

Mittwoch

K 42 Zehn- Finger-System		Kursgebühr 20,00 €		
In diesen 60 Min. bestimmst du dein eigenes Lerntempo. Wie sicher und schnell du am Ende des Kurses auf der Tastatur schreiben kannst, hängt von deinem Ehrgeiz ab. Am Ende des Kurses erhältst du eine Teilnahmebescheinigung.				
5-10 Kl.	14:30-15:30	Hahnheide-Schule	Computerraum li.	Ulrike Lorenzen
K 43 Tischtennis		Kursgebühr 15,00 €		
Entdecke die schnellste Ballsportart der Welt. Diesen Kurs kannst du, sowohl als Anfänger, aber auch wenn du schon Übung hast oder sogar im Verein spielst, besuchen. Bring bitte Sportkleidung, Hallensportschuhe und einen Tischtennisschläger mit. Schläger können auch geliehen werden!				
10-14 J.	14:15-15:30	Hahnheide-Schule	Sporthalle	Ilona Cronauge
K 44 Badminton Anf. u. Fortg. 12 Teiln.		Kursgebühr 15,00 €		
Badminton ist ein Rückschlagspiel, das mit einem Federball gespielt wird. Dabei versuchen die Spieler, den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht zurückschlagen kann. Badminton fördert wegen der Schnelligkeit u. der großen Laufintensität deine körperliche Fitness. Schläger können auch geliehen werden!				
10-14 J.	14:30-15:30	Mühlau-Schule	Große Sporthalle	Maurice Niesner
K 45 Boxen für Mädchen und Jungen		Kursgebühr 15,00 €		
Das Boxtraining ist nicht auf Kämpfe oder Sparring ausgerichtet sondern auf körperliche Fitness. Kraft, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit u. Kontrolle über die eigene Kraft stehen im Mittelpunkt. Das Training steigert dein Selbstbewusstsein, um in Problemsituationen im Alltag anders auf Gewalt zu reagieren. Kein Körperkontakt !				
10-14 J.	14:45-15:45	Mühlau-Schule	Große Sporthalle	Daniel Düsberg
Bitte mitbringen: 5,00 € für Boxbandagen. Boxhandschuhe sind vorhanden !				
K 46 Roboterprogrammierung mit LEGO Mindstorms NXT., 14 Teiln.		Kursgebühr 20,00 €		
Roboter zum Anfassen! In diesem Seminar lernen wir Roboter zu bauen und diese zu programmieren. Auf Basis von Mindstorms NXT von LEGO bauen und programmieren wir selbständig fahrende und „denkende“ Roboter für jede Gelegenheit. Ausgestattet mit Motoren und Sensoren verwandeln wir sie in unsere Helfer, Forschermaschinen, intelligente Automobile, Roboter für Rettungseinsätze oder gar in Tiere wie Hunde, Ameisen oder Elefanten. Zum Programm gehört auch die Teilnahme an Roboterwettbewerben – dem RoboCup German Open Junior-Wettbewerb in Magdeburg und dem First LEGO League Wettbewerb – wo wir unser Wissen und Können unter Beweis stellen werden. Die Teilnahme an Wettbewerben ist freiwillig und mit weiteren Kosten verbunden.				
5-6 Kl.	14:00-15:00	Hahnheide-Schule	Computerraum re.	schlauberger - factory
K 47 Parkour Bestehender Kurs		Kursgebühr frei		
Unt Unter Parkour o. Freerunning versteht man das schnelle und effektive Überwinden von Hindernissen jeglicher Art beim Laufen. Durch vielfältiges Kraft-, Koordinations- u. Ausdauertraining werden die Grundlagen geschaffen, die das selbständige Ausüben des neuen Sports in der Freizeit ermöglichen. V. a. Übungen aus dem Turnen (z.B. Reck, Boden, Sprung) sind somit Bestandteil (fast) jeder Einheit. Die Schulung von Gewandtheit und Gleichgewicht sowie der sichere Umgang mit dem eigenen Körper, sind ein weiterer wichtiger Inhalt der AG.				
ab 10 Kl.	15:00-16:30	Gymnasium	Sporthalle	Ralf Thomas