

1

Spaß im Nass

Veranstalter: **Leibniz**

Teilnehmer: **5. Klassen**
Anzahl: **alle**

Beschreibung: **Durchführung des Schwimmnachweises im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens**

Mitbringen: **Badekleidung**

2

Zahngesundheit

Veranstalter: **Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege PS/ZW**

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

Beschreibung: **Interessantes rund um die Zähne**

Mitbringen: **Bastelmaterialien, Papier und Bleistift**

3

Training Ganzkörper + Ausdauer

Veranstalter: **Springer Gesundheitszentrum**

Teilnehmer: **7. - 10. Klasse**
Anzahl: **bis 20**

Beschreibung: **Krafttraining Ganzkörper mit Gewichten, Kraftausdauer und Koordination**

Mitbringen: **Sportkleidung, Handtuch + Getränke**

4

Schulstress? Nein danke!

Veranstalter: **Herr Krautwurst, Schulpsychologische Beratungsstelle**

Teilnehmer: **9. - 10. Klasse**
Anzahl: **bis 15**

Beschreibung: **Theoretische Grundlagen zu Stress und seine aktive praktische "Bekämpfung"**

Mitbringen: **Flipchart, Smartboard. Stellwand, Moderationskarten, Schüler brauchen Malblock und Malstifte**

5

Functional-Power Battle

Veranstalter: **AOK Rheinland-Pfalz/Saarland**

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

Anzahl: **bis 26**

Beschreibung: **Warm up mit Fast Intensive Training (F.I.T), Circuit-Power-Battle mit 2 Teams, Cool-down mit FaszienWorkout, Blackroll und Lacrosse-Ball**

Mitbringen: **Sportkleidung, Verpflegung, Handtuch**

6

Wandern auf dem Dahner Felsenpfad

Veranstalter: **Leibniz**

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

Anzahl: **alle**

Beschreibung: **Mehrstündige Wanderung (ca. 4 h) mit schönen Ausblicken**

Mitbringen: **Festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung, Regensachen, ggf. Sonnencreme**

7

Volleyball

Veranstalter: **Leibniz**

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

Anzahl: **viele**

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

Mitbringen: **Sportkleidung**

8

"Vegetarisch- Pfälzisch-Gut" kochen

Veranstalter: **Leibniz**

Teilnehmer: **9. - 10. Klasse**

Anzahl: **bis 16**

Beschreibung: **Gesundes fleischloses Kochen auf pfälzischer Basis**

Mitbringen: **Unkostenbeitrag für die Lebensmittel, Schürze**

9

Kneipp-Wanderung mit Wassertreten und Chakra-Information

Veranstalter:	Kneipp-Verein
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	25
Beschreibung:	Übung für meine Gesundheit; meine Energiezentren kennenlernen und stärken durch die Farben in der Natur
Mitbringen:	Pausenbrot, Getränk, festes Schuhwerk, kleines Handtuch

10

Physiotherapie im Sport (Sportmassage, Trainingslehre, Reha)

Veranstalter:	Akademie für Gesundheitsfachberufe
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	20
Beschreibung:	Betreuung von Sportlern vor, während und nach dem Training/Wettkampf. Vorbereitung auf Wettkämpfe. Rehamaßnahmen nach Verletzungen
Mitbringen:	Sportsachen und Handtuch

11

Asiatisch kochen - ohne Glutamat

Veranstalter:	Herr Lim
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	bis 16
Beschreibung:	Kochen einer Vorspeise, dreier Hauptspeisen mit gemeinsamem Essen, Rezeptheft, Tee, Warenkunde
Mitbringen:	Unkostenbeitrag für die Lebensmittel

12

Experimente rund um Nährstoffe, Nahrungsmittel und Ernährung

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer:	7. - 8. Klasse
Anzahl:	bis 12
Beschreibung:	Es werden verschiedene Ver- suche zu Nährstoffen, Nahr- ungsmitteln und Ernährung durchgeführt. Nahrungsmittel werden analysiert, Verdauungsvorgänge in Experimenten simuliert.

13

Fußball

Veranstalter: Herr Kölsch

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: viele

Beschreibung: Es wird ein Fußballturnier ausgetragen.

Mitbringen: Sportbekleidung, saubere Fußballschuhe ohne Schraubstollen. Keine Glasflaschen!

14

Kegeln beim ESV Pirmasens

Veranstalter: Frau Scherer

Teilnehmer: 7. - 10. Klasse

Anzahl: 20

Beschreibung: Einblick in das Sportkegeln.

Mitbringen: Saubere Hallenschuhe, Sportkleidung, evt. Getränke

15

Eigenkörpergewichtstraining für Anfänger - Gesunde Ernährung

Veranstalter: Ergo-Fitnessworld

Teilnehmer: 8. - 10. Klasse

Anzahl: bis 20

Beschreibung: Es wird ein Ganzkörpertraining für Anfänger mit kleinen Gewinnspielen, sowie eine gesunde Ernährung in Praxis und Theorie auch für Schulpausen angeboten

Mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, saubere Turnschuhe

16

Indoor-Klettern - Bouldern im Camp4

Veranstalter: Leibniz

Teilnehmer: 7. - 8. Klasse

Anzahl: bis 14

Beschreibung: Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe, ohne Seil, Sicherung und doppelten Boden, Bouldern macht Spaß, fördert das Teambuilding und trainiert den ganzen Bewegungsapparat

Mitbringen: Ca. 15 € für Leihgebühr Schuhe, Chalkbag, Eintritt, Transport

17

Wanderung "Felsenwaldtour" ab Beckenhof

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	bis 10
Beschreibung:	Wanderung auf dem Premiumwanderweg "Felsenweg", ca 4 h lang, mittelschwer - gute Kondition und Trittsicherheit erforderlich, mit einem "Wanderfrühstück"
Mitbringen:	Geeignetes Schuhwerk, Verpflegung, witterungsangepasste Kleidung

18

Erste-Hilfe-Kurs DRK

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	bis 14
Beschreibung:	Berechtigung für den Erwerb des Führerscheins, für künftige Schulsanitäter kostenlos
Mitbringen:	

19

Richtiges Umgehen mit Sportunfällen

Veranstalter:	Herr Zehfuss
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	bis 20
Beschreibung:	In der Sofortversorgung von Sportunfälle werden - auch von Trainern und Betreuern - gravierende und folgenreiche Fehler gemacht. Der Kurs zeigt die Fehler und wie es besser gemacht werden kann.
Mitbringen:	

20

Hip Hop CompanyWorkshop@ campus dance school

Veranstalter:	Fitnessstudio Campus
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	bis 20
Beschreibung:	Ihr bekommt einen Einblick in ein vollständiges Training einer Wettkampfgruppe inkl. Workouts, Choreografie uvm
Mitbringen:	Bequeme Sportbekleidung, normale Sneakers oder Sportschuhe - keine Straßenschuhe, Getränke

21

Wanderung von Trulben nach Pirmasens

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse
Anzahl:	bis 15
Beschreibung:	Wanderung durch den Wald (ca. 3 - 4 Stunden)
Mitbringen:	Festes Schuhwerk, Regenschutz, Sonnenschutz, Proviant

22

Gesunde Pausenbrote und Snacks für den Schulalltag

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer:	9. - 10. Klasse
Anzahl:	bis 16
Beschreibung:	Theorieteil: Bestandteile + Wirkungsweise verschiedener Nahrungsmittel, kritisch mit Nährwerttabellen + Ernährungstheorien umgehen können. Praxis: Zusammenstellung/ Anfertigung verschiedener Pausenbrote und Snacks.

23

Große Wanderung

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer:	8. - 10. Klasse
Anzahl:	20
Beschreibung:	Wanderung, Vorschläge der Schüler sind willkommen.
Mitbringen:	Festes Schuhwerk, geeignete Kleidung: Lange Hosen (Zeckenschutz), (Regen)jacke, Proviant: Essen und Trinken

24

Yogilates (Yoga & Pilates)

Veranstalter:	Leibniz
Teilnehmer:	7. - 10. Klasse (männlich)
Anzahl:	15
Beschreibung:	Yogilates ist ein Ganzkörpertraining, mit dem du deine Muskulatur stärken kannst. Durch kontrollierte, bewusste Bewegungen wird das Gleichgewicht geschult und man wird beweglicher und kommt zur Ruhe.
Mitbringen:	Eventuell eigene Gymnastikmatte (wenn vorhanden), Handtuch