

Abenteuer Ernährung

GESUNDES ESSEN

Egal ob vegetarisch, vegan oder Fleisch. In diesem Kurs probieren wir, was schmeckt. Vom Rezept bis zum fertigen Gericht und der sauberen Küche arbeiten wir uns durch die Kochbücher dieser Welt. Ihr arbeitet in Vierer-Gruppen zusammen, bereitet die Gerichte zu und genießt diese anschließend gemeinsam. Neben der Zubereitung kümmern wir uns um die Hygiene in der Küche, beschäftigen uns mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln, verschiedenen Ernährungsformen und der Gesundheit. Außerdem lernen wir, was unsere Ernährung mit der Umwelt zu tun hat.

Wenn ihr Lust auf die Arbeit in der Küche habt und gerne Neues ausprobiert, seid ihr in diesem Kurs richtig.



Lehrkraft: Frau Rauch

Offen für: Jahrgang 5/6

Voraussetzung: Keine

Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium

Anzahl: max. 16 Lernende



Bike School

LERNE DEIN RAD KENNEN

In diesem Kurs lernen wir, sicher und mit Spaß Mountainbike zu fahren. Wir trainieren gemeinsam unsere Balance, Koordination und Ausdauer und sind viel draußen in der Natur unterwegs.

Du lernst zum Beispiel:

- richtig bremsen und sicher fahren
- gut die Balance halten
- Kurven fahren und kleine Hindernisse überwinden

Zudem lernen wir die Bauteile des Fahrrads kennen und führen kleine Arbeiten aus, wie Reifenwechsel und lernen Berufe rund um das Zweirad kennen.

Wir helfen uns gegenseitig, fahren im Team und werden immer sicherer auf dem Fahrrad. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet und macht Bewegung abwechslungsreich und spannend.



Lehrkraft: Frau Treutz und Herr Meixner

Offen für: Jahrgang 5/6

Voraussetzung: keine

Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium

Anzahl: max. 12 Lernende



Darstellendes Spiel

THEATER, THEATER

Der ÄB-Kurs „Darstellendes Spiel“ richtet sich an Lernende mit und ohne „Bühnenerfahrung“. Ihr solltet vor allem Spaß am Theaterspielen in einer Gruppe haben und den Mut, euch auszuprobieren. Dies ist ein aktiver Kurs, in dem man sich nicht in der letzten Reihe verstecken kann, sondern in dem man spielen muss. Ihr müsst aber nicht die neuen Bühnenstars werden: Lust am Spielen genügt vollkommen!

Inhaltlich beschäftigen wir uns mit den theatralen Mitteln – wie man ein Theaterstück gestaltet – und üben Stimme, Körper, Mimik und Gestik einzusetzen. Hierdurch arbeitest du an deiner Team- und Kommunikationsfähigkeit und einem selbstbewussten Auftreten vor einer Gruppe.

Neben kleinen Improvisationen wollen wir mit kurzen und später längeren Texten arbeiten. Über das aktive Spielen hinaus beinhaltet der Kurs auch einen theoretischen Teil, indem die Grundlagen und Fachbegriffe des Theaters thematisiert werden.



Lehrkraft: Frau Armbrüster

Offen für: Jahrgang 5/6

Voraussetzung: Keine

Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium

Anzahl: max. 14 Lernende



Design-Werkstatt

EIGENE DESIGNS

Schon mal überlegt, was du mit deiner alten Jeans oder einer alten Tischdecke machst? Dieser Kurs handelt frei nach dem Motto „aus alt wird schön“. Besonders kreative Köpfe können ihre eigene Kollektion starten. Wer hoch hinaus möchte, hat die Möglichkeit aus Plastik, alten Bücher etc. eine haushohe Skulptur zu schaffen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Lehrkraft: Frau Ströbel
Offen für: Jahrgang 5/6
Voraussetzung: keine
Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium
Anzahl: max. 15 Lernende



Digitale Welt

DIE WELT DER COMPUTER

Computer, Smartphones, Apps und das Internet gehören zu unserem Alltag. Aber wie funktionieren sie eigentlich? Welche Daten hinterlassen wir im Netz? Und wie können wir digitale Medien sicher und sinnvoll nutzen?

Im Fach Digitale Welt beschäftigst du dich mit diesen und vielen weiteren spannenden Fragen. Du lernst, wie Computer aufgebaut sind, wie Informationen gespeichert und übertragen werden und wie Programme entstehen. Außerdem untersuchst du, welche Auswirkungen digitale Technologien auf unser Leben, die Gesellschaft und die Umwelt haben.

Du arbeitest praktisch mit digitalen Werkzeugen, entwickelst eigene Lösungen für verschiedene Aufgaben und lernst, digitale Medien verantwortungsvoll zu nutzen.



Lehrkraft: Frau Gaft
Offen für: Jahrgang 5/6
Voraussetzung: Keine
Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium



ÄB 5/6

HWS-Trommler/innen

RHYTHMUS, BEATS UND VIEL SPASS

„Hallo Leute aufgewacht, hier wird Rhythmus heut gemacht. Viel getrommelt und gelacht. Und ein bisschen nachgedacht.“ So lautet das Motto der Hessenwaldtrommler und -Trommlerinnen. Es dreht sich alles um den Rhythmus und das gemeinsame Zusammenspiel mit Spaß und Groove. Dazu lernen wir verschiedene Schlagtechniken auf der Djembe und anderen Trommeln. Wir reisen musikalisch von Afrika über Rio bis hin zur deutschen Küchenstube, wenn wir unsere Topfperkussion spielen. Natürlich werden wir unsere erlernten Stücke auch regelmäßig gemeinsam bei Schulveranstaltungen aufführen und die Kulturhalle zum „Beben“ bringen.

Wenn ihr auf all das Lust habt, dann kommt zu den Hessenwaldtrommlern und -Trommlerinnen. Ich freue mich auf euch!



Lehrkraft: Herr Oberle
Offen für: Jahrgang 5/6
Voraussetzung: keine
Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium



Lesereise

LESEN, TRÄUMEN, ENTDECKEN

Die Lesereise ist eine tolle Möglichkeit, in die Welt der Bücher einzutauchen. Ihr könnt viele verschiedene Geschichten und Autoren entdecken. Aber das ist nicht alles: Man kann auch malen und basteln, um die Geschichten noch lebendiger zu machen. Vielleicht findest du in einem Buch Antworten auf Fragen, die dich beschäftigen, oder du entdeckst neue Hobbys und Interessen.

Das Lesen macht sogar noch mehr Spaß, wenn man es mit anderen teilt. In diesem Kurs könnt ihr euch über die Geschichten austauschen und bestimmt viele neue Freunde finden.

Die Lesereise ist eine schöne Möglichkeit die Fantasie zu beflügeln. Wenn du Lesen, Malen und Basteln kombinierst, wird es zu einem ganz besonderen Abenteuer. Also schnapp dir ein Buch, male ein Bild und bastle etwas Schönes dazu!

Lesebegeisterte Schülerinnen und Schüler sind herzlich willkommen!



Lehrkraft: Frau Greifenstein

Offen für: Jahrgang 5/6

Voraussetzung: keine

Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium

Anzahl: max. 16 Lernende



Malwerkstatt

KREATIONEN MIT FARBEN

In der Malwerkstatt kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen! Wir malen, zeichnen und gestalten mit Farben, Pinseln, Stiften und vielen anderen Materialien. Du lernst neue Techniken kennen, zum Beispiel wie man Farben mischt, Schattierungen macht oder tolle Muster gestaltet.

Hier geht es nicht darum, perfekt zu sein – wichtig ist, dass du Spaß hast und deine eigenen Ideen umsetzt. Du kannst alleine arbeiten oder dich von den Arbeiten der anderen inspirieren lassen. Am Ende entstehen bunte Bilder, die du stolz zeigen kannst!



Lehrkraft: Frau Winkler
Offen für: Jahrgang 5/6
Voraussetzung: keine
Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium
Anzahl: max. 15 Lernende



Microcontroller

UND LEGO EDUCATION

Tauche ein in die Welt von Technik, Gestaltung und Kreativität:
Im Micro-Controller-Kurs mit LEGO Education-Sets können Lernende aus einer Vielfalt von Projekten wählen, nachbauen, individualisieren oder eigene Ideen verwirklichen.

Was du lernst:

- Grundlagen von Micro-Controllern (Sensoren, Aktoren, Programmierung)
- Programmieren visueller Blocksprachen (z. B. Scratch/LEGO-Editor)
- Technisches Problemlösen und systematisches Konstruieren
- Gestaltung und Personalisierung von Projekten (Design, Farben, Funktionen)
- Teamarbeit, Dokumentation und Präsentation

Beispiele für Projekte:

- Roboter mit Abstandssensor, der Hindernissen ausweicht
- Motorisierte Fahrzeuge mit Lichtern und Sound
- Interaktive Spiele oder Alarm-Systeme
- Kinetische Skulpturen mit gesteuerten Bewegungen



Lehrkraft: Herr Ucar
Offen für: Jahrgang 5/6
Voraussetzung: keine
Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium



Musik-Mix

SINGEN

Du singst gerne, hörst Musik oder möchtest einfach mal auf einer Bühne stehen? Dann bist du im ÄB-Musik-Mix genau richtig! Gemeinsam lernen wir coole Songs aus Pop und Rock, internationale Lieder und bekannte Klassiker kennen. Wir singen, probieren verschiedene Instrumente aus und spielen sogar als kleine Band zusammen. Am Ende zeigen wir unser Können beim Abend der offenen Schule und beim Kulturabend. Du musst kein Instrument spielen können und brauchst keine Vorkenntnisse – wichtig sind nur Spaß an Musik und Lust, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen!



Lehrkraft: Frau Gaft
Offen für: Jahrgang 5/6
Voraussetzung: Keine
Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium



Spanisch

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

Du möchtest Spanisch lernen und dabei Spaß haben? Dann komm in den ÄB-Kurs Spanisch!

Hier lernst du coole Wörter und Sätze auf Spanisch, spielst Spiele, hörst Musik und erfährst spannende Dinge über Spanien und Lateinamerika. Natürlich wird auch viel gelacht und gemeinsam Neues ausprobiert!

Der Kurs ist perfekt für alle, die neugierig auf eine neue Sprache sind oder einfach Lust auf Spanisch haben.

¡Vamos! Wir freuen uns auf dich!



Lehrkraft: Frau Bernal-Cansado

Offen für: Jahrgang 5/6

Voraussetzung: keine

Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium

Anzahl: max. 18 Lernende



Ton und Keramik

EIGENE KUNSTWERKE GESTALTEN

Entdecke die spannende Welt von Ton und Keramik! In diesem Kurs arbeiten wir gemeinsam mit Ton und lernen Schritt für Schritt, wie daraus tolle Kunstwerke entstehen. Du wirst den weichen Ton formen, gestalten und am Ende deine Werke mit Farben verschönern.

Wir probieren verschiedene Töpfertechniken aus, zum Beispiel die Daumenschale oder die Plattentechnik. So kannst du aus einem einfachen Klumpen Ton Schalen, Figuren oder andere kreative Sachen machen.

Das Beste daran: Du kannst deine eigenen Ideen umsetzen! Mit Engoben und Glasuren bringst du Farbe ins Spiel und lässt deine Keramik richtig schön leuchten. Wenn du Lust hast, kreativ zu sein, mit deinen Händen zu arbeiten und Neues auszuprobieren, dann mach mit bei ÄB Ton und Keramik!



Lehrkraft: Frau Pfaff

Offen für: Jahrgang 5/6

Voraussetzung: keine

Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium



Textiles Werken

STOFFE, FARBEN UND FORMEN

Du hast Lust, etwas mit deinen eigenen Händen zu erschaffen? Im Fach Textiles Werken tauchst du in die spannende Welt von Stoffen, Farben und Formen ein. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und gleichzeitig praktische Fähigkeiten erlernen, die dich ein Leben lang begleiten.

Ob Nähen, Weben, Sticken oder das Gestalten eigener Textilprojekte – du lernst Schritt für Schritt verschiedene Techniken kennen und entwickelst deine eigenen Ideen. Aus einfachen Materialien entstehen individuelle Werkstücke wie Taschen, Accessoires oder kleine Designobjekte, auf die du stolz sein kannst.

Dabei geht es nicht nur ums Handwerk: Du trainierst Geduld, Konzentration und Genauigkeit – und erlebst, wie aus einer Idee etwas ganz Reales entsteht.

Außerdem arbeitest du in einer entspannten Atmosphäre, in der Ausprobieren ausdrücklich erwünscht ist. Egal, ob du schon Erfahrung hast oder etwas völlig Neues ausprobieren möchtest: Textiles Werken bietet dir die Möglichkeit, kreativ zu sein, dich auszudrücken und gleichzeitig praktische Skills zu entwickeln.

Mach mit und entdecke, was alles in dir steckt!



Lehrkraft: Frau A. Kraus

Offen für: Jahrgang 5/6

Voraussetzung: keine

Zielgruppe: Förderstufe und
Gymnasium

Anzahl: max. 12 Lernende

