

1

Fitnessstest

Veranstalter:	AOK
Teilnehmer: Anzahl:	5. Klasse alle
Beschreibung:	Die Leistungsfähigkeit wird mit Hilfe von 6 Übungen ermittelt.
Mitbringen:	Sportkleidung

2

Zahngesundheit

Veranstalter:	Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege PS/ZW
Teilnehmer: Anzahl:	6. Klasse alle
Beschreibung:	Interessantes um die Zähne.
Mitbringen:	Bastelmaterialien, Papier und Bleistift

3

Allgemeine Muskelkräftigung, Aufbau Koordination u. Kondition

Veranstalter:	Fitnessstudio Bella Vitalis
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 30
Beschreibung:	Allgemeine Kräftigungsübungen, Übungen zur Verbesserung der Motorik, Koordination, Gleichgewicht, Indoor Cycling/Spinning zur Konditionsverbesserung
Mitbringen:	Sportkleidung, Handtuch

4

Autogenes Training - für Anfänger

Veranstalter:	Herr Krautwurst
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 10
Beschreibung:	AT ist ein Verfahren, bei dem durch wiederholtes Üben eine körperlich-seelische Entspannung erreicht wird. Dabei stellt sich durch die Konzentration auf "Ruhe, Schwere und Wärme" ganz von selbst (autogen) eine positive Wirkung auf den Körper ein.
Mitbringen:	Malblock und Malstifte

5

Gesund und bunt - natürlich genießen

Veranstalter:	AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 15
Beschreibung:	Zubereitung eines Frühstückbuffets. Vorstellung und Beschreibung der Lebensmittelpyramide, Bewertung von Fast Food. Verschiedene Lebensmittel auf Zuckergehalt analysieren.
Mitbringen:	Utensilien für die Zubereitung des Frühstücksbuffets

6

Wandern in der Pfalz

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	9. - 10. Klasse bis 15
Beschreibung:	Wanderung (ca. 4 h)
Mitbringen:	Festes Schuhwerk, Rucksack mit Verpflegung, Regensachen

7

Volleyball

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse viele
Beschreibung:	Es wird ein Turnier ausgespielt.
Mitbringen:	Sportkleidung

8

Die gesunde Kräuterküche

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 10
Beschreibung:	Welche Wirkung haben Kräuter für unsere Gesundheit? In welchen Gerichten werden sie eingesetzt? Es gibt eine praktische Antwort auf diese Fragen!
Mitbringen:	Unkostenbeitrag für die Lebensmittel; nicht geeignet für Personen mit Allergien (Lebensmittel) bzw. Unverträglichkeiten

9

Pilates

Veranstalter:	Frau Hennes-Wallach
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse 12
Beschreibung:	Mattentraining als Ganzkörpertraining, Haltungsschulung, Entspannung, Atemschulung
Mitbringen:	Matten

10

Massage, Rückenschule und Körpererfassung

Veranstalter:	Schule für Physiotherapie in Pirmasens
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse viele
Beschreibung:	Bindegewebsmassage und deren Auswirkung auf die Organe, Mobilisation des Rückens, Übungen aus der funktionalen Bewegungslehre
Mitbringen:	Sportsachen und Handtuch

11

Asiatisch kochen

Veranstalter:	Herr Lim
Teilnehmer: Anzahl:	9. - 10. Klasse bis 16
Beschreibung:	Wir bereiten in 4 Gruppen à 4 Schüler 4 typische asiatische Gerichte unter Herrn Lims Anleitung zu und essen danach gemeinsam, trinken Tee und falten einen japanischen Papierschwanz.
Mitbringen:	Unkostenbeitrag: für die Lebensmittel ca. 5- 7 €

12

Versuche und Experimente rund um das Thema Ernährung

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 8. Klasse bis 16
Beschreibung:	Es werden Versuche bzw. Experimente zum Thema Ernährung durchgeführt. Nährstoffe werden nachgewiesen, analysiert und Verdauungsvorgänge im Experiment nachvollzogen.
Mitbringen:	

13

Fußball

Veranstalter: **Herr Kölsch**

Teilnehmer:
Anzahl: **7. - 10. Klasse
viele**

Beschreibung: **Es wird ein Turnier ausgespielt.**

Mitbringen: **Sportbekleidung**

14

Wir machen das Deutsche Sportabzeichen

Veranstalter: **Herr Trapp**

Teilnehmer:
Anzahl: **7. - 10. Klasse
viele**

Beschreibung: **Es wird das Sportabzeichen
abgelegt**

Mitbringen: **Sportbekleidung**

15

Soccerturnier

Veranstalter: **Ergo-Fitness World**

Teilnehmer:
Anzahl: **7. - 10. Klasse
bis 30**

Beschreibung: **Es wird ein Turnier in der
Soccerhalle ausgespielt.**

Mitbringen: **Sportbekleidung**

16

Hip-Hop-Dancing

Veranstalter: **Schülerinnen 10a**

Teilnehmer:
Anzahl: **7. - 10. Klasse
bis 20**

Beschreibung: **Tanzen**

Mitbringen: **Yoga-Matten, Getränke,
bequeme Kleidung, Sportschuhe
oder Socken**

17

Kochen, lecker und gesund? - Na klar!

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 12
Beschreibung:	Wir zeigen euch, dass gesundes Essen auch lecker sein kann und werden erleben, wieviel Spaß Kochen machen kann - auch für Vegetarier geeignet
Mitbringen:	Unkostenbeitrag für die Lebensmittel

18

Erste-Hilfe-Kurs

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 20
Beschreibung:	Vollständiger Ersthelferkurs DRK legitimiert; zur Teilnahme an Schulsanitätsdienst und Gültigkeit für Führerschein
Mitbringen:	

19

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	8. - 10. Klasse bis 20
Beschreibung:	Wir sind im Krafttrainingsraum
Mitbringen:	

20

Zumba

Veranstalter:	Fitnessstudio Campus
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 10
Beschreibung:	Tanz und Fitness auf verschiedene Musikrichtungen
Mitbringen:	Sportbekleidung

21

Wanderung von Trulben nach Pirmasens

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 10
Beschreibung:	Wanderung (ca. 12 km)
Mitbringen:	Festes Schuhwerk, Regenschutz

22

Zubereitung von Naturkosmetika

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	8. - 10. Klasse alle
Beschreibung:	Zubereitung von naturbasierten Cremes o.ä. unter Berücksichtigung von Wirkung und Nutzen naturbelassener Rohstoffe
Mitbringen:	Unkostenbeitrag für die Rohstoffe

23

Ernährung vielseitig und abwechslungsreich

Veranstalter:	Frau Darwin, Frau Conrad
Teilnehmer: Anzahl:	9. - 10. Klasse bis 24
Beschreibung:	Zuerst findet eine Analyse von sek. Pflanzenfarbstoffen statt . Dann wird mit Hilfe eines Lernzirkels das genannte Thema erschlossen.
Mitbringen:	

24

"Stress lass nach"

Veranstalter:	Frau Ertl-Deutschmann
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 12
Beschreibung:	Informationen, Tipps und konkrete Anleitungen zu verschiedenen Möglichkeiten der Stressbewältigungen
Mitbringen:	Isomatten

25

Tai Chi-Workshop

- Veranstalter: **Frau Breith**
- Teilnehmer: **7. - 10. Klasse**
Anzahl: **bis 15**
- Beschreibung: **Wenn Ihr Lust auf Entspannung im hektischen Alltag habt, seid Ihr hier genau richtig! Tai Chi ist eine sehr alte Bewegungskunst aus China, die auch unter dem Namen Schattenboxen bekannt ist. Die langsamen Bewegungen kommen vom Kung Fu und werden sanft und bewusst ausgeführt. Sie dienen der Gesunderhaltung des Körpers, fördern die Konzentration, machen beweglicher und führen nach kurzer Zeit des Übens in die Entspannung.**
- Mitbringen: **Bequeme Kleider und weiche Schuhe.**