


Projekt	Klassen	Blöcke	Projekt	Kurzbeschreibung
BW 1	5-9	alle 3	Akrobatik - Pyramidenbau mal anders!	Hast du Lust, Pyramiden zu bauen? Wollt ihr eure Akrobatikkünste entdecken und unter Beweis stellen? Oder interessiert euch Jonglage mit verschiedenen Geräten? Dann nehmt an unserem Zirkus Projekt teil! Mitbringen: Sportsachen
BW 2	5-Q1	alle 3	Drachenbootfahren	 <p>Was erwartet euch: Wir gehen zum Grünen See. Dort bekommt ihr eine kurze Einführung zum Drachenbootfahren (in welcher Reihenfolge wird in das Boot eingestiegen, wie habe ich das Paddel zu handhaben...). Danach geht es auch schon los. Ihr steigt ein und dreht eine Runde auf dem See!</p> <p>Mitbringen: Sonnencreme, Kopfbedeckung, Wechselsachen und Schuhe, die nass werden können.</p>
BW 3	ab 8	alle 3	Fitness – Ganzkörpertraining für zu Hause	Es werden Kräftigungs- und Stabilisationsübungen durchgeführt, die ohne viel Gerätschaften auskommen, also auch zu Hause durchzuführen sind. Es wird viel mit dem eigenen Körpergewicht und auch mit Thera Bändern gearbeitet. Mitbringen: Sportbekleidung, Trinken, MOTIVATION
BW 4	5-Q1	alle 3	Lauf-Treff	Hast du Lust mit uns um den Grünen See zu laufen? Der Lauftreff des DBG nimmt regelmäßig an den Stadtläufen in Ratingen teil. Beim Health Care Day kannst du mit uns ausprobieren, ob auch in dir ein Läufer steckt. Nach dem Laufen zeigen wir euch zusätzlich mögliche Kraft- und Stretchübungen. Mitbringen: Sportsachen und ausreichend Wasser

BW 5	EF Q1	1	Boot Camp	<p>Unter Anleitung eines Personal Trainers lernst du, wie du deinen Körper ausgeglichen trainierst und das Beste aus dir herausholst. Ein Workout für jeden!</p> <p>Mitbringen: Sportbekleidung, Matte oder Decke</p>
	5-7	2		
	8-9	3		
BW 6	5-6	1	Tennis	<p>Unter Anleitung eines Tennislehrers erhältst Du einen Einblick in die Grundschlagarten wie Vorhand, Rückhand und Aufschlag.</p> <p>Mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe für draußen, falls vorhanden Tennisschläger</p>
	7-9	2		
	EF Q1	3		
BW 7	5-Q1	2 + 3	Gruppentanz: Tanzen zu Charthits	<p>Lerne die Tanzschritte der Stars und performe in einer Gruppe!</p> <p>Mitbringen: Sportbekleidung</p>
BW 8	5-Q1	1 + 2	Zumba	<p>Das wahrscheinlich coolste Workout überhaupt: Tänze zu toller Musik mit tollen Leuten und verbrenne tonnenweise Kalorien, ohne es zu merken. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Komm vorbei und fühl den Rhythmus.</p> <p>Mitbringen: Sportbekleidung</p>

BW 9	5-9	3	Videoclip-Dancing	<p>Wir bringen Dir Video- oder Bühnenchoreographie von den bekannten und aktuellen Gruppen und Stars bei.</p> <p>Mitbringen: Bequeme Kleidung</p>
BW 10	EF Q1	2	Paar-Tanz	<p>In lockerer Atmosphäre lernen wir die Grundschrirte von Discofox, ChaChaCha und Walzer.</p> <p>Mitbringen: Bequeme Kleidung</p>
BW 11	5-Q1	1	Trendsport (in-door-Parcours)	<p>Parkour ist eine Bewegungskunst (Fortbewegungsart), in der jeder Sportler die Umgebung für sich selbst interpretiert und kreativ nutzen kann. Der Parkourläufer bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben.</p> <p>Das Training ist zunächst „frei“, damit die Kinder selber kreativ werden, sich gegenseitig über Bewegungen oder Herausforderungen austauschen und zusammen daran wachsen können.</p> <p>Mitbringen: bequeme Kleidung</p>
BW 12	5-7	2	Tanzen Hip Hop, Show Dance, Dance Hall	<p>Aktuelle Hits und mitreißende Songs aus den Charts stehen im Mittelpunkt dieser Stunde. Verschiedene Tanzrichtungen (wie z.B. Hip Hop, ShowDance, Dance Hall) werden zu einer dynamischen Choreographie zusammengefügt.</p> <p>Mitbringen: bequeme Kleidung</p>

BW 13	ab 8	3	Faszientraining sportliche Trainingsmethode	<p>Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.</p> <p>Mitbringen: Sportkleidung</p>
BW 14	ab 7	1	Strong by Zumba	<p>Ein choreographiertes Fitness Workout zur Musik mit Elementen aus Tanz, Kickboxen und funktionellen Übungen.</p> <p>Mitbringen: Sportsachen</p>
BW 15	ab 7	2	deepWORK	<p>Was für`n Kurs? Was macht sie da? Mein Gott was bekloppt. Ich kann nicht mehr. Aber die Musik ist geil. Und jetzt bin ich platt. Willkommen bei deepWORK!</p> <p>Mitbringen: Sportsachen</p>
BW 16	ab 7	3	Funktional Tabata	<p>Ein knallhartes Intervalltraining! Bleibe stark, halte durch, es sind nur 20 Sekunden. Aber 8 Mal hintereinander. Und du hast nur 10 Sekunden Pause! Du schaffst das!</p> <p>Mitbringen: Sportsachen</p>
BW 17	5-Q1	2	Musical Dance	<p>Es erwartet Euch ein kleines Warm-up und das Erlernen einer Choreographie aus einem Musical oder Musical-Film (2 zur Auswahl).</p> <p>Mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe</p>

BW 18	5-Q1	alle 3	Tischtennis	<p>In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Tischtennispiels. Du lernst unterschiedliche Techniken kennen und hast die Möglichkeit gegen Andere und miteinander zu spielen.</p> <p>Mitbringen: Sportsachen, Schläger (falls vorhanden)</p>
BW 19	EF Q1	2 + 3	Rückentraining	<p>Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Kraftübungen und gymnastischen Übungen ihrem Rücken etwas Gutes tun und ihre Rückenmuskulatur stärken wollen.</p> <p>Mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Ausweis!</p>
BW 20	nicht wählbar	1 + 2	Swim & Run	<p>In den ersten zwei Blöcken werden die Teilnehmer des Swim&Runs gecoacht. Bitte Schwimmsachen, Handtuch, Schwimmbrille (wenn vorhanden), Wechselsachen und Laufschuhe mitbringen!</p> <p>Dieser Kurs ist nicht wählbar!</p>
BW 21	5-Q1	3	Cheerdance	<p>Es erwartet Euch ein kleines Warm-up und das Erlernen einer Cheerdance-Choreographie mit Pompons, eventuell mit kleinen Hebeelementen als Abschluss.</p> <p>Mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe</p>
BW 22	EF Q1	1	Badminton	<p>Badminton ist ein fordernder und spaßiger Sport! In diesem Kurs besprechen wir die Grundlagen des Badmintonspiels und werden nach ein paar Übungen in vielen Konstellationen mit- und gegeneinander spielen. Sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene, sind herzlich willkommen.</p> <p>Mitbringen: Sportsachen</p>
	5-6	2		
	7-9	3		

BW 23	5-7	2+3 beide Blöcke	Baseball	<p>Hast du Lust eine unbekannte und außergewöhnliche Sportart kennenzulernen? Dann komm doch zum Baseball! Schlagen, Fangen, Werfen und Rennen fordern deinen Körper heraus. Baseball ist ähnlich wie Brennball im Schulsport.</p> <p>Mitbringen: Sportsachen (für draußen)</p>
BW 24	5-Q1	alle 3	Kleine Fahrradtour ins Grüne	<p>Nach einer kurzen Prüfung eurer Räder fahrt ihr geführt durch einen Tourenleiter vom ADFC (Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club) in die Ratinger Umgebung. Nach der halben Strecke gibt es eine Rast mit Picknick auf einem Spielplatz</p> <p>Mitbringen: verkehrssicheres Rad + Helm + kleines Picknick</p>
BW 25	5-Q1	alle 3	Mit dem Rad zur Technikführung im Freibad	<p>Wenn ihr im Ratinger Freibad mal hinter die Kulissen gucken möchtet und Fahrrad und Helm mitbringen könnt, seid ihr hier richtig. Es gibt eine Führung zu den technischen Anlagen der Wasseraufbereitung, Heizung und zu allem, was ihr immer schon mal fragen wolltet.</p> <p>Mitbringen: verkehrssicheres Rad + Helm</p>
ERN 1	5-Q1	alle 3	Vegetarisch – to go	<p>Was ist dran an vegetarischem Essen? Warum begeistert es viele? Gesund UND lecker UND trotzdem ohne Fleisch? Wie geht das?</p> <p>Wir bereiten vegetarische Snacks zu und vergleichen und bewerten vegetarisch und nicht-vegetarische Speisen in unserem Veggie-Test!</p> <p>Mitbringen: /</p>

ERN 2	5-Q1	2 + 3	DBG kocht mit Profi - Delikat, Bunt, Gesund"	Zusammen mit einem Koch vom "Liebevoll" der Ratinger Auermühle werden wir in der Showküche bei Johann&Wittmer ein paar Tricks lernen, Leckerer zaubern und auch selbst verspeisen. Mitbringen: /
ERN 3	5-Q1	alle 3	Knäckebrot selbst backen	Dies Projekt ist was für Kernige! Hier lernt ihr, wie ihr euer eigenes, hausgemachtes Knäckebrot selbst herstellen könnt. Es darf natürlich nicht nur gebacken, sondern auch probiert werden! Mitbringen: /
ERN 4	5-Q1	2 + 3	Gazpacho und Co – Gesundes aus Spanien	Original spanische Snacks und Gazpacho (Gemüsesuppe) unter Anleitung herstellen und sich die eigenen Kreationen schmecken lassen. ¡Que aproveche! Mitbringen: /
KONZ 1	5-Q1	alle 3	Schachspiel	Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen sind herzlich eingeladen Schach zu spielen. Ihr benötigt keine Vorkenntnisse, solltet aber Spaß am Brettspiel haben. Wir zeigen euch Strategien und Kniffe und freuen uns auf eine Partie mit euch. Mitbringen: falls vorhanden, ein Schachspiel
ENTSP 1	5-6 7-Q1	1 2 + 3	Einführung ins moderne Yoga	Einführung ins moderne Yoga – Flow und Krafelemente treffen Entspannung und Körperbewusstsein. Lass dich auf das Yogaabenteuer ein! Mitbringen: Decke oder Matte

ENTSP 2	5-Q1	alle 3	Drum Circle Groove	<p>Trommeln im Drum Circle heißt: aufeinander zu hören, zu reagieren und aufzugehen im gemeinsamen Beat, neue Rhythmen zu erfinden und Spaß zu haben, an dem, was spontan entsteht. Es ist kein Trommelkurs im klassischen Sinne, sondern eher eine Gelegenheit, frei von Stress, die eigene Freude am Rhythmus auszuleben und das eigene Rhythmusgefühl weiter zu entwickeln. Ihr braucht kein musikalisches Vorwissen!</p> <p>Mitbringen: Wer mag, kann ein eigenes Schlaginstrument mitbringen.</p>
ENTSP 3	5-Q1	alle 3	Stark im Stress	<p>Fühlst du dich oft gestresst und fragst dich, wie kann ich mich wirksamer erholen oder wie kann ich an der Situation etwas ändern? Das Training "Stark im Stress" bietet dir Anleitungen zum guten und gesunden Umgang mit Stress und unangenehmen Emotionen.</p> <p>Mitbringen: /</p>
ENTSP 4	ab 7	alle 3	Wellness-Kosmetik selbst herstellen	<p>Gesunde Haut durch selbstgemachte Cremes und Lipgloss zur Entspannung. Bei Stress verbraucht der Körper viele Mineralstoffe und greift dafür auf Reserven in der Haut zurück. Deshalb ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen. Cremes gleichen Mängel in der Haut aus, spenden Feuchtigkeit und beruhigen.</p> <p>Mitbringen: /</p>
KREA 1	5-Q1	2 + 3	Sing dich fit	<p>Sing dich fit - laute, leise, harte, sanfte und noch viel mehr Töne, die wir mit unserer Stimme machen, lassen unseren ganzen Körper mitschwingen. Wir probieren das aus mit Songs und Liedern von Gospel bis Pop, von hier und anderswo auf der Welt. Voice-care is health-care.</p> <p>Mitbringen: /</p>

KREA 2	ab 9	ein ganzer Block	Schule verschönern – Türen besprayen	<p>Unter professioneller Anleitung dürft ihr hier kreativ tätig sein und Türen im Gebäude bemalen, damit wir uns alle hier noch wohler fühlen!</p> <p>Mitbringen: Kittel/altes Hemd, das Farbkleckse abbekommen darf</p>
KREA 3	ab 7	ein ganzer Block	Film drehen / Fotos HCD 2019	<p>Damit dieser Tag unvergesslich wird, dürft ihr gemeinsam mit einem Profi einen Film zum HCD19 drehen und bearbeiten. Zusätzliche Vor- und Nachtreffen gehören zu diesem Projekt dazu.</p> <p>Mitbringen: Kamera, wenn vorhanden</p>
SI 1	5-Q1	alle 3	Inlinefahren – Wie fit bist du?	<p>In diesem Kurs werden die Grundlagen des Inlinefahrens, insbesondere das Abbremsen, Kurvenfahren und auch das Abfedern/Abrollen bei Stürzen vermittelt, um sicherer im öffentlichen Straßenraum inline zu skaten.</p> <p>Mitbringen: Inline Skates, Schutzausrüstung (Knieschoner, Ellbogenschoner, Handschutz, Helm!)</p>
SI 2	ab 7	Block 1 fest Block 2 + 3 wählbar	Ersthelfer	<p>1. Block „Auffrischung für den Schulsanitätsdienst“ Zielgruppe sind die bisherigen Schüler des Schulsanitätsdiensts. Die Inhalte sind die Wiederholung von 1. Hilfe-Aspekten</p> <p>2./3. Block „Was machst DU in einer Notsituation? – Erste Hilfe für Anfänger“ Zielgruppe sind alle Schüler ab der 7. Klasse. Die Inhalte sind: Gefahren erkennen, Notruf absetzen und Behandlung von Verletzungen.</p> <p>Mitbringen: /</p>

SI 3	7-9	1	Win Tsjung (Realistische Selbstverteidigung)	<p>Ziel unserer Kurse ist es, Dir einen Einblick in die Möglichkeiten der Selbstverteidigung zu geben, Dir einige Ideen und Tipps für deinen Alltag mitzugeben und Dich einige Lösungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen ausprobieren zu lassen.</p> <p>Somit ist der Workshop Deine Gelegenheit in die Selbstverteidigung reinzuschmecken und bei verschiedenen Themen und Übungen aktiv mitzumachen und auszuprobieren, auszuprobieren, auszuprobieren!</p> <p>Mitbringen: lockere und bequeme Kleidung (aus Sicherheitsgründen bitte vor dem Training allen Schmuck ausziehen)</p>
	EF Q1	2		
	5-6	3		
SI 4	5-6	1	Taekwondo	<p>Obwohl jeder von uns jeden Tag seine Beine benutzt, denken viele bei Selbstverteidigung zu allererst an das Boxen. Doch Tritte sind eine effektive Selbstverteidigungsmöglichkeit für Mädchen und Jungen! In diesem Kurs bekommt ihr einen Einblick in unterschiedliche Tritttechniken des Taekwondo, übt diese mit Partnern und könnt an Schaumstoffpratzen testen, wie schnell ihr kicken könnt und wie viel Power in euren Tritten schon nach kurzer Zeit steckt!</p> <p>Mitbringen: Sportkleidung (inkl. Schuhe) und viel Spaß!</p>
	7-9	2		
	EF Q1	3		
SI 5	5-7	2	Ju-Jutsu	<p>Lust, mal was Neues auszuprobieren?</p> <p>Ju-Jutsu ist Selbstverteidigung und Zweikampfsport, der Elemente aus Judo (Würfe, Würge- und Festlegetechniken) und Karate (Abblocken, Schläge und Tritte) in sich vereint. Es trainiert die körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Ausdauer, Schnelligkeit und Körperbeherrschung. Dein Selbstbewusstsein, deine Leistungsfähigkeit und das Bewusstsein für deinen eigenen Körper und die Gesundheit werden gestärkt.</p> <p>Mitbringen: Sportsachen</p>
	8-Q1	3		

SOZ 1	5-Q1	2 + 3	Schokofair - "Jugend forscht auf den Spuren von Fair Trade & more"	<p>Was weißt du über die Rohstoffe in unserer Schokolade? Wie gut sind die Produktionsbedingungen im FairTrade Handel wirklich? Düsseldorfer Montessori-Gesamtschüler haben vor Jahren <i>SchokoFair - Stoppt Kinderarbeit!</i> gegründet, legen sich seitdem mit den deutschen Schokoladenproduzenten und der Politik an und werden mit uns gemeinsam die Fragen bearbeiten. Die Schokofairs wollen uns auch ihren <i>Schoko-TÜV</i> vorstellen, eine Gesetzesinitiative zum Schutz der Kinder.</p> <p>www.schokofair.de</p> <p>Mitbringen: /</p>
SOZ 2	ab 8	2 + 3	Teambuilding	<p>Mit lockeren Teambuilding Spielen wollen wir euch euren eigenen Stärken näherbringen. Das Kommunizieren spielt dabei eine große Rolle. Wir freuen uns auf einen ereignisreichen Tag!</p> <p>Mitbringen: /</p>