sein. Es entstehen dabei insgesamt Kosten in Höhe von ca. 170,00 € p.P.

Wann?: dienstags, 14.15 Uhr bis 15.30 Uhr,
wöchentlich
(Kursdauer: 1 Schuljahr)

Wer?: Frau Hoffmann,
Frau Sievers, Frau
Mohammadi

PROFILKURSE

IM SCHULJAHR 2022/2023

Chill' mal!



Früh aufstehen, Schule, Freund:innen, Eltern, Hobbys, schlafen und wieder von vorne - wann hab' ich eigentlich mal **Zeit für mich**? Manchmal hab ich das Gefühl, **alles ist zu viel!** Kann es sein, dass ich **gestresst bin**? Aber...

...was ist eigentlich **Stress**? Sind meine Hobbys gut für mich? Warum werden meine **Eltern** langsam **anstrengend** für mich? Was meinen die Anderen eigentlich, wenn sie sagen, ich soll auf mich aufpassen und „**achtsam**“ sein? Wieso soll ich mich **gesund ernähren**, wenn Schokolade halt einfach nun mal mega schmeckt? Und **wieso** machen alle plötzlich **Yoga** und finden es cool?

Okay stopp! Chill' mal!

In diesem Kurs versuchen wir herauszufinden, **was dir gut tut**, was dich **entspannt** und wie du **Stressproblemen** (aus der Schule, mit der Familie, Freund:innen und anderem) aus dem Weg gehen kannst. Dabei probierst du dich unter anderem im **Meditieren**, machst **Yoga**, darfst aber auch einfach mal Dampf ablassen, um wieder klarzukommen und zu **chillen**.

Wann?: mittwochs, 7./8. Std., 14-tägig
(Kursdauer: 1 Halbjahr)

Wer?: Frau Zerbe

MEIN KÖRPER UND ICH



Ein Profilkurs nur für Mädchen

Früher oder später wird es auch bei dir soweit sein!

Ganz egal, ob du deine Periode schon hast oder noch gespannt oder vielleicht auch etwas nervös darauf wartest - neugierig macht dich das Thema bestimmt. Wenn du wissen willst, was da eigentlich in deinem Körper passiert, wie genau ein Zyklus funktioniert, warum du deine Tage kriegst und was diese ganzen Hormone damit zu tun haben - dann bist du hier genau richtig. Zusammen gehen wir diesen ganzen spannenden Fragen auf den Grund - damit du zur Expertin für deinen Körper wirst!

Wann?: mittwochs, 7. Std., wöchentlich
(Kursdauer: 1 Halbjahr)

Wer?: Frau Mohammadi

Mach es grün!



Grün ist die Farbe der Zukunft, denn Pflanzen sind eine starke Waffe gegen den Klimawandel und für mehr Wohlbefinden.

Mehr Pflanzen bedeuten mehr Tiere, mehr Vielfalt.

Ihr habt Interesse an Naturschutz?



Erfahrt im Kurs mehr darüber, was Pflanzen und Tiere brauchen, um in der Stadt überleben zu können.

Plant unseren Kiez um!

Wir sind die Gestalter unserer Zukunft!



Wann?: mittwochs, 7./8. Std., 14-tägig
(Kursdauer: 1 Halbjahr)

Wer?: Frau Weber

Hofgartenpodcast

Was fehlt auf unserer Homepage?

Richtig!

Ein regelmäßig erscheinender Schulpodcast.

Möchtest du das ändern? Dann bist du hier genau richtig.



Wir wollen:

- Uns mit dem Thema Podcast auseinandersetzen.
- Die Technik kennenlernen.
- Ideen, Themen und Abläufe für unseren Schulpodcast sammeln.
- Einen Schulpodcast regelmäßig aufnehmen und schneiden.
- Die einzelnen Podcastfolgen auf der **Schulhomepage** für alle **veröffentlichen!**

Du solltest:

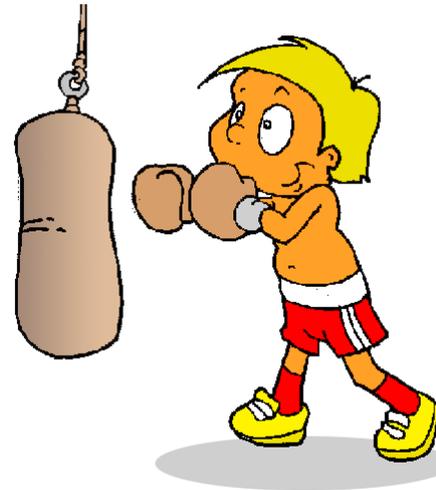
- Ideen haben und dich nicht scheuen auch etwas aufzunehmen, was ALLE hören können.



Wann?: mittwochs, 7.. Std., wöchentlich
(Kursdauer: 1 Schuljahr)

Wer?: Herr Bellmann

Boxen



Du bist mutig und hast Lust dich richtig auszuupern? Dann bist du beim Boxen genau richtig.

Das Training ist sehr vielseitig, stärkt das Selbstbewusstsein und macht jede Menge Spaß. Konzentration, Kondition und Koordination werden beim Boxen in hohem Maße geschult.

Um Boxen lernen zu können, erfordert es natürlich Disziplin und eine starke Willenskraft.

Stell dich der Herausforderung und lerne dich durchzuboxen!

Im Kurs werden grundlegende Techniken des Boxens vermittelt. Es findet dabei kein Sparring (Boxen gegeneinander) statt.

Wann?: dienstags, 7./8. Std., 14-tägig
(Kursdauer: 1 Halbjahr)

Wer?: Herr Henze