

# AG im Schuljahr 2024/25

## Dienstag

### **1. Turn- und Tanz-AG**

Zeit: dienstags 7. und 8. Stunde (Am Dienstag, den 10.9. (dritte Schulwoche) treffen wir uns in der zweiten Pause zu einem kurzen Vortreffen vor der Mensa auf dem Schulhof.)

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/Achtsamkeits-AG**

Zeit: Dienstag 7./ 8. Stunde

Raum: Aula

Teilnehmerzahl: maximal 8

Klassen 5-7

Frau Thurmann-Britz (Schulsozialarbeiterin)

Wir erkunden verschiedene Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen:

- Wir lernen den Atem als Quelle der Beruhigung und der inneren Kraft kennen.
- Mit Yoga / Körperübungen und Fantasiereisen lernen wir unseren Körper zu entspannen
- Wir tauschen uns aus, was uns gut tut und Freude bereitet. ☺
- Du wirst dir zunehmend deiner eigenen Stärke und Wirksamkeit bewusst, denn du 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.

# Mittwoch

## **3. Gemüsegarten AG**

Zeit: Mittwoch 7.+8.

Ort: Schulgarten/ Fachraum

Jahrgang: ab 5. Klasse

Teilnehmerzahl: max. 18 Schüler\*innen

Lehrer: Herr Larson

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.

## **4. Basketball AG**

Zeit: Mittwoch 7./8. Stunde

Ort: Turnhalle Grundschule

Klassen 7-10

Erstes Treffen auf dem Schulhof

Lehrer: Herr Temmar

Die Basketball-AG richtet sich an Schüler/innen ab Klasse 7, die bereits Erfahrung im Basketball mitbringen. Hier kannst du deine Fähigkeiten weiter ausbauen, gemeinsam mit anderen begeisterten Spielern trainieren und dein Spiel auf das nächste Level bringen. Trainiere Ausdauer, Geschicklichkeit und Taktik, während wir spannende Spiele austragen. Wenn du bereit bist, dich neuen Herausforderungen zu stellen und dein Können zu zeigen, dann werde Teil der Basketball AG.

## **5. AG „Kochen und gesunde Ernährung“**

Zeit: Mittwoch 7.-8. Stunde

Ort: Schulküche

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

Teilnehmerzahl: 12

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

## **6. Feuerwehr AG**

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 genauso zum Programm, wie kleinere Löschübungen. Ihr lernt den Umgang mit dem Feuerlöscher kennen und werden mit den Brandschutzeinrichtungen der Schule vertraut gemacht.

## **7. Gemüsegarten AG**

Zeit: Donnerstag 7.+8.

Ort: Schulgarten/ Fachraum

Jahrgang: ab 5. Klasse

Teilnehmerzahl: max. 18 Schüler\*innen

Lehrerin: Frau Wanke

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.

## **8. AG „Kochen und gesunde Ernährung“**

Zeit: Donnerstag 7.-8. Stunde

Ort: Schulküche

Jahrgang: 5-6

Teilnehmerzahl: 12

Lehrerin: Fr. Uriate-Gärweiler

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.**

## **9. Bücherei-AG**

Zeit: zweiwöchentlich donnerstags in der 7. und 8. Stunde (jede zweite Woche)

Ort: Schul- und Stadtbücherei

Jahrgang: 5-9

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 einmal im Monat im Kindergarten vor.

## **9. Fußball-AG**

Zeit: Donnerstag 7/8 Stunde

Ort: Turnhalle RS/Sportplatz

Jahrgang: 6-8

Teilnehmerzahl: 20

Lehrer: Herr Lederer

In dieser Fußball AG steht der Spaß im Vordergrund, während ihr eure fußballerischen Fähigkeiten verbessert.

- Fitness und Sprintübungen, die eure Ausdauer verbessern
- Technik- und Taktik- Training, wo ihr Passformen, Dribbling etc. lernt
- Stärkung von Teamarbeit und Fair Play
- Abwechslung mit verschiedenen Spielformen wie 3 gegen 3 oder 4 gegen 4
- Spannende Turniere, die eure Fähigkeiten testen und eure Siegermentalität stärken