

# ANGEBOT DER WAHLFÄCHER

**Schuljahr  
2023/2024**





# WAHLFÄCHER & AGs 2023/24

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. Für die Klassen 5-8 und die Oberstufe gelten die Angebote als freiwillige AGs. Für die Klassen 9 und 10 des Gymnasiums gelten die Angebote als belegpflichtiger Wahlunterricht. Für die Klassen 9 und 10 der Realschule gelten die Angebote als belegpflichtiger und versetzungsrelevanter Wahlunterricht.

Es gibt Angebote in folgenden Bereichen: Sprachen, Musik, Kreatives, Mathe & Technik, Sport, Computer, Gesundheit, 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](mailto:sandra.hartmann@marienhoehe.de)

Tel.: 06151 53 91-120



**Angebot für Realschule**



**Angebot für Gymnasium**



# SPRACHEN

DAZ **R** **G**

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

**Klassen:** alle

**Leitung:** Lisa Hertweck

**Kosten:** Lehrmaterialien ca. 25 Euro  
Keine Einwahlmöglichkeit - Bei Interesse melden  
an [lisa.hertweck@marienhoehe.de](mailto:lisa.hertweck@marienhoehe.de)

Du hast einen mehrsprachigen Hintergrund und möchtest deine Grammatik und deine Rechtschreibung noch etwas verbessern?

Vielleicht hatten auch schon einige Lehrerinnen oder Lehrer den Verdacht auf LRS, doch so wirklich passen dein Fehlerbild und diese Annahme nicht zusammen? Dann liegt es vielleicht daran, dass es in deinem Kopf mehrere Sprachen gibt, die es miteinander zu verknüpfen gilt. Im DaZ-Unterricht bist du dann genau richtig!

Der WPU DaZ wird von den Fachlehrkräften bei Bedarf empfohlen. Internatsschülerinnen und -Schüler mit Deutsch als Fremdsprache (B2) nehmen verpflichtend an diesem WPU teil. Bei freiwilliger Teilnahme: Anfrage via Mail.

GO DUTCH: **R** **G**

SPRACHE, LAND UND LEUTE  
(NIEDERLÄNDISCH UND DIE NIEDERLANDE)

**Klassen ab 9** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Uta Schmidt

**Kosten:** 30 Euro + evtl. Kosten für eine Exkursion/  
mehrtägige Fahrt in die Niederlande

**Themen:**

- Niederländisch für Anfänger: Spracherwerb Niederländisch (A1/A2 Niveau)
- Landeskunde, Geschichte, Kultur und Bedeutung des kleinen Nachbarn Niederlande
- Studienmöglichkeiten in den Niederlanden
- Evtl. Exkursion/ mehrtägige Fahrt in die Niederlande





# SPRACHEN

## SPANISCH R

**Klassen 7 - 10** | 3-5 Wochenstunden

**Leitung:** Beatriz Blanco

**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 und kann frühestens nach einem Jahr abgewählt werden. Um den Kurs erfolgreich abzuschließen, wird vorausgesetzt, dass zusätzlich zu den Unterrichtsstunden Vokabeln und Grammatik wiederholt und gelernt werden.

## ENGLISCH R G

**(GRAMMAR FIT AND COMPOSITION)**

**Klassen 9 + 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Christiane Fluellen

**Kosten:** Anschaffung eines Arbeits- oder Kursgrammatikheftes - ca. 20 Euro

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer widmen sich absichtsvoll und systematisch der Grammatik der englischen Sprache und wenden die vertieften Kenntnisse im Schreiben gelenkter Texte direkt an. Dieser Kurs ist für Schülerinnen und Schüler gedacht, die sich auf die Anforderungen der Realschulprüfung Englisch vorbereiten UND einen Besuch der Oberstufe anstreben. Gleichzeitig passt der Kurs auch für Schülerinnen und Schüler aus dem Gymnasium, die gezielt ihre grammatischen Kenntnisse vertiefen und bessere englische Texte verfassen möchten.

## ERNÄHRUNGS- & VERBRAUCHERBILDUNG R

**Klasse 8** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Karen Nattrodt

**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 der gesunden Lebensweise
- soziale Schlüsselkompetenzen

## SANITÄTSDIENST MARIENHÖHE R G

**Klassen ab 6** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** André Wagner

**Kosten:** keine

Keine Einwahlmöglichkeit - Bei Interesse melden an [andre.wagner@marienhoehe.de](mailto: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
- Exkursionen zum bzw. Vorstellungen vom DLRG, ASB und ggf. Körperwelten Heidelberg

### Ziele des Kurses:

- Verantwortungsbewusstsein stärken
- Teamfähigkeit fördern
- Fähigkeit zur Ersten Hilfe Leistung
- Gelebte Nächstenliebe

# GESUNDHEIT



NEU

## SCHÜLERMEDIATION R G

### AUSBILDUNG ZUR SCHÜLERMEDIATORIN/ ZUM SCHÜLERMEDIATOR

**Klassen 8 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Christiane Fluellen

**Kosten:** keine

#### Inhalte des Kurses

- Übungen zu Rolle, Zuständigkeiten und Methoden der SchülermediatorInnen
- Schritte, Grundsätze und Methoden der Mediation
- Einfache Übungen in Techniken der gewaltfreien Kommunikation
- Rollenspiele in der Gruppe

#### Arbeitsweise

Erlebnisorientierter Unterricht mit hohem Spielanteil

#### Ziele des Kurses

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen Strategien im persönlichen Leben anzuwenden: aktiv Zuhören, präzise Sprache, Geduld, Demokratiebewusstsein.

# TEAMWORK



# UMWELT

## ENERGIEAGENTUR MARIENHÖHE (EMH) AG



**Klassen ab 7** | ca. alle 2 – 3 Wochen gemeinsame EMH-Sitzung; dazwischen Projektarbeit in kleinen Gruppen je nach Bedarf

**Leitung:** Stefanie Noack-Bürger, 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.



### Ziele des Kurses:

Du lernst in der EMH selbstständig 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.



# KREATIVES

## KERAMIK R G

**Klassen 8 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Karen Nattrodt

**Kosten:** keine

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

## PLASTISCHES GESTALTEN R G

**Klassen 7 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Dagmar Claus

**Kosten:** keine

**Themen:** Tiere, Menschen, Masken oder nach Wunsch. Arbeiten möglichst im Freien und mit verschiedenen Materialien: Ton, Speckstein, Papiermaché, Naturmaterialien, Gips etc.

**Ziele des Kurses:** Beharrlichkeit und Geduld üben, 3-dimensionales Sehen/Denken entwickeln, die Wahrnehmung schulen, Fein- und Grobmotorik verbessern

## TÖPFERN R G

**Klassen 5 - 7** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Karen Nattrodt

**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 Werkstoffs Ton
- Entwicklung der taktil-motorischen Fähigkeiten mit dem Werkstoff Ton fördern
- Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeit
- kreativer Umgang mit Ton
- Entwicklung von Körper- und Raumvorstellung



# FOTOGRAFIE UND FILMBEARBEITUNG

(MIT DEM HANDY UND IPAD)



**Klassen 9 + 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Lotte Cellarius

**Kosten:** 5 Euro

**Material:** Ein eigenes Handy mitbringen, ipads werden gestellt

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.

## KREATIVES



NEU

**ARTivisim:**  
KÜNSTLERISCH GEGEN RASSISMUS UND  
DISKRIMINIERUNG



In Kooperation mit  ADRA®

**Klassen ab 8** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Nadja Kaun

**Kosten:** 30 Euro

Entdecke die künstlerische Seite des Kampfes gegen Rassismus und Diskriminierung.

Wir wollen uns gemeinsam durch Kunst kreativ mit Diskriminierung und Ungerechtigkeit in unserer Welt auseinandersetzen. Dabei beschäftigen wir uns mit globalen und zeitlichen Zusammenhängen sowie dem Thema Rassismus und werden selbst gestaltend gegen globale Ungerechtigkeit aktiv.

Erlebe durch verschiedene Formen künstlerischer Darstellungen wie zum Beispiel Flashmob, Sprays, Performance etc., wie Du eine positive Message und Veränderung in die Welt tragen kannst.

Neben der Auseinandersetzung mit Diskriminierung und Ausbeutung werden wir uns weitere Inspirationen auf verschiedenen Exkursionen holen.

Sei dabei und lass uns gemeinsam eine inklusivere und gerechtere Welt gestalten.

## KREATIVES



NEU

BEST  
SELLER

## BOOK PUBLISHING: R G VON DER IDEE BIS ZUR BUCHVERÖFFENTLICHUNG

**Klassen ab 9** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Uta Schmidt

**Kosten:** 30 - 200 Euro | Druck des Buches - Je nach Wahl der Plattform (CreateSpace, Ingram-Sparks etc.) Kontogebühr von 60-150 Euro.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten ein Tablet oder Notebook fürs Schreiben mitbringen. Evtl. können Tablets von der Schule ausgeliehen werden.

Viele Menschen würden gern mal ein Buch schreiben, und natürlich wenn's geht einen Bestseller, aber es bleibt nur eine vage Idee und Wunschdenken, da man nicht weiß, wie und wo man anfangen soll. Das WPU/AG hat zum Ziel, die verschiedenen Phasen eines Buchprojektes kennenzulernen und auch umzusetzen.

### Themen:

- Von der Idee zum Buch: die Phasen des Bücherschreibens verstehen. Wie komme ich von der Idee zum ersten Buchstaben bzw. zur ersten Seite des Buches? Und noch viel wichtiger: wie bleibe ich dran und stelle mein Buch auch fertig?
- Schreiben unterschiedlicher Genres: Geschichten, Biographie, Fiktion/Roman, Fotobuch und mehr mit kreativen Schreibaufgaben
- Möglichkeiten der Veröffentlichung: Self-Publishing oder Verlag
- Möglichkeiten des Buchumschlags: Design und innere Formatierung, Outsourcings-Plattformen
- Marketing: Marketing auf Amazon und anderen digitalen Plattformen
- Besuch Frankfurter Buchmesse
- Ausarbeitung des eigenen Buches (Fiktion, Fotobuch, Kinderbuch...)
- Buchpräsentation

## KREATIVES

WRITE  
WITHOUT  
FEAR.

EDIT  
WITHOUT  
MERCY.



# TECHNIK

## IT-GRUNDBILDUNG R

**Klasse 7** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Dario Sarcevic

**Kosten:** keine

Wir schauen uns die Geschichte der technischen Entwicklung von Computern an: Hardware, Software, binäres Zählen usw. Außerdem lernen wir, wie das Internet funktioniert und beschäftigen uns mit den Themen Internetsicherheit und Plagiaten.

Du erwirbst in diesem Kurs Grundkenntnisse in der Benutzung von Schreib-, Präsentations- und Kalkulationsprogrammen und zum Aufbau einer Internetseite (HTML).

## TECHNIK DES FLIEGENS R G

**Klassen 6 - 7** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Jürgen Gruber

**Kosten:** keine

### Inhalte des Kurses:

- Bau von Modellflugzeugen aus Balsaholz
- Warum bleiben Flugzeuge in der Luft?
- Besuch des Frankfurter Flughafens und Flugshow Bensheim
- Fliegen und Umweltschutz

### Ziele des Kurses:

- Motorische Fähigkeiten erweitern
- Naturgesetze kennenlernen



# TECHNIK UND MATHE

## ROBOTER-BAULABOR R G MATHE-FIT R

**Klassen 5 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Björn Schwenger

**Kosten:** keine

Wir bauen und programmieren Roboter. Nach Einführungseinheiten zum Bauen und Programmieren des Robotersets in Verbindung mit Sensoren sind unter dem Thema einer Weltraum-Expedition zum Mars abwechslungsreiche Missionen zu erfüllen. Dabei sind Teamarbeit, Kreativität und Ausdauer gefragt. Dabei lernen wir vieles über Technik, Grundlagen der Programmierung und auch etliche Inhalte aus dem naturwissenschaftlichen Bereich. Vielleicht entsteht daraus ja sogar ein Team, was an einem Roboter-Wettbewerb teilnehmen möchte. Als Roboter-Systeme stehen uns Lego Mindstorms Education EV3 und Fischertechnik Robotics TXT zur Verfügung. Diese werden je nach Leistungsniveau und Aufgabenstellungen eingesetzt.

**Klasse 10 evtl. 9** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Sibel Yontar

**Kosten:** keine

### Inhalte des Kurses:

- Beispielaufgaben aus dem Alltag
- Es werden Aufgaben aus dem Stark-Heft bearbeitet.
- Vorbereitung auf die Realschulprüfung
- allgemeine Unterstützung in Fach Mathematik
- Vertiefung und Wiederholung der Inhalte aus dem Matheunterricht
- Gruppenarbeit

### Ziele des Kurses

- Wissenslücken schließen sowie Wissen und Kompetenzen erweitern
- Mathematik und Alltag verbinden (Projektarbeit)



NEU

# PHILOSOPHIE

## DENKER GESCHICHTE DER PHILOSOPHIE

**Klassen ab 8** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Marcio Goncalves

**Kosten:** Regelmäßige Ausflüge (2-3 pro Halbjahr)

### Inhalte des Kurses

- Einleitung in die Philosophie und deren Relevanz
- Grundbegriffe der Philosophie
- Philosophen, die man kenne sollte
- Ausdruck (Expression) der Philosophie (Philosophie und Kunst)
- Praxis: Ethik

### Ziele des Kurses

- Reflexion – eigene Meinungen und Gedankengänge hinterfragen
- Toleranz – andere Meinungen und Sichtweisen verstehen lernen
- Bewunderung – ein Geschmack für philosophische Manifestation in Musik, Film, Kunst & Co. entwickeln
- Diskurs – respektvolles Diskutieren üben, Bewusstsein für Sichtweisen schärfen



## FINGERFOOD INTERNATIONAL

**Klassen 8 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Christine Riess

**Kosten:** unterschiedlich

In der schuleigenen Küche soll pro Woche landestypisches (vegetarisches) Fingerfood eines anderen Landes der Welt hergestellt und im Kiosk zum Verkauf angeboten werden.

### Inhalte des Kurses:

- Recherche nach geeigneten und landestypischer Rezepten
- gemeinsam Kochen
- Plakate mit landestypische ‚Dekoration‘ und Infos, wie geographische Lage, Nachbarländer, Flagge, kurzer geschichtlicher Überblick, berühmte Persönlichkeiten usw. gestalten
- Kostenrechnung Einkauf/Verkauf
- Teambuilding während der Planungs- und Produktionsphasen
- Kennenlernen und Umsetzung von Hygienevorschriften bei der Herstellung von Speisen
- Gewünscht/erwartet wird die Mitarbeit mit Kopf, Herz und Hand!

# KOCHEN

# NEU

## MOUNTAINBIKE R G

**Klassen 8 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Johan Kobialka, Selim Kesmez

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

In der WPU Bikeschool werdet ihr lernen, wie man ein Mountainbike sicher und effektiv fährt und wie man verschiedene Geländearten bewältigt.

Ihr werdet auch lernen, wie man sein Mountainbike pflegt und repariert, um sicherzustellen, dass es in einwandfreiem Zustand bleibt.

Das Schulgelände bietet hervorragende Bedingungen für den Kurs. Zusätzlich sind Ausflüge zum Bikepark und zur Pumptrack-Strecke vorgesehen.

Die WPU ist für alle geeignet, die gerne im Freien aktiv sind und eine neue Herausforderung suchen.

Ihr seid herzlich willkommen, egal ob ihr bereits Erfahrung im Mountainbiking habt oder einfach nur neugierig seid, dieses Abenteuer auszuprobieren!

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

# SPORT





# SPORT

## FITNESSSPORT



**Klassen 9 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Janis Wanitschek

**Kosten:** keine

- Kennenlernen verschiedener Formen des Fitnessstrainings
- Erstellen von Trainingsplänen
- Theorie: Muskelaufbau, Auswirkung von Krafttraining und Konditionstraining, Trainingsprinzipien, Bewertung von Trainingsmethoden
- Praxis: Anwendung der erstellten Trainingspläne, Testung verschiedener Trainingsmethoden

**Ziele des Kurses:**

- Förderung zur Motivation des lebenslangen Sporttreibens
- Förderung der Gesundheit durch Sport
- Reflexion der Effektivität von Sport auf das körperliche und geistige Befinden

## SPORTKLETTERN



**Klassen 6 - 10** | 3 Wochenstunden

**Leitung:** Sarah Rosengard, André Wagner

**Kosten:** 40 Euro pro Halbjahr für Eintritte in verschiedene Kletter-/Boulderhallen in der Umgebung

Sicherungsmethoden, Klettertechniken, Hallen- und Felsklettern. Der Kurs findet in einer Kletterhalle oder Boulderhalle statt. Zusätzlich stehen Theorie-Einheiten zu Regeln, Materialkunde und Umweltschutz sowie konditionelles Training auf dem Programm.

Schülerinnen und Schüler, die dieses Fach belegen, müssen sich den ganzen Nachmittag freihalten.

**Ziele des Kurses:**

- Kooperation und Vertrauen
- Selbstvertrauen und Überwindung von Ängsten
- Naturerfahrung



# BADMINTON



**Klassen 5 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Björn Schwenger  
mit Hr. Chen [Elternteil]

**Kosten:** 10 € pro Teilnehmer (Bälle)

**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 (im Training und nach Möglichkeit auch in Turniersituationen)
  - uvm.

## Ziel des Kurses:

- Selbstkompetenz (eigene Grenzen erfahren und verschieben; Resilienz durch die Erfahrung von Sieg und Niederlage)
- Teamkompetenz (Kommunikation im Spiel, Bewegungsabstimmung)
- Wettbewerb und Fairness (Durchsetzen bei Einhaltung von Fairplay)
- körperliche Kompetenzen (körperliche Kontrolle, Kondition und Koordination)





# SPORT

## FUßBALL-JUNGS 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 Sportplatz.

**Ziel des Kurses:**

- Teamkompetenz
- Freude an der Bewegung
- Förderung der Gesundheit

## BASKETBALL R G

**Klassen 8 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Christopher Ayles

**Kosten:** keine

Wir lernen die verschiedenen Techniken und Spielformen des Basketballs kennen. Auch soll die Team- und Kooperationsfähigkeit durch verschiedene Spielformen gefördert werden.

## GOLF R G

**Klassen 5 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Julia Neiß

**Kosten:** ca. 250 Euro für das Golftraining und eventuell Zusatzkosten für Tagesausflüge

Der Golfkurs findet zum Teil auf dem Golfplatz Traisa und zum Teil auf der Marienhöhe statt. Er umfasst 10-12 Doppelstunden mit einem zertifizierten Golftrainer des GC Traisa auf den Anlagen des Golfclubs, Theorieeinheiten und Übungen an der Marienhöhe sowie 2-3 Ausflüge (z. B. Kurzplätze, Minigolfanlage). Der Transport erfolgt mit dem schuleigenen Bus (Lehrkraft als Fahrer).

**Ziel des Kurses:**

- Golf als „Lebenszeitsport“ sehen, den man vom jungen bis ins hohe Alter ausüben kann
- Konzentration
- Etikette (rücksichtsvolles Verhalten, Üben im Team)
- Koordination
- Bewegung an der frischen Luft

## WINDSURFEN R G

**Klassen 8 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Reiner Junek, Roland Paeske

**Kosten:** ca. 250 Euro pro Fahrt/Person

- 1 Mal pro Halbjahr für eine Woche in Holland, Veluwemeer, Elburg
- Durchführung praktischer Übungen auf dem Wasser
- Vermittlung theoretischer Grundlagen

### Ziele des Kurses:

- Erlernen der Grundtechniken des Windsurfens (Anfahren, Wende, verschiedene Kurse fahren)
- positive Erlebnisse: Stärkung des Selbstvertrauens und Erhöhung der Frustrationstoleranz
- gemeinsames Kochen und Essen: Förderung der Sozialkompetenzen
- sportliche Aktivität: Steigerung der Fitness und der Koordinationsfähigkeit



## SPORT

## LET'S DANCE R G

**Klassen 7 - 10** | 2 Wochenstunden

**Leitung:** Rosemarie Rausch

**Kosten:** keine

Ich zeige euch die Grundschrirte und erste Figuren in modernen Latein- und Standard-Tänzen. So lernt ihr z.B. Chachacha, Discofox und Salsa. Auch Gruppentänze oder Linedances können wir gemeinsam tanzen und gestalten. Hauptsache ihr bewegt die FüÙe und habt Spaß. Das geht übrigens ohne extra Sportkleidung und danach lernt es sich wieder besser.

### Ziele des Kurses:

Sitzen ist das neue Rauchen! Tanzen ist da das Gegenteil. Es sorgt nicht nur dafür, dass der Kreislauf in Schwung kommt, sondern dient auch dem Stressabbau, fördert die Koordinationsfähigkeit, das Körpergefühl, die Kreativität und aktiviert das Gehirn. Wer tanzen kann, ist selbstbewusster beim Präsentieren und kann seine Körpersprache bewusster steuern.

Ich freue mich auf euch!

Eure Frau Rausch

**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.



Schulzentrum Marienhöhe

Auf der Marienhöhe 32 | 64297 Darmstadt

Tel.: 06151 53 91-0 | Fax: 06151 53 91-168

E-Mail: [info@marienhoehe.de](mailto:info@marienhoehe.de)