

# ANGEBOT DER WAHLFÄCHER & AGs

Schuljahr  
2024/2025





# WAHLFÄCHER & AGs 2024/25

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 Wahlunterricht. 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, 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

## GO DUTCH R G

ab Klasse 9 | 2 Wochenstunden

Leitung: Uta Schmidt

Kosten: 10 Euro + evtl. Kosten für eine Exkursion/ mehrtägige Fahrt in die Niederlande

**Aus Holland kommt noch mehr als Käse und Tulpen: ein tolles Land, seine Leute und Sprache entdecken.**

Themen:

1. Niederländisch für Anfänger: Du lernst Niederländisch reden und verstehen (A1/A2 Niveau)
2. Fun Facts, Sitten, Bräuche, Kultur, Landeskunde, Geschichte und Bedeutung des kleinen Nachbarn Niederlande erkunden
3. Kulinarische Spezialitäten der Niederlande backen/kochen (Pannenkoeken, Poffertjes und mehr)
4. Mehrtägige Exkursion in die Niederlande im 2. Halbjahr (Delft, Den Haag, Amsterdam) mit Besuch des Anne-Frank-Hauses; Kenenlernen von Studienmöglichkeiten in den Niederlanden







# 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 AND CONVERSATION

Klassen 9 + 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Uta Schmidt

Kosten: keine

You will be able to improve your speaking skills, learn to have conversations, become more fluent, expand your vocabulary and catch up with basic and more advanced grammar.

Next to creative conversational topics and easy to do grammar exercises you will be able to apply what you learned with creative writing prompts.

You will be able to experiment with language, make mistakes and most of all have fun.

# RHETORIK R G

## NIE WIEDER SPRACHLOS!



ab Klasse 8 | 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



# NEU

## BOOK WRITING AND READING CLUB R G

ab Klasse 9 | 2 Wochenstunden

Leitung: Uta Schmidt

Kosten: Eintritt für die Frankfurter Buchmesse

Es gibt viele tolle spannende Bücher – nur sind die meistens nicht unter denen, die wir in der Schule obligatorisch lesen. Dieser Club bietet dir die Möglichkeit, dein Lieblingsbuch/ Roman zu thematisieren. Gemeinsam finden wir dann heraus, was gute Stories, Charaktere und Handlungen ausmacht. Und dann dürft ihr euch selbst ans Schreiben machen: Ideen ausarbeiten, Helden und Charaktere entwerfen und an eurem eigenen Roman, Geschichte bzw. Buchidee schreiben.

In dem WPU/AG lernt ihr den Bauplan einer guten Story kennen und könnt im kreativen Schreiben mit eigenen Ideen experimentieren.

Themen:

1. Das Geheimnis des Erfolges deines Lieblingsautors entdecken, gemeinsam Bücher eurer Wahl lesen und besprechen.
2. Von der griechischen Heldensage bis zu Disney-Figuren. Bauplan einer guten Story entwerfen und die 12 Stationen der Heldenreise kennenlernen
3. Mit verschiedenen Schreibstilen in unterschiedlichen Genres experimentieren und mit eigenen (Buch-)Ideen experimentieren.
4. Publishing und Self-Publishing Tools kennenlernen, Gastworkshop mit einem publizierenden Roman-Autor. Und noch viel mehr!

# SPRACHEN





## DAZ R G

### DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Klassen: alle

Leitung: Lisa Hertweck

Kosten: Lehrmaterialien ca. 25 Euro

Keine Einwahlmöglichkeit - Bei [lisa.hertweck@marien-hoehe.de](mailto:lisa.hertweck@marien-hoehe.de) melden

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.

## ARTivism: R G

### KÜNSTLERISCH GEGEN RASSISMUS UND DISKRIMINIERUNG



In Kooperation mit

ab Klasse 5 | 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.

## SPRACHEN



## KREATIVES



# KREATIVES

## KUNST R G

Klassen 5 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Gesine Dittmer

Kosten: 10 Euro

Besondere Materialien können mitgebracht werden

### Inhalt:

Zeichnung (z.B. Fineliner, Bleistift, Aquarellstift, Tusche), Malerei (z.B. Acrylmalerei auf Leinwand, Aquarellmalerei) und Druck (z.B. Monotypie, Linolschnitt).

Wie experimentieren mit unterschiedlichen Materialien/Mixmedia und gestalten Bilder aus und auf unterschiedlichen Materialien.

### Themen:

Mensch, Natur, Orte, Gefühle, Stimmungen...

### Aktivität:

Eigene Ideen verwirklichen und Kunst und Künstler kennenlernen.

Folgende Kompetenzen werden im WPU **Kunst** und **Platisches Gestalten** gefördert:

Wahrnehmungsvermögen, Vorstellungsvermögen, Experimentierfreude, manuelle Fertigkeiten, Möglichkeiten, selbst kreativ zu werden, Gestaltungsfreude, Einfühlungsvermögen und Erfindertlust.

Im Lernprozess werden verschiedene Formen des Ausdrucks kennengelernt. Eine offene Einstellung gegenüber dem Unerwarteten, Fremden und Unfertigen ist dabei von großer Bedeutung. Das Arbeiten in komplexen Prozessen erfordert eine flexible Herangehensweise und die Bereitschaft, sich auf selbst gewählte Aufgabenstellungen einzulassen.

Die eigene Wahrnehmung soll reflektiert und in der Gruppe besprochen werden, um ein tieferes Verständnis für die eigenen und fremden Perspektiven zu entwickeln. Die Arbeit in kooperativen Arbeitsformen fördert zudem den Austausch und die Zusammenarbeit, wodurch neue kreative Ideen entstehen und umgesetzt werden können.

## PLASTISCHES GESTALTEN R G

Klassen 7 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Gesine Dittmer

Kosten: 10 Euro

Besondere Materialien können mitgebracht werden

### SKULPTUR ODER PLASTIK ?

#### Inhalt:

Experimentieren und gestalten mit unterschiedlichen Werkstoffen (Ton, Draht, Gips, Pappmaché, Speckstein, Recycling-Materialien) und Objekte aus unterschiedlichen Materialien herstellen.

#### Themen:

Tier, Mensch, Architektur, Schmuck, Gebrauchsgegenstand uvm.

#### Aktivität:

Eigene Ideen verwirklichen und Kunst und Künstler kennenlernen.







# KREATIVES

## KERAMIK R G

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 UND BASTELN R G

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 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 brauche ich - und wie erstelle ich- ein durchdachtes Konzept, um mit meinem Bildmaterial oder meinem Film etwas zu bewegen und zu übermitteln.





## DIGITAL BREAKOUT GAMES R G

Klassen 7 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Martina Zeidler-Krist

Kosten: keine

Themen:

Erstellen von digitalen Breakout Games zum Lernen, auch für jüngere Schülerinnen und Schüler.

Ziele:

Kennenlernen von digitalen Lernformaten, Lerninhalte strukturieren und Anwendung digitaler Fähigkeiten.



## KREATIVES



## MUSIC PRODUCTION R G

ab Klasse 9 | 2 Wochenstunden

Leitung: Leonardo Goncalves

Kosten: keine

Themen:

- Projektorganisation und Aufteilung
- Analyse und Vergleich verschiedener Projekte in Hinblick auf Stil und Genre
- Songwriting (was ist wichtig?)
- Pre-Production; Recording (verschiedene Instrumente) und Interpretation
- Editing (verschieden Instrumente); Mixing theoretisch (Analyse und Konzepte) und praktisch (Einleitung)
- Das Gehör und die Analyse von Aufnahmen verbessern

Ziele:

- Projekte organisieren
- Künstlerische und konzeptuelle Werte in Musik (unabhängig vom Stil) wahrnehmen und verarbeiten
- Unterschiedliche Methodik und modus operandi kennenlernen
- Mit Kreativität, Flexibilität aber auch Disziplin arbeiten



## MODEDESIGN AUS PAPIER



Klassen 9 + 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Lotte Cellarius

Kosten: 5 Euro

Material: Papier, Klopapier und Papierrollen, Stoffe, Kleber und Schere, und eine Handykamera.

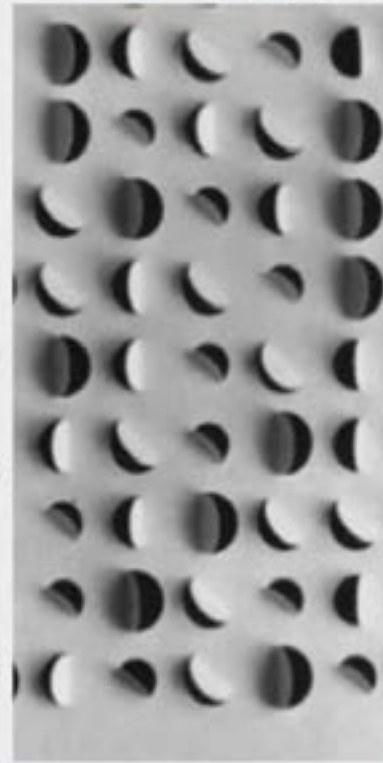
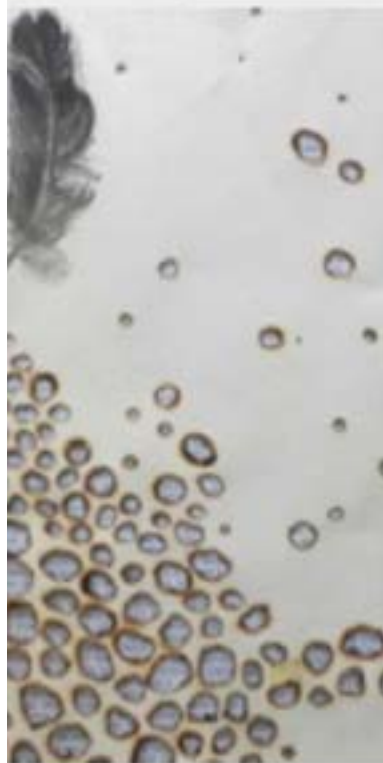
### Von der Struktur über die Form zum Design

Wir tasten uns mit verschiedenen Übungen an unser Designobjekt heran. Wir beginnen mit dem einfachen Zusammenstellen von Materialien und Farben und bilden daraus Collagen und Stillleben. Daraufhin folgt die Auseinandersetzung mit recycelbaren Materialien wie Stoffe, Pappe, Papierrollen oder andere Stofflichkeit, die durch die Repetition und Wiederholung der Strukturen und deren Gefüge zu Formen und Gewändern gebracht werden.

Dann setzen wir uns mit der Papierkunst auseinander und bearbeiten Papier mit Schere, Cutter und Kleber zu strukturalen Gebilden und Gefügen.

### Arbeitsauftrag

Am Ende des Schuljahres entstehen nach unseren Übungen und Vorentwürfen angehende Designerkleider. Die Arbeiten können (müssen jedoch nicht) nach Fertigstellung in einer Modeschau auf einem Catwalk präsentiert werden.





# KREATIVES

## PROJEKTCHOR R G

ab Klasse 5

Leitung: Angela Reich

Kosten: keine

Nutze die einmalige Gelegenheit und werde Teil eines großen, mehrstimmigen Chores, der zum 100-jährigen Jubiläum der Marienhöhe ein Konzert gibt!

- Einüben und Aufführen von Liedern im gemischten Chor
- Proben ab dem 2. Halbjahr
- ca. 2 zusätzliche Intensivproben vor dem Konzert mit Orchester und Band
- Aufführung am Samstag, 07.06.2025, beim Festgottesdienst und am Nachmittag/Abend

Komm, und sei dabei! Die Marienhöhe wird nur einmal 100 Jahre alt. Jetzt ist es deine Chance, dieses Jubiläumsjahr aktiv mitzugestalten und das Event zu einem klanglichen Erlebnis für dich und andere zu machen.

Förderung ganzheitlicher Kompetenzen:

- Melodie halten
- aufeinander hören
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Intelligenz
- Unterstützung zur Bewältigung negativer Gefühlslagen
- Unterstützung zur Energetisierung positiver Gefühlslagen



# GESUNDHEIT

## SANITÄTSDIENST R G MARIENHÖHE

ab Klasse 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, Erste Hilfe zu leisten
- Gelebte Nächstenliebe

## ERNÄHRUNGS- & R VERBRAUCHERBILDUNG

Klasse 7 | 2 Wochenstunden

Leitung:

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

## ENERGIEAGENTUR MARIENHÖHE (EMH) AG



ab Klasse 5 | 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.



# TECHNIK

## ROBOTERBAU AG R G

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, und wir lernen vieles über Technik, Grundlagen der Programmierung und auch etliche Inhalte aus dem naturwissenschaftlichen Bereich.

Als Roboter-Systeme stehen uns Lego Mindstorms Education EV3 und Fischertechnik Robotics TXT zur Verfügung. Diese werden je nach Leistungsniveau und Aufgabenstellungen eingesetzt.



## TISCHTENNIS R G

Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Christine Riess

Kosten: eigene Tischtennisschläger mitbringen

NEU

Themen:

- Technik- und Taktikschulung
- Koordinationsübungen
- Schnelligkeit- und Reaktionsübungen
- Qualifizierung für Jugend-Trainiert-für Olympia
- Spiele

**Ziel des Kurses:**

- Tischtennis kennenlernen und als lebenslange Sportart betreiben
- Sport als Möglichkeit mit Mitmenschen in Kontakt zu kommen
- Ganzheitliches Training

# 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 Sportplatz.

**Ziel des Kurses:**

- Teamkompetenz
- Freude an der Bewegung
- Förderung der Gesundheit



## MOUNTAINBIKE R G

Klassen 8 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: 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 8 - 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 lebenslangen Sporttreibens
- Förderung der Gesundheit durch Sport
- Reflexion der Effektivität von Sport auf das körperliche und geistige Wohlbefinden

## SPORTKLETTERN



Klassen 6 - 10 | 3 Wochenstunden

Leitung: Nathalie Tokos-Fendel, André Wagner

Kosten: 60 Euro pro Halbjahr für Eintritte in verschiedenen 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 R G

Klassen 5 - 10 | 2 Wochenstunden

Leitung: Christine Riess, Björn Schwenger

Kosten: keine

Benötigtes Material: Sportkleidung, eigener Badmintonschläger

Hinweis: Es gibt zwei Badmintonkurse. Die Kurszuteilung erfolgt durch Frau Riess und Herr Schwenger.

Themen:

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

Ziel des Kurses:

- Ganzheitliches Training:
  - ◇ 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)
- Qualifizierung für Jugend-trainiert-für-Olympia





## LET'S DANCE



R

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



# SPORT

NEU

## LEICHTATHLETIK



Klassen 5 - 7 | 2 Wochenstunden

Leitung: Christopher Ayles

Kosten: keine

### Kursinhalt:

Wir erlernen spielerisch die leichtathletischen Disziplinen, rennen, werfen und springen.

### Ziele:

Miteinander kooperieren und wettkämpfen.

Den Körper trainieren und die Fitness verbessern.



## GOLF R G

Klassen 6 - 10 | 2-stündig, 14-tägig

Leitung: Reiner Junek

Kosten: ca. 250 - 300 Euro

Ein externer Trainer bringt euch die Grundlagen des Golfens bei. Trainiert wird auf dem Gelände des Golfclubs Traisa.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Die Termine werden mit dem Trainer abgesprochen.

Ziele:

Steigerung der Fitness und Koordinationsfähigkeit und Lernen, sich auf neue Erfahrungen und Herausforderungen einzulassen



# SPORT

## WINDSURFEN R G

Klassen 8 - 10 | 2x 6-tägige Fahrt

Leitung: Reiner Junek, Roland Paeske

Kosten: ca. 300 Euro pro Fahrt/Person


- 1 Mal pro Halbjahr für eine Woche in Holland, Veluwe-meer, 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







**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)