

Anmeldebogen HCD 19

Vorname: _____

Nachname: _____

Klasse: _____

Wunschliste

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | Nr. _____ |
| 2. _____ | Nr. _____ |
| 3. _____ | Nr. _____ |
| 4. _____ | Nr. _____ |
| 5. _____ | Nr. _____ |
| 6. _____ | Nr. _____ |

... mit der freundlichen Unterstützung von:



Health-Care-Day 19

DIETRICH-
BONHOEFFER-
GYMNASIUM



Liebe Schülerinnen und Schüler,

für den **HCD 19 am 3. Juli** möchten wir Euch eine Vielfalt an Möglichkeiten bieten und die Chance etwas auszuprobieren, dass Ihr noch nicht kennt.

Bitte entnehmt dazu von der Innenseite die Kursnummern und tragt diese mit in die Wunschliste ein! Beachtet, dass es einzelne längere Kurse gibt, über vier Schulstunden, oder wenige auch über den ganzen Morgen (gelb gekennzeichnet), manche sind nur für bestimmte Altersgruppen und nur in bestimmten Zeitblöcken!

Deine Checkliste:

- Meine Auswahl ist für meine Klassenstufe zulässig
- Für jeden Zeitblock habe ich mindestens einen Kurs angegeben.
- 1. entspricht meinem wichtigsten Wunsch. 2 etwas weniger usw.
- Ich habe insgesamt 6 verschiedene Kurse auf der Rückseite angegeben.

Denkt bitte am 3. Juli an sportliche Kleidung und Getränkeflaschen! Für einzelne Angebote sind auch weitere Dinge mitzubringen (z.B. Matte/Decke, Inliner, Fahrrad/Helm) - siehe letzte Spalte. Wer sich genauer über die einzelnen Projekte informieren will, findet eine Beschreibung der Angebote auf der Stellwand im Foyer sowie auf der DBG Homepage: <http://dbg-ratingen.de>!

Natürlich versuchen wir, Eure Wünsche zu berücksichtigen, können dies aber nicht garantieren.

Dein *Gesunde Schule Team*

ABGABETERMIN: 6. Juni 2019

DBGesunde Schule.

	Thema	8:05-9:35	10:15-11:45	12:30-14:00	Altersgruppe	mitbringen - bedenken
1	Akrobatik -Pyramidenbau mal anders!	X	X	X	5.-9. Klasse	Sportsachen
2	Drachenbootfahren	X	X	X	alle	Sportsachen/Handtuch
3	Fitness - Ganzkörpertraining für zu Hause	X	X	X	ab 8. Klasse	Sportsachen
4	Lauf-Treff (Joggen)	X	X	X	alle	Sportsachen f. draußen
5	Boot Camp	EF / Q1	5.-7. Kl.	8./9. Kl.	pro Block ein Alter	Matte/Decke & Sportsachen
6	Tennis	5./6. Kl.	7.-9. Kl.	EF / Q1	pro Block ein Alter	Sportsachen, Schläger
7	Gruppentanz: Tanzen zu Charthits		X	X	ab 5. Klasse	Sportsachen
8	Zumba - Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen	X	X		alle	Sportsachen
9	Videoclip-Dancing / HipHop			X	bis 9. Klasse	Sportsachen
10	Paar-Tanz		X		EF / Q1	bequeme Kleidung
11	Trendsport (in-door-Parcours)	X			alle	Sportsachen
12	Tanzen - Hip Hop, Show-Dance, Dance Hall		X		5.- 7. Klasse	bequeme Kleidung
13	Faszientraining - sportliche Trainingsmethode			X	ab 8. Klasse	Sportsachen
14	Strong by Zumba	X			ab 7. Klasse	Sportsachen
15	deepWORK		X		ab 7. Klasse	Sportsachen
16	Funktional Tabata			X	ab 7. Klasse	Sportsachen
17	Musical-Dance		X		alle	Sportsachen
18	Tischtennis	X	X	X	alle	Sportsachen, TT-Schläger
19	Rückentraining		X	X	EF / Q1	Sportsachen
20	Swim and Run	X	X			bitte nur die eintragen, die bereits vorher zur Gruppe gehören
21	Cheerdance			X	alle	Sportsachen
22	Badminton	EF / Q1	5./6. Kl.	7.-9. Kl.	pro Block ein Alter	Sportsachen
23	Baseball		Doppelblock	Doppelblock	5.-7. Klasse	Sportsachen für draußen
24	Kleine Fahrradtour ins Grüne		X	X	alle	verkehrssicheres Fahrrad und Helm
25	Mit dem Rad zur Technikführung im Freibad	X	X	X	alle	verkehrssicheres Fahrrad und Helm
26	Vegetarisch to go - Herstellen von Kostproben	X	X	X	alle	saubere Schürze, wenn vorhanden
27	DBG kocht mit Profi - Delikat, Bunt, Gesund		X	X	alle	saubere Schürze, wenn vorhanden
28	Knäckebrot selbst backen	X	X	X	alle	saubere Schürze, wenn vorhanden
29	Gazpacho und Co Gesundes aus Spanien		X	X	alle	
30	Schach-Spiel	X	X	X	alle	Schachspiel, wenn vorhanden
31	Einführung ins moderne Yoga	5./6. Kl.	7.Kl. - Q1	7.Kl. - Q1	alle	Matte oder Decke falls möglich & bequeme Kleidung
32	Drum Circle Groove	X	X	X	alle	
33	Stark im Stress	X	X	X	alle	
34	Wellness-Kosmetik selbst herstellen	X	X	X	ab 7. Klasse	
35	Sing dich fit		X	X	alle	
36	Schule verschönern: Türen besprayen	ab	Klasse	9	ab 9. Klasse	Vortreffen nötig!!
37	Film drehen / Fotos machen HCD19	X	X	X	ab 7. Klasse	Nachtreffen nötig!! ggfs. Kamera
38	Inlinefahren- wie fit bist du?	X	X	X	alle	Inliner, Sicherheitsausrüstung
39	Ersthelfer		X	X	ab 7. Klasse	
40	Win Tsjung (Selbstverteidigung)	7.-9. Kl.	EF / Q1	5.-6. Kl.	pro Block ein Alter	Sportsachen
41	Taekwondo	5./6. Kl.	7.-9. Kl.	EF / Q1	pro Block ein Alter	Sportsachen
42	Ju-Jutsu		5.-7. Kl.	8. Kl. - Q1	pro Block ein Alter	Sportsachen
43	Schokofair "Jugend forscht auf den Spuren von Fair Trade & more"		X	X	alle	
44	Teambuilding		X	X	ab 8. Klasse	