

Arbeitsgemeinschaften

im Schuljahr 2023/24

Dienstag

1. Turn- und Tanz

Zeit: Dienstag, 7. und 8. Stunde, erst ab 26.9.

Ort: Halle für Alle

Jahrgang: 5-7

Teilnehmerzahl: 15

Lehrerin: Frau Grudnio

Du wolltest schon immer einen Felgumschwung am Barren machen können oder Räder schlagen? Du bist kreativ und denkst dir gerne Turn-Choreografien aus? Dann ist die Turn- und Tanz-AG genau das Richtige für dich. Im Idealfall hast du schonmal in deiner Grundschulzeit geturnt und kannst bereits einen Handstand oder ein Rad schlagen. Wenn nicht, ist das aber auch nicht schlimm. Wir turnen an den Geräten: Stufenbarren, Bock, Balken und am Boden. Die AG findet jeden Dienstag in der 7. und 8. Stunde in der „Halle für Alle“ statt. Zum Start der AG treffen wir uns vor der Turnhalle.

Ich freue mich auf euch!

2. Yoga / Achtsamkeit

Zeit: Dienstag, 7. und 8. Stunde, erst ab 3.10.

Raum: Aula

Teilnehmerzahl: maximal 8

Klassen 5 und 6

Lehrerin: Anette Schäfers

Du kannst schlecht schlafen, hast Versagensängste oder fühlst dich im Schulalltag stark unter Druck gesetzt, dann kannst du dagegen was tun.

Übe Achtsamkeit!! Was ist das?

Wenn wir achtsam sind, sind wir präsent. Wir nehmen wahr – wo wir sind, was wir tun, was wir fühlen. So reduzieren wir Stress und sind insgesamt zufriedener und entspannter.

Durch kleine Übungen auch Yogaübungen wirst du dazu herangeführt. Komm vorbei!!

3. Keyboard

Zeit: Dienstag, 7. und 8. Stunde

Ort: Musikraum im Gebäude D

Jahrgang: 5.-10.

Teilnehmerzahl: 20

Lehrerin: Frau Tkatcheva

Was erwartet euch in Keyboard AG?

Es werden die aktuellen Songs geübt.

Wir werden sowohl ohne als auch nach Noten spielen. Je nach wie fortgeschritten jeweiliger Schüler ist. Daher Notenkenntnisse für den Anfang sind nicht zwingend notwendig. Auch Vorkenntnisse im Keyboardspiel werden nicht erwartet.

4. Fußball

Zeit: Dienstag 7. und 8. Stunde

Ort: Turnhalle RS/Sportplatz

Jahrgang: 8-10

Teilnehmerzahl: 20

Lehrer: Herr Lederer

In dieser Fußball AG erwarten euch spannende und vielfältige Trainingsmethoden, um eure fußballerischen Fähigkeiten zu erweitern.

- Fitness und Gesundheit (Ausdauer/Sprints)
- Technik und Taktik (Passformen/Dribbeln/Pressing etc.)
- Teamarbeit und Fair Play
- Unterschiedliche Spielformen (3 vs 3/4 vs 4 etc.)
- Turniere

Mittwoch

5. Karate-Schnupperkurs

AG-Leiter: Jochen Harms

Muss leider entfallen, da AG-Leiter kurzfristig abgesagt hat.

6. Gemüsegarten

Zeit: Mittwoch 7. und 8. Stunde

Ort: Schulgarten/ Fachraum

Jahrgang: ab 5. Klasse

Teilnehmerzahl: max. 18 Schüler*innen

Lehrer/in: Frau Wanke, Herr Vogt

Wenn ihr beobachten wollt, wie aus einem kleinen Samenkorn mit etwas Gießen, Hacken und Geduld eine knackige Möhre wird, seid ihr in der Acker-AG herzlich willkommen. Wir kümmern

uns gemeinsam um den Gemüsegarten der Hildegardisschule und erledigen alle anfallenden Arbeiten: umgraben, säen, mulchen, hacken, gießen und natürlich auch ernten. Drum herum werdet ihr ganz viel rund um das Thema Gemüseanbau erfahren und selbstverständlich werden wir auch in der Schulküche unser selbst geerntetes Gemüse gemeinsam zu einem leckeren Essen verarbeiten. Wichtig ist, dass ihr euch nicht davor, scheut mal schmutzig zu werden, und ihr euch für die Acker-AG passend anzieht.

7. Komm zur Ruhe und baue deine innere Stärke aus (Achtsamkeit, Entspannung und Meditation)

Zeit: Mittwoch 7. und 8. Stunde Beginn: 20.09.2023

Raum: Aula

Klasse 7 bzw. 13 Jahre und älter

max. 10 TN

Lehrerin: Frau Thurmann-Britz

Möchtest du etwas Neues ausprobieren – mehr als nur „chillen“?

Mit viel mehr Zeit als in der entspannten Pause!

- Wir erkunden verschiedene Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen.
- Wir lernen den Atem als Quelle der Beruhigung und inneren Kraft kennen.
- Mit einfachen Körperübungen spüren wir in uns hinein.
- Wir tauschen uns aus, was uns gut tut und Freude bereitet. 😊
- Du wirst dir zunehmend deiner eigenen Stärke und Wirksamkeit bewusst.
- Du übst **gesunde körperliche und geistige Selbstvorsorge** ein und kannst was dir gut getan hat auch außerhalb der AG alleine anwenden, um...
 - ganz bei dir zu sein, dich zu entspannen
 - störende Ablenkungen zunehmend auszublenden und dich auf das zu konzentrieren, was du gerade tust
 - gelassener zu bleiben –auch in unangenehmen Situationen

Tu etwas für dein Wohlbefinden!

Ich freue mich auf dich!

8. Basketball

Zeit: Mittwoch 7./8. Stunde

Ort: Turnhalle Grundschule

Klassen 7-10

Erstes Treffen auf dem Schulhof

Lehrer: Herr Temmar

Wenn du schon Basketballerfahrungen gesammelt hast bist du hier genau richtig. Wir verbessern unsere individuellen Fähigkeiten und werden unsere Skills viel im freien Spiel anwenden und verbessern.

9. Kochen und gesunde Ernährung

Zeit: Mittwoch 7.-8. Stunde

Ort: Schulküche

Jahrgang: 5-6 (Nachrücker aus der Jahrgangstufe 6)

Teilnehmerzahl: 12- Wöchentlich bzw. 24 (12 Jede zweite Woche)

Lehrerin: Fr. Wagner

In der AG „Kochen und gesunde Ernährung“ lernst du viel über die Bedeutung von Lebensmitteln für unseren Körper und verschiedene Ernährungstypen. Wir kochen gesunde und saisonale Gerichte und lernen den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, Küchengeräten und Hygieneregeln beim Kochen kennen. Außerdem werden wir Koch-Videos und Rezeptbücher mit den besten Rezepten gestalten und ausstellen. Wenn du Spaß am Kochen hast und gerne ein paar neue Rezepte auszuprobieren möchtest, dann bist du in unserer AG genau richtig. Mitzubringen ist etwas Begeisterung für das Arbeiten mit Lebensmitteln und eine Prise Kreativität.

Achtung: Es entstehen ca. 20 Euro Kosten pro Halbjahr für die zur Verfügung gestellten Lebensmittel. Diese werden von den Teilnehmern am Anfang des Halbjahres eingesammelt.

Donnerstag

10. Chor

Donnerstag 7.8. Stunde

Musikraum

Klasse 5-10

Lehrerin: Frau Haller

Du singst gerne? Laut oder leise oder alleine unter der Dusche? Wenn du schon immer gerne singst und dies in einer Gruppe tun möchtest, dann bist du im Chor richtig.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Spaß am Singen steht im Vordergrund. Wir werden im Lauf des Schuljahres unsere Stimmlage kennenlernen und mit Hilfe von Stimm- und Gesangsübungen erleben, wie die eigenen Stimme vertrauter und tragfähiger wird. Je nach Zusammensetzung der Gruppe singen wir unterschiedliche Songs, Lieder, Kanons und einfache Chorsätze aus Pop, Rock und Klassik.

11. Feuerwehr

Zeit: Donnerstag, 7. und 8. Stunde

Ort: Treffpunkt Pausenhalle

Jahrgang: 5 und 6

Teilnehmerzahl: max. 16

Lehrer: Herr Münz

Die Feuerwehr AG ist eine Kooperation zwischen der Hildegardisschule und der Freiwilligen Feuerwehr Rüdesheim. Zusammen werden wir Grundlagen der feuerwehr-technischen Ausbildung und viele Fahrzeuge und die Gerätehäuser im Stadtgebiet kennenlernen. Spiel und Spaß gehören genau so zum Programm, wie kleinere Löschübungen. Ihr lernt den Umgang mit dem Feuerlöscher kennen und werden mit den Brandschutzeinrichtungen der Schule vertraut gemacht.

12. Gesellschaftsspiele

Zeit: Donnerstag, 7. und 8. Stunde

Ort: A0-WK

Spielerbegeisterte ab Klasse 6

Lehrer: Herr Scheurich

Um was geht es? Wir spielen gemeinsam Brett- und Kartenspiele, verstehen die Regeln, lernen neue Welten kennen und erleben Abenteuer. Wenn du Lust hast Spiele wie z.B. Die Siedler von Catan, Wizard, 6 Nimmt, Munchkin und weitere Überraschungen zu entdecken und zu meistern, dann freue ich mich über deine Teilnahme!

13. Bücherei

Zeit: Donnerstag, 7. und 8. Stunde

Ort: Schul- und Stadtbücherei

Jahrgang: 6-9

Teilnehmerzahl: 15

Lehrerin: Frau Grudnio

Du liest gerne und tauschst dich über die neusten Bücher aus? Du interessierst dich für die Arbeit in einer Bücherei und hilfst gerne beim Verleih, Einbinden, Einordnen und Umsortieren von Büchern? Dann melde dich gerne für die Bücherei-AG an. Des Weiteren haben wir ein

Projekt mit dem Kindergarten (Binsenkörbchen) und lesen interessierten Kindergartenkindern ein Mal im Monat im Kindergarten vor.

14. Basteln

Zeit: Donnerstag 7./8. Stunde

Ort: Mensa

Klasse 5-6

Teilnehmer: 10

AG-Leitung: Frau Winau

Du hast Lust zu basteln und kreativ zu sein? Wir basteln schöne Sachen zum Mitnehmen.

Mit Papier, Wolle oder mit anderen Materialien stellen wir kleine Dinge her.

Material wird gestellt.

Super wäre, wenn du Stifte, Schere und Kleber dabei hast!

Offenes Angebot - kein bestimmter Zeitpunkt!

15. AG Berufsorientierung („AG BO“) – 9. Schuljahr

Du lernst nicht für die Schule – du lernst für dein Leben!

Machst du dir jetzt schon Gedanken um dein späteres Leben – in der Zukunft? Fragst du dich, wie du später dein Geld verdienen willst und was du im Leben erreichen willst?

Die AG Berufsorientierung hilft dir bei deiner Suche und zeigt dir, in welche Richtung es in deinem Leben gehen kann. Wir finden heraus, was dich wirklich interessiert und was du drauf hast. Wir schreiben und überarbeiten deine persönliche Bewerbung, um dir einen guten Einstieg in die Berufswelt zu geben. Wir arbeiten in Kleingruppen.

Neugierig?

Dann melde dich persönlich oder per Mail bei Herr Janz (janz@higs-rued.de) .