

1

Fitnessstest

Veranstalter: AOK

Teilnehmer: 5. Klassen

Anzahl: alle

Beschreibung:

**Die Leistungsfähigkeit wird mit Hilfe von 6
Übungen ermittelt.**

Mitbringen: Sportkleidung

2

Zahngesundheit

Veranstalter: **Arbeitsgemeinschaft
Jugendzahnpflege PS/ZW**

Teilnehmer: **6. Klassen**
Anzahl: **alle**

Beschreibung: **Interessantes um die
Zähne.**

Mitbringen: **Bastelmaterialien, Papier und
Bleistift**

3

Fit in den Sommer

Veranstalter:

Fitnessstudio Bella Vitalis

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 20

**Beschreibung: Ausdauerpower
(Spinning) und Muskeltraining.**

**Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe
und Handtuch**

4

Autogenes Training - für Anfänger

Veranstalter: Herr Krautwurst

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 10

Beschreibung: AT ist ein Verfahren, bei dem durch wiederholtes Üben eine körperlich-seelische Entspannung erreicht wird. Diese hilft beim Lernen, bei sportlichen Leistungen, aber auch bei allgemeinen gesundheitlichen Problemen wie Stress, Konzentrationsstörungen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung

5

Müsli - Frühstück für Clevere

Veranstalter:

AOK: Frau Guth

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 16

Beschreibung: Damit Lernen leichter fällt. Müsli ist das ideale Sprungbrett in den Schulalltag. Ob "Fitnessmüsli" oder "Give me 5", sie bringen Pepp in den Frühstücksalltag und liefern Superpower

Mitbringen: Brettchen, Messer, Schüssel, Löffel, Müslischalen, Unkostenbeitrag

6

Hip - Hop for health

Veranstalter: Leibniz

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 15

**Beschreibung: Wir schreiben und
musizieren Hip-Hop-Songs.**

Mitbringen: nichts

7

Volleyball

Veranstalter: Leibniz

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: viele

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

Mitbringen: Sportkleidung

8

Was esse ich da eigentlich?

Veranstalter:

Leibniz

Teilnehmer: 9. Klasse

Anzahl: bis 10

Beschreibung: Wir analysieren mit Hilfe des Internets und Texten Inhalte von Fertigprodukten - Werden wir Verbraucher (bewusst) getäuscht? Haben wir Alternativen dazu?

9

Hui Chun Gong

Veranstalter:

Frau Breith

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: viele

**Beschreibung: Qigong-Workshop mit
harmonisierenden Übungen für mehr
Ausgeglichenheit und Ruhe im Jugendalter**

**Mitbringen: Bequeme Kleidung,
rutschfeste Schuhe, zu Essen und Trinken**

10

Unseren Körper erfahren

Veranstalter: Schule für
Physiotherapie in Pirmasens

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse
Anzahl: viele

Beschreibung: Massageeinführung
und gesunder Rücken

Mitbringen: Bequeme, leichte Kleidung;
Handtuch

11

Klassisch asiatisch kochen

Veranstalter: Herr Lim

Teilnehmer: 9. - 10. Klasse

Anzahl: bis 15

**Beschreibung: Warenkunde,
Zubereitung von 3 kompletten Gerichten
(z.B. Frühlingsrollen, Reisgericht mit Fleisch,
gebratene Nudeln), Dekoration.**

Mitbringen: Unkostenbeitrag;

12

Versuche und Experimente rund um das Thema Ernährung

Veranstalter:

Leibniz

Teilnehmer: 7. - 8. Klasse

Anzahl: bis 8

Beschreibung: Es werden Versuche bzw. Experimente zum Thema Ernährung durchgeführt. Nährstoffe werden analysiert und Verdauungsvorgänge im Experiment nachvollzogen.

13

Fußball

Veranstalter: Herr Jung

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse
Anzahl: viele

Beschreibung: Es wird ein Turnier
ausgespielt.

Mitbringen: Sportkleidung

14

Wir machen das Deutsche Sportabzeichen

Veranstalter: Herr Trapp

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

Beschreibung:

Mitbringen: Sportkleidung

15

Soccerturnier

Veranstalter: Ergo-Fitness World

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 30

Beschreibung: Es wird ein Turnier in der Soccerhalle ausgespielt.

Mitbringen: Sportkleidung

16

Hip-Hop-Tanz

Veranstalter: Fitnessstudio Campus

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 25

Beschreibung: Hip Hop Tanz zu
bekannten Starchoreographien

Mitbringen: Sportkleidung, Trinken in einer
Plastikflasche, Handtuch

17

Pfälzisch - vegetarisch - gut

Veranstalter: Leibniz

Teilnehmer: 8. - 10. Klasse

Anzahl: bis 16

**Beschreibung: Typisch pfälzische
Gerichte, kalorienarm gekocht**

Mitbringen: Unkostenbeitrag

18

Erste-Hilfe-Kurs

Veranstalter: Leibniz

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 12

**Beschreibung: Vollständiger
Ersthelferkurs DRK legitimiert; zur
Teilnahme an Schulsanitätsdienst und
Gültigkeit für Führerschein**

19

Analyse von Lebensmitteln

Veranstalter: Leibniz

Teilnehmer: 8. - 10. Klasse

Anzahl: bis 20

Beschreibung: Chemische
Experimente rund um Lebensmittel

20

TRX-Kurs

Veranstalter: Campus

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: bis 18

Beschreibung: Funktionales
Ganzkörpertraining mit alltagsnahen
Bewegungsabläufen
(Theorie + Praxis)

Mitbringen: Sportkleidung + Handtuch