

1

Sportabzeichen

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	5. Klasse alle
Beschreibung:	Abprüfung verschiedener Disziplinen fürs Sportabzeichen im Stationenbetrieb
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 20
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 8
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:	Schüler brauchen Malblock und Malstifte

5

Circuit Power Team Battle

Veranstalter:	AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 20
Beschreibung:	Warm up, dann Circuit-Power-Battle (mit Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen, Cool-Down (mit FaszienWorkout, Blackroll, Lacrosse-Ball))
Mitbringen:	Sportkleidung, Verpflegung, Handtuch

6

Wandern in der Pfalz

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	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

"Italienisch-Vegetarisch-Gut" kochen

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 12
Beschreibung:	Gesundes fleischloses Kochen auf mediterran-italienischer Basis
Mitbringen:	Unkostenbeitrag für die Lebensmittel, Schürze

9

Kneipp-Wanderung mit Wassertreten und Chakra-Information

Veranstalter:	Kneipp-Verein
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse 25
Beschreibung:	Übung für meine Gesundheit; meine Energiezentren kennenlernen und stärken durch die Farben in der Natur
Mitbringen:	Getränk, festes Schuhwerk, kleines Handtuch, Pausenbrot

10

Funktionelle Bewegung + Muskelaufbau in der Physiotherapie

Veranstalter:	Schule für Physiotherapie in Pirmasens
Teilnehmer: Anzahl:	9. - 10. Klasse 18
Beschreibung:	Training mit und ohne Hilfsmittel in funktionellen Ausgangstellungen; physiologisches Muskelaufbautraining
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

12

Versuche zum Thema Ernährung

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

13

Fußball und Basketball im Dualturnier

Veranstalter:	Herr Kölsch
Teilnehmer: Anzahl:	8. - 10. Klasse viele
Beschreibung:	Es wird in einem Fußball-Basketball-Turnier das beste Allrounderteam ermittelt.
Mitbringen:	Sportbekleidung

14

Sportkegeln beim ESV Pirmasens

Veranstalter:	Frau Scherer
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse 18
Beschreibung:	Einführung in die richtige Technik beim Sportkegeln unter Anleitung von 2 ausgebildeten Trainerinnen
Mitbringen:	Saubere Hallenschuhe, Sporthosen, T-Shirt, evt. Getränke

15

Soccerturnier

Veranstalter:	Ergo-Fitness World
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 25
Beschreibung:	Es wird ein Turnier in der Soccerhalle ausgespielt.
Mitbringen:	Sportbekleidung

16

Gymnastik & Tanz

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 15
Beschreibung:	Erlernen von rhythmisch-tänzerischen Elementen und Einstudieren einer kurzen Choreographie
Mitbringen:	

17

Ausgedehnte Wanderung im Pfälzerwald

Veranstalter: **Leibniz**

Teilnehmer:
Anzahl: **9. - 10. Klasse
bis 25**

Beschreibung:

Mitbringen: **Geeignetes Schuhwerk,
Verpflegung**

18

Erste-Hilfe-Kurs

Veranstalter: **Leibniz**

Teilnehmer:
Anzahl: **7. - 10. Klasse
bis 14**

Beschreibung: **Regulärer Erste-Hilfe-Kurs DRK
zur Berechtigung des Erwerbs
des Führerscheins, etc.**

Mitbringen:

19

Schwimmen

Veranstalter: **Leibniz**

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

Beschreibung: **Aqua-Fitness und
Schwimmtraining**

Mitbringen: **Übliche
Schwimmbadausstattung:
Badekleidung, Handtuch, ..**

20

Funktionelles Training u. Tanzworkshop

Veranstalter: **Fitnessstudio Campus**

Teilnehmer:
Anzahl: **7. - 10. Klasse (weiblich)
bis 15**

Beschreibung: **Funktionelles/athletisches
Training und kleiner
Tanzworkshop**

Mitbringen: **Sportbekleidung, Handtuch,
Getränke (nur aus
Plastikflaschen), gute Laune**

21

Wanderung von Trulben nach Pirmasens

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 20
Beschreibung:	Wanderung durch den Wald (ca. 3 - 4 Stunden)
Mitbringen:	Festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnenschutz, Proviant

22

Fahrradtour von Rieschweiler nach ZW und zurück

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 10
Beschreibung:	Fahrt (ca. 30 km) auf Radweg (nur 1km Straße), kurzer Aufenthalt in ZW, eventuell mit Eis
Mitbringen:	Fahrrad, Helm, Erste-Hilfe- Tasche, Schlauchreparaturwerkzeug

23

"Entspannt durch den Tag ..." (... mit Fantasiereisen)

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse bis 15
Beschreibung:	Verschiedene Formen von Fantasiereisen kennen lernen + "auf Reise gehen"
Mitbringen:	bequeme Kleidung, Isomatte (Decke zum Drauflegen), Kissen, (Bunt-)Stifte

24

Fußballtraining nach der Coerver-Methode

Veranstalter:	Herr Eiser
Teilnehmer: Anzahl:	7. - 10. Klasse (männlich) 20
Beschreibung:	Die Coerver-Methode konzentriert sich vorrangig auf die technische Grundausbildung von jungen Fußballern
Mitbringen:	Trainingskleidung, Fußballschuhe

25

English food - healthy and delicious!

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer: Anzahl:	7. Klasse bis 10
Beschreibung:	Wir bereiten verschiedene Speisen zu, die typisch englisch, gesund und lecker sind ... und machen dann ein Picknick
Mitbringen:	Unkostenbeitrag für die Lebensmittel, nicht geeignet für Personen mit Lebensmittelallergien oder - unverträglichkeiten