

ANGEBOT DER WAHLFÄCHER

Schuljahr
2026/ 2027





WAHLFÄCHER 2026/27

Wahlfächer ermöglichen es unseren Schülerinnen und Schülern, Einblicke in viele neue Wissensgebiete zu bekommen. Sie können hier Bereiche entsprechend ihrer Stärken und Fähigkeiten, ihrer Interessen und späteren Berufswünsche auswählen. Im Zeitraum der Klassen 5-9 nehmen Gymnasialschüler verpflichtend an 4 Stunden in Wahlfächern teil (in der Regel je ein Wahlfach in zwei Schuljahren). Darüber hinaus können Wahlfächer freiwillig belegt werden. Für die Klassen 7 bis 10 der Realschule gelten die Angebote als belegpflichtiger und versetzungsrelevanter Wahlpflichtunterricht. In diesem Schulzweig kann man Spanisch in allen vier Jahren belegen, oder die Angebote in den anderen Bereichen kennenlernen: Sprachen, Musik, Kreatives, Mathe & Technik, Sport, Computer, Gesund-

heit, Umwelt und Teamwork. Das Angebot kann von Schuljahr zu Schuljahr variieren. Die Wahl erfolgt über ein Online-Tool.

FRAGEN UND ANMELDUNG

Alle Fragen zu den Angeboten können an unsere Sekretärin, Frau Sandra Hartmann, gerichtet werden:



SANDRA HARTMANN
Sekretariat Schulleitung

E-Mail: sandra.hartmann@marienhoehe.de
Tel.: 06151 53 91-120



Angebot für Realschule



Angebot für Gymnasium

GO DUTCH R G

DIE NIEDERLANDE ENTDECKEN

Klassen 9 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Uta Schmidt

Kosten: Fahrt in die Niederlande (ca. 400 Euro).

Der Schulbesuch im 2. Halbjahr wird, abhängig von den verfügbaren Subventionen, ggf über Erasmus+ mitfinanziert.

Go Dutch ist verbunden mit einer Exkursion in die Niederlande, die zuvor gemeinsam vorbereitet wird.

Im 1. Halbjahr lernt ihr die Sprache (z. B. sich vorstellen, über Hobbys sprechen), das Land, die Menschen und verschiedene Städte kennen.

Im 2. Halbjahr folgt die Fahrt im Rahmen des

Erasmus+ Programms: Ihr besucht eine niederländische Schule in Delft, lernt dort Schüler*innen kennen und setzt euch mit kulturellen Unterschieden auseinander.

Außerdem besuchen wir das **Anne Frank Haus** in Amsterdam. Zur Vorbereitung lesen wir im Vorfeld das Tagebuch der Anne Frank und beschäftigen uns mit ihrem Leben und historischen Kontext.

Ziele:

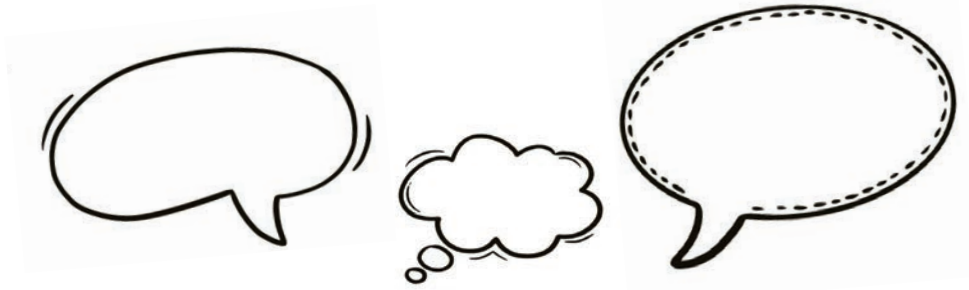
- Die Schüler*innen lernen Land, Kultur und Menschen der Niederlande kennen sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu Deutschland.
- Sie erwerben interkulturelle Kompetenzen, indem sie kulturelle Unterschiede erkennen und lernen, diese wertfrei einzuordnen.
- Durch Peer-Learning erfahren sie, wie Jugendliche in einem anderen europäischen Land leben.



SPRACHEN UND KULTUR

RHETORIK R G

NIE WIEDER SPRACHLOS!



Klassen 8-10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Selim Kesmez

Kosten: Ausflugskosten

Nie wieder sprachlos! Bist du manchmal in unangenehmen Situationen sprachlos und weißt nicht, was du sagen sollst? Stehen Präsentationen, Vorträge oder Referate an, und du möchtest selbstbewusst und überzeugend auftreten? Du weißt nicht, wie du schlagfertig und effektiv auf verbale Angriffe antworten kannst? Die gute Nachricht: Kommunikation und Präsentation sind erlernbare Fähigkeiten! In dieser WPU (Wahlpflichtunterricht) erwirbst du wertvolle Skills im Bereich der Kommunikation und Präsentation. Diese Fähigkeiten kannst du sowohl im privaten Bereich als auch in der Schule und später in allen Situationen nutzen, in denen du vor und mit Menschen überzeugen möchtest.

Kursinhalte:

1. Kommunikation: Durch die Verbesserung deiner Rhetorik und Präsentationsfähigkeiten lernst du, klar und überzeugend zu kommunizieren. Dies ist nicht nur im schulischen Kontext wichtig, sondern auch im späteren Berufsleben und im Alltag.

2. Selbstbewusstsein und Selbstpräsentation: Die Fähigkeit, selbstsicher aufzutreten und sich angemessen zu präsentieren, ist von unschätzbarem Wert. Ob bei Referaten, Bewerbungsgesprächen oder öffentlichen Auftritten – diese Fähigkeiten begleiten dich ein Leben lang.

3. Medienkompetenz: Du lernst nicht nur, wie man eine gute Präsentation erstellt, sondern auch, wie man verschiedene Medien effektiv einsetzt. Ob PowerPoint, Videos oder andere visuelle Hilfsmittel – diese Fähigkeiten sind in vielen Lebensbereichen relevant.

SPRACHEN UND KULTUR





SPRACHEN UND KULTUR

ERASMUS UNTERWEGS IN EUROPA

Klassen: 8 - 10

Leitung: Marcio Goncalves

Kosten: 120 Euro

Es wird **ein Schüleraustausch** ins europäische Ausland durchgeführt.

Im vorbereitenden Treffen werden die Projekte gemeinsam geplant. Anschließend erfolgt die Umsetzung im Rahmen internationaler Begegnung mit Partnerschule. Gefördert durch das **Erasmus+ Programm**, das den Großteil der Kosten übernimmt, wird der interkulturelle Austausch und persönliche Begegnungen mit Jugendlichen aus anderen Ländern ermöglicht. Im Mittelpunkt stehen der Erwerb von Kompetenzen in den Bereichen **Projektmanagement, Erfahrungsaustausch, interkulturelle Kommunikation** sowie die **Vernetzung** mit europäischen Schulen. Die Teilnahme trägt zur Horizonterweiterung und zur Entwicklung eines europäischen Bewusstseins bei.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

SPANISCH

Klassen 7 - 10 | 3-5 Wochenstunden

Leitung: steht noch nicht fest

Kosten: 15-20 Euro für
einen Arbeitsheft

Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich schriftlich und mündlich über sich (Hobbys, Sport, Alter, Herkunftsland...), über ihre Familie und über die Schule zu äußern.

Die erforderliche Grammatik und Vokabeln werden anhand von Büchern gelernt. Darüber hinaus werden Lieder, Kurzfilme und je nach Gruppe auch gemeinsames Kochen eingesetzt, um kulturelle Unterschiede zu verdeutlichen.

Dieser WPU-Kurs ist versetzungsrelevant. Um den Kurs erfolgreich abzuschließen, wird vorausgesetzt, dass zusätzlich zu den Unterrichtsstunden Vokabeln und Grammatik wiederholt und gelernt werden.

MATHE

MATHE-FIT R G

Klasse 9R + 9G | 2 Wochenstunden

Leitung: Zaneta Veres

Kosten: keine

Inhalte des Kurses:

- Vertiefung der Inhalte aus der Jahrgangsstufe 9 und gezielte Vorbereitung auf den Realschulabschluss
- Im Kurs werden die zentralen Themen wie Algebra, Funktionen, Geometrie und angewandte Mathematik wiederholt, erweitert und durch zusätzliche Übungsaufgaben gefestigt.
- Die SuS trainieren methodisches Arbeiten, lösen komplexe Prüfungsaufgaben, um sicher und erfolgreich in die Abschlussprüfung zu gehen.

MATHE-FIT R

ABSCHLUSSPRÜFUNG & MEHR!

Klasse 10R | 2 Wochenstunden

Leitung: Marcio Golcalves

Kosten: keine

Arbeiten an mathematischen Grundthemen von Klasse 5 bis Klasse 9 zur Vorbereitung der Abschlussprüfungen in der Realschule und der gymnasialen Oberstufe

Ziel des Kurses:

- Prüfungsvorbereitungsstrategien
- Planung etc.



TECHNIK

ROBOTERBAU-LABOR R G

Klassen 5 - 10 | 2 Wochenstunden

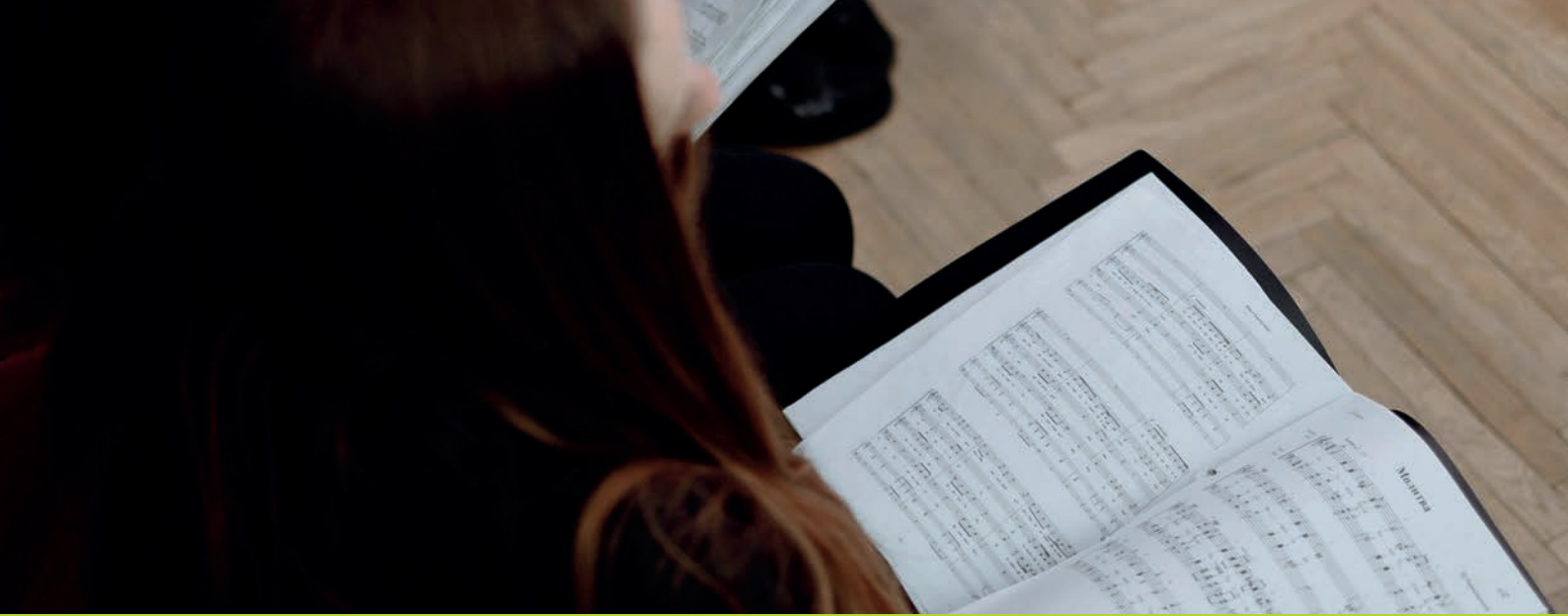
Leitung: Gamze Dogali Cetin

Kosten: keine

Wir bauen und programmieren Roboter. Dazu gibt es Einführungen und Aufgaben zur fortlaufenden Entwicklung der eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Robotern (u.a. Verwendung Sensoren, Programmierung, Bauen, Aufgaben planen). Wir arbeiten v.a. mit Lego Mindstorms.

Ziel des Kurses:

- Teamfähigkeit
- Problemlösekompetenz



KREATIVES

SING MORE, STRESS LESS! SCHÜLERCHOR



Klassen 5 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Svenja Trautmann

Kosten: keine

Singen - der perfekte Ausgleich im oft so stressigen Schulalltag! Motivierende Songs aus verschiedenen Genres werden in entspannter Atmosphäre gemeinsam erarbeitet und sorgen für viel gute Laune bei jeder Probe. Dabei lernst du nicht nur deine Stimme besser kennen, sondern wirst auch Teil einer kreativen, starken Gemeinschaft, die dann vielleicht auch bei Schulveranstaltungen gemeinsam auf der Bühne steht. Lasst uns mit vielen Stimmen den Raum mit Musik füllen! Let your voice be heard – wir freuen uns auf dich!

Ziel des Kurses:

Gemeinsames Singen fördert weit mehr als musikalisches Können: Teamfähigkeit, Selbstvertrauen, Konzentration und Durchhaltevermögen werden gestärkt. Chorarbeit bietet kreative Entfaltung, baut Stress ab und stärkt die emotionale Ausdruckskraft. Inmitten des oft kopflastigen Schulalltags bietet sie einen ganzheitlichen Ausgleich: Stimme, Körper und Atmung kommen in Einklang; Selbstwirksamkeit und Präsenz werden geschult.

SONGWRITING + MUSIC PRODUCTION



Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Leonardo Goncalves

Kosten: keine

Ziel ist zu lernen, wie man strukturiert ein oder mehrere Lieder schreibt und auch selbst aufnehmen kann, wie man so ein Projekt überhaupt anpacken und dann auch durchführen kann. Mehrere Methoden werden über das Jahr hin getestet und auch Studioaufnahmen (Home Studio) durchgeführt. Egal welches Genre!

Ziel des Kurses:

Größere und längere Projekte in kleinere, übersichtlichere Teile aufzuteilen und anzupacken. Intuition mit Reflexion verbinden. Kreativität mit Disziplin zu untermalen.

TEXTIL – HANDGEMACHT R G

Klassen 7 - 9 | 2 Wochenstunden

Leitung: Gesine Dittmer

Kosten: 10 €

Textiles Gestalten/Handarbeiten ist ein kreativer Bereich, indem Du Ideen mit Händen zum Leben erweckst. Wolle, Stoffe, Garne, Farben bieten unzählige Möglichkeiten, eigene Werke zu entwerfen und umzusetzen.

Kennenlernen und Anwenden

verschiedener Techniken:

Häkeln, Stricken, Nähen, Weben, Sticken, Stopfen, Flickern ...

Textiles Gestalten:

Eigene Ideen kreativ umsetzen
(z.B. Bänder, Beutel, Schals, Mützen, Kleider reparieren, aus Altem Neues machen ...)

Nachhaltigkeit:

Materialkunde, Textile Kette, Fast Fashion, Upcycling

Textile Welt-, Zeit- und Sozialreise:

Kleidung ist mehr als Mode – sie zeigt, wie Menschen leben, denken, arbeiten und sich verändern.

Ziele des Kurses:

- Geduld, Konzentration und genaues Arbeiten
- Kreativität
- Vorstellungsvermögen
- Gestaltungsfreude
- Selbst gewählte Aufgabenstellung
- Materialkunde
- Handwerkliche Fähigkeiten entwickeln
- Nachhaltigkeit und bewusster Konsum
- Einblicke in die Welt der Kleidung
- Gesellschaftlichen Themen rund um Kleidung und Mode
- Offene Einstellung für das Unerwartete und Herausfordernde
- Ästhetisch-praktische Auseinandersetzung
- Wahrnehmung reflektieren und darüber sprechen
- Arbeiten in kooperativer Arbeitsform

KREATIVES



KREATIVES

KUNST-GESTALTUNG R G

Klassen 7 - 9 | 2 Wochenstunden

Leitung: Gesine Dittmer

Kosten: 10 Euro

Im WPU Kunst geht es um mehr als schöne Bilder malen. Hier wirst Du zum Erfinder und Gestalter Deiner eigenen Welt. Es ist ein Ort, an dem es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern nur Deinen ganz persönlichen Weg. Der kreative Prozess ist Weg und Ziel – es zählt Dein Mut und Deine Neugier, Neues zu wagen, auszuprobieren und dranzubleiben.

- Zeichnung (z.B. Fineliner, Bleistift, Aquarellstift, Tusche, ...)
- Malerei (z.B. Acrylmalerei, Aquarellmalerei, Temperafarben, ...)
- Druck (z.B. Monotypie, Linolschnitt, ...)
- Collage / Assemblage
- Plastisches Arbeiten (z.B. Ton, Gips, Recyclingkunst, ...)

Aktivität:

- Eigene Ideen verwirklichen
- Techniken ausprobieren
- Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien/Mixmedia
- Kunst und Künstler kennen lernen

Ziele des Kurses:

- Wahrnehmungsvermögen
- Vorstellungsvermögen
- Experimentierfreude
- Manuelle Fertigkeiten
- Möglichkeiten, selbst kreativ zu werden
- Formen des Ausdrucks
- Gestaltungsfreude
- Einfühlungsvermögen und Erfindertlust
- Offene Einstellung für das Unerwartete, Fremde, Unfertige
- Arbeiten in komplexen Prozessen
- Selbst gewählte Aufgabenstellung
- Ästhetisch-praktische Prozesse
- Fähigkeit sich im Bild zu äußern



- Erlebtes darstellen
- Wahrnehmung reflektieren und darüber sprechen
- Einblicke in fremde Welten und Zeiten
- Arbeiten in kooperativer Arbeitsform



KREATIVES

KERAMIK R G (UND BASTELN)

Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Sibel Yontar

Kosten: keine

Herstellung elementarer Formen aus Ton anhand der Wulst-, Platten- und Pinchtechnik vom Gebrauchsgegenstand bis zu figürlichen Objekten. Die Werkstücke werden auch glasiert.

Ziel des Kurses:

- Haptisches Arbeiten, taktil-motorische Fähigkeiten im Umgang mit dem Werkstoff Ton.
- Ästhetischen Ausdruck entwickeln auch von Körper- und Raumvorstellung.
- Kooperative Arbeitsformen fördern, indem Schülerinnen und Schüler den Kontakt zueinander finden (klassenübergreifend).

TÖPFERN R G UND BASTELN

Klassen 5 - 7 | 2 Wochenstunden

Leitung: Sibel Yontar

Kosten: keine

Formen und Bauen mit dem Werkstoff Ton: Herstellung elementarer Formen anhand der Wulst-, Platten- und Pinchtechnik (kleine Tierfiguren und Gebrauchsgegenstände, selbst gemachte Geschenke).

Ziel des Kurses:

- Erkundung des Werkstoffes Ton
- Förderung der taktil-motorische Fähigkeiten im Umgang mit dem Werkstoff Ton
- Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Kreativer Umgang mit Ton
- Entwicklung von Körper- und Raumvorstellung
- Kooperative Arbeitsform, indem die SuS Kontakt zueinander aufbauen.

KREATIVES

FOTOGRAFIE UND FILMBEARBEITUNG (MIT DEM HANDY UND IPAD)



Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Lotte Cellarius

Kosten: 5 Euro

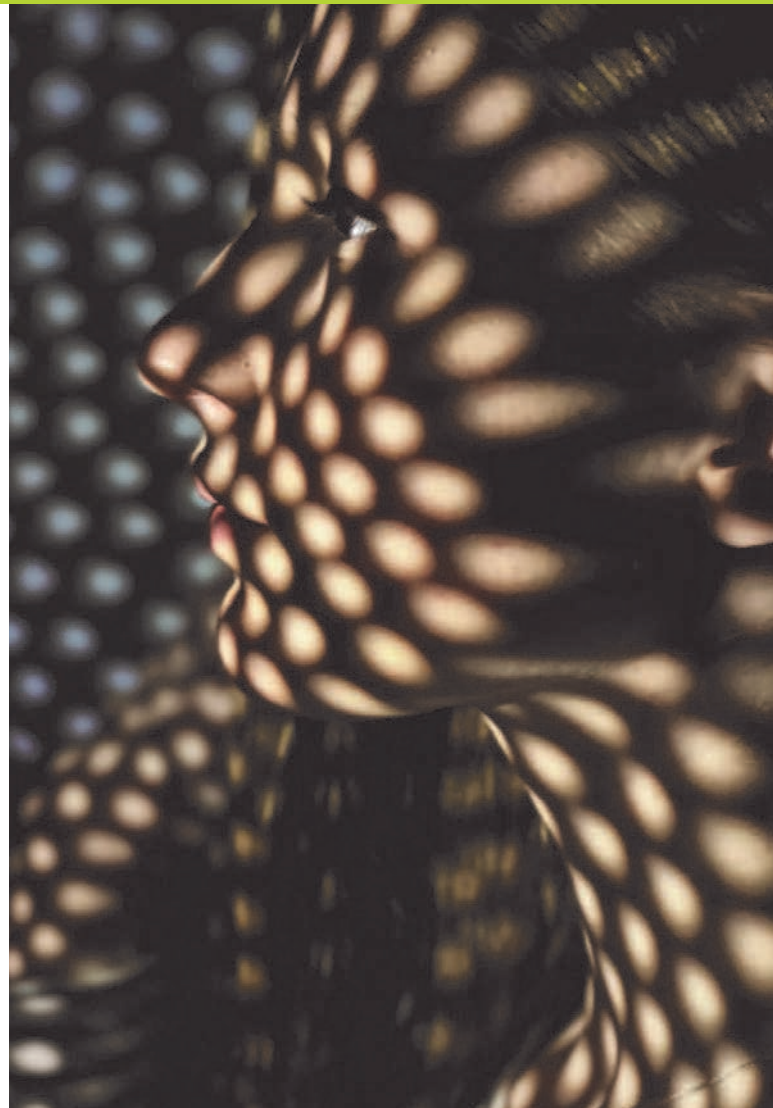
Material: Ein eigenes Handy zum Fotografieren und Filmen

Wir inszenieren Fotos mit dem Handy und erlernen die wichtigsten Bausteine die es dazu braucht, um gute Fotos zu kreieren. Weiterhin beschäftigen wir uns mit den zeitgenössischen Fotografen und Filmregisseuren dieses Jahrhunderts wie Peter Lindbergh, Anna Leibovitz und Tom Ford. Außerdem erlernen wir das Retuschieren von Fotos und deren Nachbearbeitung mit neuen Bildbearbeitungsprogrammen. Im zweiten Halbjahr beschäftigen wir uns mit kleinen Trailern und Kurzfilmen.

Was für eine Geschichte erzählt mein Foto oder mein Film und wie entstehen Emotionen? Wie funktioniert Werbung und wie erreicht man bestimmte Zielgruppen mit inszenierten Bildern. Wieso brauch ich - und wie erstelle ich - ein durchdachtes Konzept, um mit meinem Bildmaterial oder meinem Film etwas zu bewegen und zu übermitteln.

Ziel des Kurses:

“Fotografie durchdringt heutzutage alle Lebensbereiche und ist deren immanenter Bestandteil. Fotografie ist ein Medium, mit dem sich persönliche Lebensentwürfe gestalten und vermitteln lassen. Für Jugendliche bedeutet Fotografie u. a. Stilfindung und Welterkundung. Dies birgt ein großes Potenzial für den Einsatz im Kunstunterricht. Ein Grund für die wachsende Bedeutung des Mediums Fotografie liegt in der Digitalisierung. Die analoge Fotografie war in der praktischen



*Ausübung einst ein Betätigungsfeld für Experten, Profis und engagierte Hobbyfotografen. Die vielfältigen Varianten der digitalen Fotografie und Bildgebung sind inzwischen eine alltäglich praktizierte Ausdrucksform mit großem künstlerischen Potenzial. Diese Ausdrucksform ist mit ganz unterschiedlichen und zumeist positiv besetzten Werten nicht nur konnotiert, sondern geradezu aufgeladen. Die Ich- oder Wir-Inszenierung, die subjektiven Blicke auf die Lebenswelt, die Produktion von Kunst: Fotografie ist für Jugendliche ein Instrument, mit dem sie Kreativität und Kommunikation ausleben können.“ **

* <https://www.friedrich-verlag.de/kunst/jugendliche-lebenswelten/inszenierte-fotografie-im-kunstunterricht-zum-thema-heimat/>



GESUNDHEIT

SANITÄTSDIENST R G MARIENHÖHE

Klassen 6 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: André Wagner

Kosten: keine

Keine Einwahlmöglichkeit!

Bei Interesse komm zum Treffen am Montag

**08.06. um 14:00 im Raum A110 oder melde dich bei
andre.wagner@marienhoehe.de**

Inhalte des Kurses:

- Mitarbeit im Schulsanitätsdienst erfordert Einsätze in der Pause und bei Schulveranstaltungen
- Regelmäßige Gruppentreffen mit Einsatzbesprechungen
- Grundausbildung über einen Erste Hilfe Kurs
- Vertiefende Übungen in Erste Hilfe Maßnahmen

Ziele des Kurses:

- Verantwortungsbewusstsein stärken
- Teamfähigkeit fördern
- Fähigkeit, Erste Hilfe zu leisten

ERNÄHRUNGS- & R VERBRAUCHERBILDUNG

Klasse 7 | 2 Wochenstunden

Leitung: Christine Riess

Kosten: für Lebensmittel

Inhalte des Kurses:

- Nahrungszubereitung auf vegetarischer Basis
- Lebensmittelkunde und Ernährungslehre
- Gesundheitsprophylaxe und Hygiene
- Umwelt und Verbraucherkunde
- Textilkunde und Finanzmanagement im Haushalt

Ziele des Kurses:

- Alltagskompetenz
- Haushaltsmanagement
- Förderung einer gesunden Lebensweise
- soziale Schlüsselkompetenzen



UMWELT

NATURWISSENSCHAFTEN ENTDECKEN



EIN-JAHRES-PROGRAMM

Klassen 5 - 6 | 2 Wochenstunden

Leitung: Claudia Krämer

Kosten: keine

Die Schülerinnen und Schüler erlernen zunächst die Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens, um danach wie richtige Forscher eigenständig naturwissenschaftliche Phänomene zu untersuchen. Sie erforschen Stoffe und entdecken so die Naturwissenschaft. Experimente werden selbstständig geplant, durchgeführt und dokumentiert. Aufbau, Abbau und Pflege der Materialien erfolgen zusammen. Wir stellen uns Fragen wie:

- „Was braucht ein Feuer, um zu brennen?“
- „Warum schäumt Seife eigentlich?“
- „Kann man mit Chemie zaubern?“
- „Wie können wir aus Meerwasser Trinkwasser herstellen?“

Ziel des Kurses:

- Verstehen von Alltagsphänomenen,
- Nachhaltiger und bewusster Umgang mit Materialien,
- Förderung von Eigenverantwortung, Genauigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Teamarbeit,
- Vorbereitung auf naturwissenschaftlich-technisches Denken im Alltag und Beruf

UMWELT

ENERGIEAGENTUR MARIENHÖHE (EMH) R G

Klassen: 8 - 10

Wochenstunden: alle 2 Wochen gemeinsame EMH-Arbeitstreffen (2 Schulstunden); dazwischen selbständige Projektarbeit von mindestens 2 Schulstunden in kleinen Gruppen (insgesamt muss so die für WU/WPU notwendige Doppelstunde pro Woche erreicht werden)

Leitung: Martin Mainka, Roland Paeske

Kosten: keine

Inhalte des Kurses:

Wenn du ganz praktisch etwas für den Klimaschutz tun willst, dann bist du in der EMH genau richtig. Wir haben in den vergangenen Jahren z.B. dafür gesorgt, dass die Marienhöhe Photovoltaikanlagen und ein Windrad bekommen hat, um klimafreundlichen Solarstrom zu produzieren. Aber wir führen auch Naturschutzprojekte durch, z.B. das Pflanzen von Bäumen auf unserem Schulgelände. Alle Projekte sollen Spaß machen und die Natur bewahren. Außerdem sorgen wir mit unseren regelmäßigen Projekten dafür, dass unsere Schule die Auszeichnung „Hessische Umweltschule“ behalten darf.



Ziele des Kurses:

Du lernst in der EMH selbständig Projekte im Team durchzuführen. Außerdem erlebst du ganz praktisch, wie man nachhaltig leben kann. Durch die Projektarbeit lernst du Verantwortung zu übernehmen. Wenn du dich später für eine Ausbildung oder ein Studium bewirbst, kannst du mit den EMH-Zertifikaten punkten, die du für die Mitarbeit erhältst. Wichtigste Voraussetzung einer erfolgreichen WPU-Teilnahme ist, dass du gerne selbständig und zuverlässig im Team an Klima- u. Umweltschutz-Projekten arbeiten möchtest.



KLETTERN R G

Klassen 6 - 10 | 3 Wochenstunden (alle 14 Tage)

Leitung: Nathalie Tokos-Fendel, André Wagner

Kosten: ca. 80 € pro Schuljahr

Inhalte des Kurses:

- Sichern beim Toprope Klettern
- Toprope Klettern
- Klettertechniken
- Bouldern
- opt. Sichern im Vorstieg, sowie Klettern

Ziele des Kurses:

- Verantwortungsbewusstsein stärken
- Teamfähigkeit fördern
- Grenzen überwinden lernen
- Kletterwettbewerb Teilnahme



SPORT

FUßBALL R G

Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Tobias Ferch

Kosten: keine

Mit Übungs- und Spielformen zum großen Spiel. Fußball in der Halle und auf dem Außenplatz.

Ziel des Kurses:

- Teamkompetenz
- Freude an der Bewegung
- Förderung der Gesundheit



SPORT



MOUNTAINBIKE R G ANFÄNGER

Klassen 8 - 10 | 3 Wochenstunden (alle 14 Tage)

Leitung: Selim Kesmez & Andreas Wittwer

Kosten: Ggf. Ausflugskosten und Materialkosten, wenn eigene Bikes verwendet werden.

In der WPU Bikeschool (Anfänger) lernt ihr die grundlegenden Techniken des Mountainbikens – von der richtigen Körperhaltung über sicheres Bremsen bis hin zur Bewältigung einfacher Geländeabschnitte auf dem Schulgelände. Ein weiterer Bestandteil ist außerdem die Einführung in die Fahrradpflege: Ihr lernt, euer Bike zu warten und kleinere Reparaturen selbst durchzuführen. Und das Beste: Regelmäßige gemeinsame Ausfahrten gehören fest dazu – denn neben dem Lernen soll vor allem der Spaß nicht zu kurz kommen! Zusammen die ersten Trails zu erkunden und dabei zu merken, wie weit man schon gekommen ist, macht den Kurs zu einem echten Erlebnis. Die WPU richtet sich an alle, die neugierig sind und Lust haben, das Mountainbiking von Grund auf kennenzulernen – keine Vorkenntnisse nötig!

Ziel des Kurses:

Durch die Bikeschool und Fahrradwerkstatt des Schulzentrums Marienhöhe sollen den Schülerinnen und Schülern ganzheitliche Lebenskompetenzen vermittelt werden. Dabei stehen insbesondere die Themen Natur, Sport, Gesundheit und Nachhaltigkeit im Fokus. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, umweltbewusst zu handeln und gesund zu leben. Sie sollen ihre Teamfähigkeit und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und lernen, durchzuhalten und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Durch die Fahrradwerkstatt sollen sie außerdem praktische Fähigkeiten erlernen und ihr technisches Geschick verbessern. Insgesamt möchte das Schulzentrum Marienhöhe durch die Bikeschool und Fahrradwerkstatt den Schülerinnen und Schülern eine „Schule fürs Leben“ bieten, die sie auf eine nachhaltige Zukunft vorbereitet.

MOUNTAINBIKE R G FORTGESCHRITTEN

Klassen 8 - 10 | 3 Wochenstunden (alle 14 Tage)

Leitung: Selim Kesmez & Andreas Wittwer

Kosten: Ggf. Ausflugskosten und Materialkosten, wenn eigene Bikes verwendet werden.

In der WPU Bikeschool (Fortgeschrittene) vertieft ihr eure Fahrtechnik und lernt, anspruchsvolleres Gelände sicher und effektiv zu meistern – von steilen Abfahrten bis hin zu technischen Passagen. Ein weiterer Bestandteil ist die eigenständige Wartung und Reparatur des Mountainbikes, sodass ihr euer Bike stets in einwandfreiem Zustand haltet. Und das Beste: Regelmäßige gemeinsame Ausfahrten auf echten Trails gehören fest dazu – denn neben dem Lernen soll vor allem der Spaß nicht zu kurz kommen! Zusammen neue Strecken zu erkunden und dabei zu merken, wie weit man schon gekommen ist, macht den Kurs zu einem echten Erlebnis. Die WPU richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse mitbringen und Lust haben, sich beim Mountainbiking weiterzuentwickeln!



FITNESSSPORT R G

Klassen 7 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Janis Wanitschek

Kosten: keine

Der Kurs richtet sich an Schüler*innen, die Interesse an Kraft- sowie Ausdauer-Training haben. Während des WUs / WPU's werden verschiedene Trainings-Methoden und Möglichkeiten behandelt, um seine Fitness zu verbessern und den Körper zu trainieren.

Ziele des Kurses:

Kraft- und Fitnesssport und die jeweiligen Trainingsmethoden befähigen zum lebenslangen Sporttreiben und motivieren auf sozialer, physischer sowie psychischer Ebene. Sport treiben heißt gesund bleiben!

SPORT

BASKETBALL R G

Klassen 7 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Christopher Ayles

Kosten: keine

Lasst uns gemeinsam Basketball spielen!

Ziel des Kurses:

- Technik und Taktik erlernen
- Kooperation und Teamfähigkeit
- Förderung der Gesundheit und Fitness





SPORT

VOLLEYBALL R G

Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Gaby Callonnec

Kosten: keine

Im Volleyball-Kurs sollten die Spieltechniken wie Pritschen und Baggern in ihrer Grundform beherrscht werden.

Verschiedene Angriffsformen sowie Verteidigungsoptionen werden im Laufe des Kurses erarbeitet. Sowohl auf dem Kleinfeld als auch auf dem Großfeld werden Spielzüge eingeübt und umgesetzt. Ein besonderer Fokus liegt auf dem schrittweisen Aufbau eines taktischen Grundverständnisses – abhängig vom Leistungsniveau der Teilnehmenden – einschließlich Positionstraining und einfacher Spielzüge.

Kooperation und Teamfähigkeit werden als zentrale Kompetenzen gefördert, da Volleyball nur im Zusammenspiel funktioniert. Ergänzend werden koordinative und kognitive Elemente in das Training integriert, um Reaktionsfähigkeit, Entscheidungsverhalten und Bewegungsabstimmung gezielt zu schulen.

Darüber hinaus wird ein solides Verständnis der Spielregeln vermittelt, das für ein faires und strukturiertes Spiel unerlässlich ist.

BADMINTON R G

Klassen 5 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Björn Schwenger

Kosten: keine

Benötigtes Material: Sportkleidung, eigener Badmintonschläger

Themen:

- Spieltheorie
- Training von:
 - Kondition und Koordination
 - Kooperation (Training, Doppel)
 - Aufwärmtechniken
 - Bewegungsabläufe beim Badminton (z. B. Laufschrifttechnik)
 - Griff- und Schlagtechnik
 - Spielstrategie (Defensive und Offensive) und Spielregeln
 - Wettkampfsituationen und vieles mehr

Ziel des Kurses:

- Selbstkompetenz (eigene Grenzen erfahren und verschieben;
- Teamkompetenz (Kommunikation im Spiel, Bewegungsabstimmung)
- Wettbewerb und Fairness (Durchsetzen bei Einhaltung von Fairplay)



SPORT

WINDSURFEN R G

Klassen 8 - 10 | 2 Fahrten (Okt/Mai)

Leitung: Janis Wanitschek, Simon Laux

Kosten: ca. 600€ für 2 Windsurffahrten

Wir erlernen oder verbessern unsere Windsurf-Fähigkeiten und beschäftigen uns mit den theoretischen und praktischen Besonderheiten, Regeln und Techniken des Windsurfens. Hierfür fahren wir auf insgesamt 2 Exkursionen in die Niederlande ans Veluwemeer. Die Fahrten finden einmal pro Halbjahr statt.

Ziele des Kurses:

- Kennenlernen der Techniken zum Windsurfen (Anfahren / Wende / Kurs fahren)
- gemeinsames Kochen, Auf- und Abbauen von Surfmaterialien
- gegenseitiges Unterstützen beim Erlernen neuer sportlicher Fähigkeiten



GOLF R G

Klassen 5 - 10 | 2 Wochenstunden

als AG auch für die Oberstufe

Bemerkung: Der Kurs ist für diejenigen, die echtes Interesse an dem Sport Golf haben und evtl. in Zukunft im Golfclub auch weiterführen möchten.

Leitung: Uta Schmidt

Kosten: ca. 250-300 Euro für das Golftraining und eventuelle Zusatzkosten für Tagesausflüge

Der Golfkurs findet zum Teil auf dem Golfplatz und zum Teil auf der Marienhöhe statt. Er umfasst:

- 10-12 Doppelstunden mit einem zertifizierten Golftrainer des GC Traisa auf den Anlagen des Golfclubs
- evtl. 2 Ausflüge (z.B. Kurzplätze, Minigolfanlage) in der Wintersaison.

Der Transport erfolgt, wenn nicht anders organisierbar, mit dem schuleigenen Bus (Lehrkraft als Fahrer).

Turnus: 14-tägig, je 3 Zeitstunden (inkl. Hin - und Rückfahrt zur Schule)

Ziele:

- Golf als „Lebenszeitsport“ sehen, den man vom jungen bis ins hohe Alter ausüben kann.
- Konzentration, Etiketten (rücksichtsvolles Verhalten, Üben im Team,
- Koordination, Bewegung an der frischen Luft,
- Vorbereitung auf die Platzreife (wenn gewünscht)



TISCHTENNIS 1 R G

Klassen 5 - 7 | 2 Wochenstunden

Leitung: Christine Riess

Kosten: evtl. TT-Schläger

Inhalt des Kurses:

Schlagtechniken im Angriff und der Verteidigung kennenlernen und anwenden.

Ziel des Kurses:

Tischtennis als Freizeit- und Sportspiel kennenlernen

TISCHTENNIS 2 R G

Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Christine Riess

Kosten: evtl. TT-Schläger

Inhalt des Kurses:


Schlagtechniken im Angriff und der Verteidigung kennenlernen und anwenden.

Ziel des Kurses:

Tischtennis als Freizeit- und Sportspiel kennenlernen

SPORT





**FÄCHER
AUSGEWÄHLT?
DAS NEUE SCHULJAHR
KANN KOMMEN!**

MARIENHÖHER INTERNATE

Wie sind die Internatszimmer ausgestattet?
Woher bekomme ich Hilfe bei der Finanzierung?
Antworten auf diese und weitere Fragen finden
Sie in unserem neuen Internatsheft.

INTERNAT
MARIENHÖHE



Bildung, Glaube, Gemeinschaft
Persönlichkeit entfalten
Zukunft gestalten



Schulzentrum Marienhöhe

Auf der Marienhöhe 32 | 64297 Darmstadt
Tel.: 06151 53 91-0 | Fax: 06151 53 91-168
E-Mail: info@marienhoehe.de