

1



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Beachvolleyball & Spikeball |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Dylka & Hr. Austermann |
| Anzahl: | max. 24 |
| Kosten: | Keine |
| Ort: | Beachvolleyball-Felder am GAdA |
| Voraussetzung: | Keine |

Der Schwerpunkt dieses Workshops ist Beachvolleyball. Ihr werdet typische technische und taktische Elemente des Beachvolleyballs kennenlernen, die sich teilweise vom Hallenvolleyball unterscheiden. Es schadet nicht, wenn ihr Vorerfahrungen im Bereich Volleyball mitbringt, das ist aber keine zwingende Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Workshop. Wir können die Gruppe bei Bedarf nach Alter und Leistungsstand unterteilen.

Außerdem könnt ihr in dem Workshop die Trendsportart Spikeball ausprobieren. Spikeball ist ein schnelles und actionreiches Sportspiel. Obwohl der Ball nicht über ein Netz, sondern auf ein rundes Netz gespielt wird, das auf dem Boden platziert ist, gibt es doch einige Gemeinsamkeiten zwischen Beachvolleyball und Spikeball.

Wir freuen uns auf euch!

Herr Dylka & Herr Austermann

2



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Rhythmische Gymnastik mit Reifen |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Fr. Böhner, Schülerinnen der MSS 12 |
| Anzahl: | max. 20 |
| Kosten: | 5€ |
| Ort: | Sporthalle |
| Voraussetzung: | Spaß an Bewegung |

Du wolltest schon immer mal auf Musik deinen eigenen Tanz gestalten? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.

Wir werden unsere eigenen Gymnastikreifen basteln und damit verschiedene Elemente aus der rhythmischen Sportgymnastik einüben, die zu einem eigenen Tanz verbunden werden können. Wir freuen uns auf dich!

3



| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Titel: | Vegetarische Ernährung |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Frau Dommeck und Herr Dr. Balk |
| Anzahl: | max. 24 |
| Kosten: | 3 € |
| Ort: | Schule |
| Voraussetzung: | Keine besonderen Vorkenntnisse nötig |

Kurzbeschreibung des Projektes „Vegetarische Ernährung“ Dommeck/Dr.Balk

Vegetarisch essen oder gleich vegan? Beide Ernährungsweisen liegen im Trend.

In unserem Projekt wollen wir die vegetarische von der veganen Lebensweise abgrenzen und uns mit Hintergründen und Umsetzung befassen.

- Was motiviert Menschen, ihre Ernährung vegetarisch zu gestalten?- Welche Auswirkungen hat eine vegetarische Lebensweise auf Natur, Umwelt und Tierhaltung?

- Welche positiven Effekte hat eine vegetarische Ernährung für den eigenen Körper? Hier auch: Wieso sind demgegenüber im Fleisch Wachstumshormone, Antibiotika und weitere Stoffe enthalten, und wieso sind die nicht gut für unseren Körper? Was muss man beachten, um Mangelerscheinungen zu vermeiden, insbesondere, wenn das Wachstum noch nicht abgeschlossen ist?- Und zum guten Schluss: Schmeckt das überhaupt? Kann ich mein persönliches Lieblingsrezept abwandeln, indem ich Ersatzprodukte finde?

4



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Graffiti |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Wroblewski |
| Anzahl: | 12 |
| Kosten: | 5-10€ |
| Ort: | Schule, evtl. Hall of Fame Koblenz |
| Voraussetzung: | Verschiedene Stifte und Papier müssen selbst mitgebracht werden (Bleistift für Skizzen + Radiergummi, Filzstifte - am besten dick und dünn-, in verschiedenen Farben, bunt <u>und</u> schwarz) |

Entsprungen aus der amerikanischen Subkultur in den späten 1960er Jahren, ist Graffiti heute als etablierte Kunstform anerkannt und hat sich in vielen verschiedenen Formen weiterentwickelt.

Doch, wie ist ein Graffiti überhaupt aufgebaut, wie verleiht man Buchstaben Tiefe und was für Stile gibt es?

Im Workshop werden wir versuchen diesen Fragen auf den Grund zu gehen und verschiedene Techniken (Stile von Buchstaben, "3D Schrift", Einsatz von Farben, Schrift/Hintergrund, etc.) zu besprechen und zu üben. Außerdem werden wir die Spraydose und deren Aufsätze (Caps), den Umgang mit der Spraydose, ebenso wie verschiedene Sprühtechniken ausprobieren.

Ich freue mich auf euer Kommen! :-)

Wr

6



| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Titel: | Le Parkour / Freerunning |
| Klassen: | 8-12 |
| Leitung: | Frau Fohr und Herr Brandt |
| Anzahl: | 24 |
| Kosten: | keine |
| Ort: | Sporthalle |
| Voraussetzung: | Keine Angst vor neuen Bewegungen. |

Wir werden in unserem Workshop kreative und akrobatischen Wege finden, um Hindernisse aller Art in der Sporthalle und auf dem Schulhof zu überwinden. Dabei werden wir Salto schlagen oder uns Kopfüber an der Wand drehen. Wenn ihr also Lust habt neues zu entdecken, verrückte Dinge zu probieren und wenig Angst habt mal hinzufallen, seid ihr im Projekt Le Parkour genau richtig. Aber seid euch vorher bewusst, diese beiden Tage werden anstrengend!

Hier ein kurzer Ausschnitt aus Wikipedia, der die Entwicklung von Le Parkour hin zum Freerunning aufzeigt: „Sebastian Foucan, einem Freund von David Belle, wurde das irgendwann zu langweilig und er begann, kreativere und akrobatischere Varianten zu suchen, Hindernisse zu überwinden. Daher übte er Salto und andere schwierige Tricks. Gibt man bei der Überquerung von Hindernissen der Kreativität den Vorrang so nennt man dies nach Sebastian „**Freerunning**“.“

Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Parkour>, Zugriff am 30.03.2023)

Frau Fohr und Herr Brandt freuen sich auf euch!

7



| | |
|-------------------------|---|
| Titel: | Basketball für Anfänger und Fortgeschrittene |
| Klassen: | 5 bis 12 |
| Leitung: | Herr Schulz-Utermöhl, Herr Butscheike |
| Anzahl: | max. 28 |
| Kosten: | keine |
| Ort: | Sporthalle |
| Voraussetzungen: | Spaß an Bewegungen und Ballsport |

Dieses Projekt richtet sich an alle sportbegeisterten Schülerinnen und Schüler. Ob Anfänger bzw. Anfängerin oder erfahrene/-r Spieler bzw. Spielerin, dieses Projekt ist für alle, die Interesse an Basketball haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen. Für Neulinge vermitteln wir in einfachen Übungen und kleinen Spielen die Basketball-Basics Dribbeln, Passen und Werfen. Für alle, die schon länger auf dem Court unterwegs sind, bieten wir Drills und Wettbewerbe, in denen ihr euch mit anderen messen könnt. Ebenso habt ihr aber auch die Möglichkeit, die Anfänger bzw. Anfängerinnen bei ihren Übungen zu unterstützen. Neben den praktischen Fertigkeiten werden wir auch ein wenig auf die Basketballkultur in Deutschland und den USA schauen. Am Ende der Projektstage werdet ihr in kleinen Turnieren die Gelegenheit haben, gegeneinander anzutreten und das Gelernte direkt anzuwenden.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

8



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Tonwerkstatt: Töpfern kreativer Keramikgefäße |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Fr. Schulz-Utermöhl, Hr. Dasbach |
| Anzahl: | 20 |
| Kosten: | 3€ |
| Ort: | Werkraum E30 |
| Voraussetzung: | keine |

In der Tonwerkstatt fertigt du besondere Gefäße aus Ton an. Du kannst deine eigenen Ideen verwirklichen oder wir zeigen dir Beispiele, die du mittels der Würstchentechnik umsetzt.

9



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Insektenhotels |
| Klassen: | 5-10 |
| Leitung: | Fr. Matz und Herr Doetsch |
| Anzahl: | 24 |
| Kosten: | 5€ |
| Ort: | Schulhof |
| Voraussetzung: | Ein wenig handwerkliches Geschick und Lust am Basteln. |

Unser Projekt hat zum Ziel, Insektenhotels zu bauen, um die Biodiversität in unserer Umgebung zu fördern. Insekten spielen eine wichtige Rolle im Ökosystem, da sie bei der Bestäubung von Pflanzen und der Zersetzung von organischem Material helfen. Leider geht die Anzahl und Vielfalt von Insekten weltweit zurück und wir möchten dazu beitragen, diesen Trend umzukehren.

Das Bauen von Insektenhotels ist eine nachhaltige Maßnahme, da es dazu beiträgt, den Lebensraum für unterschiedliche Arten von Insekten zu schaffen und zu erhalten. Insektenhotels bieten Schutz und Nistmöglichkeiten für Insekten, die in der Regel in natürlichen Umgebungen wie Wäldern und Feldern leben. In städtischen Gebieten gibt es jedoch oft nur wenige geeignete Lebensräume für Insekten. Insektenhotels können dazu beitragen, diesen Mangel zu mildern.

Die Konstruktion von Insektenhotels ist relativ einfach und erfordert nur wenige Materialien. Wir werden Holz, Bambusrohre, Stroh und andere Materialien verwenden, um die Insektenhotels zu bauen.

10



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Radfahren/MTB |
| Klassen: | 8-12 |
| Leitung: | Herr Dr. Fett und Herr Stein |
| Anzahl: | 12-24 |
| Kosten: | |
| Ort: | Schulhof, Umgebung der Schule |
| Voraussetzung: | geländetaugliches Fahrrad, Fahrradhelm, körperliche Fitness |

Wer sein Fahrrad liebt, der schiebt? Quatsch! In diesem Workshop geht es neben Ausfahrten ins Grüne um das Fortbewegungsmittel und Sportgerät. Wir beschäftigen uns mit der Pflege und Wartung unserer Drahtesel, mit denen wir klimafreundlich von A nach B kommen. Platte Reifen sowie schlecht eingestellte Schaltungen und Dämpfer sind nach deiner Teilnahme am Workshop kein Hindernis mehr!

Hinweis: Im Rahmen einer Schulveranstaltung sind anspruchsvolle Trails und Sprünge nicht vertretbar und werden im Rahmen des Workshops keinesfalls befahren.

11



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Repair Café |
| Klassen: | 8-12 |
| Leitung: | Herr Bents, Frau Stuhlfauth, Frau Gerstenberg |
| Anzahl: | max. 12 |
| Kosten: | Eigentlich keine! Eventuell für ein Ersatzteil! |
| Ort: | Schule |
| Voraussetzung: | Interesse an Physik, Technik, Computer, Spaß am Arbeiten mit Werkzeug |

In diesem Workshop wollen wir kaputte elektrische Haushaltsgeräte (Handmixer, Bügeleisen, Fön), Lampen, Elektrospielzeug und alte Computer auseinanderbauen, ihre Funktionsweise verstehen und reparieren. Bringt gerne eure eigenen kaputten Geräte mit. Herr Bents, als Leiter des Workshops, möchte mit euch auf diese Weise einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Unterstützt wird er dabei von Frau Stuhlfauth und Frau Gerstenberg.



Reparieren ist besser!

12



Frauen Zimmer
Freiräume · Kreativität · Solidarität

| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Mode mal anders – aus alt mach neu |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Fr. Grüterich |
| Anzahl: | 12 |
| Kosten: | keine |
| Ort: | Schule, Kleiderladen, Frauenzimmer, Stadt Koblenz |
| Voraussetzung: | Interesse am Thema ☺ |

Lust auf Alternativen zur herkömmlichen Mode?
Interesse tolle Initiativen in Koblenz kennen zu lernen?

Immer wieder wird über die Schattenseiten der Modeindustrie gesprochen. Wir wollen uns an den beiden Projekttagen Alternativen in der Stadt Koblenz anschauen. Und nicht nur zuschauen und zuhören ist angesagt – sondern auch aktiv mitmachen!

Natürlich soll auch euer Kleiderschrank nicht unangetastet bleiben. Als Vorbereitung wird dieser einmal kritisch unter die Lupe genommen. Die Schattenseiten der fast fashion lassen wir in dem Zuge selbstverständlich nicht außen vor. Der Schwerpunkt liegt aber auf den kreativen Alternativen – wie kann man Kleidung möglichst lange nutzen?

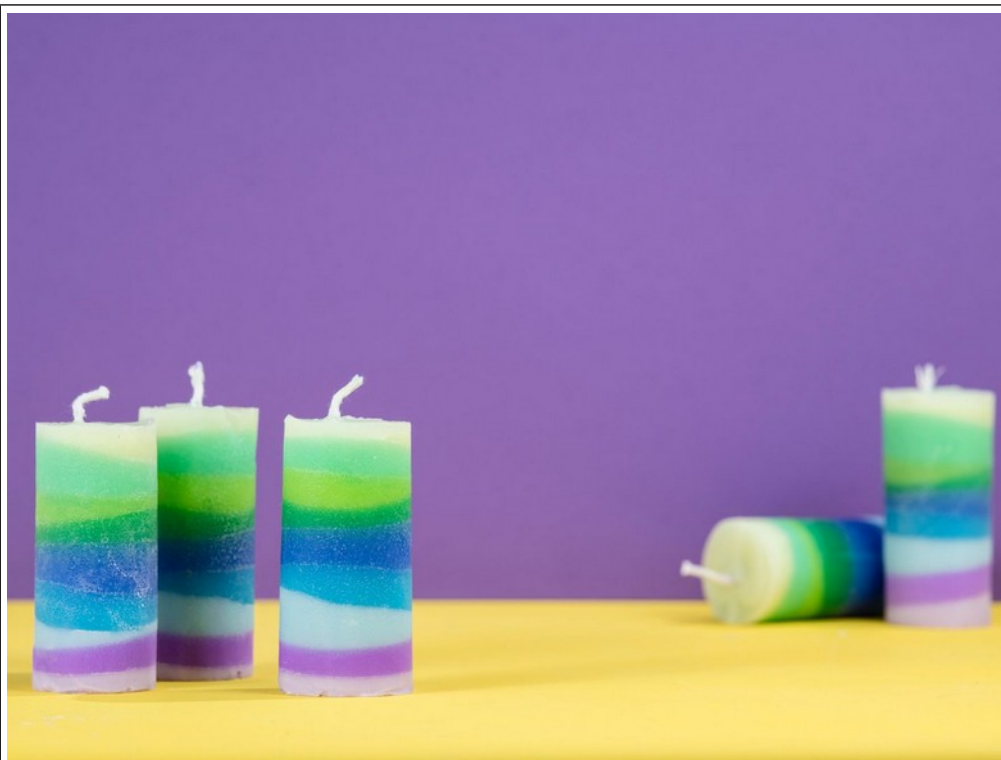
Die Gruppe wird sich hauptsächlich im Kleiderladen und im Frauenzimmer einbringen. Entweder tolle, lustige, modische oder kreative Outfits aus gebrauchter Kleidung zusammenstellen oder aus alten Stoffen und/oder Krawatten neue Dinge nähen. Eure Outfits und kreierte Accessoires werden dann im Rahmen eines Aktionstages des Caritasverbandes Koblenz auf einer Modenschow präsentiert.

Den ersten Tag verbringen wir bei den beiden Initiativen in der Südstadt. Am zweiten Tag sind wir zuerst in der Schule und bis ca. 15 Uhr in der Koblenzer Stadt unterwegs. Beachtet dies bitte!

Lust auf Alternativen zur fast fashion?
Lust auf kreative slow fashion?
Dann bist du hier genau richtig!

13

a



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Candle Light Charme – selber machen statt neu kaufen |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | (Mo) Fr. Dr. Hesser, Fr. Ritscher (Di) Fr. Börsch, Fr. Opdensteinen |
| Anzahl: | max. 24 |
| Kosten: | 1€ |
| Ort: | Chemieraum |
| Voraussetzung: | Bringt bitte einen (kleinen) Topf mit und – falls vorhanden – Kerzenwachsreste (z.B. vom Adventskranz, halb abgebrannte Teelichter, etc.). Gerne könnt ihr auch bereits gepresste und getrocknete Blüten zum späteren Verzieren der Kerzen mitbringen. |

Dieser Workshop ist eine Kooperation mit 13b und findet nur am Montag statt.

Am Dienstag wechselt die Gruppe zu Workshop:

13b „Kunst aus Plastikmüll“ mit Fr. Börsch und Fr. Opdensteinen

**Aus alten Kerzenresten neue Kerzen gießen und ziehen, Duftkerzen herstellen
und mit geeigneten (Natur-)materialien selbst gestalten**

13

b



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Kunst aus Plastikmüll |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | (Di) Fr. Börsch und Fr. Opdensteinen (Mo) Fr. Dr. Hesser und Fr. Ritscher |
| Anzahl: | max. 20 |
| Kosten: | 1€ |
| Ort: | Schule |
| Voraussetzung: | keine |

Dieser Workshop ist eine Kooperation mit 13a und findet nur am Dienstag statt.

Am Montag besucht die Gruppe den Workshop:

13a „Candle Light Charme – selber machen statt neu kaufen“ mit Frau Hesser und Frau Ritscher .

Jährlich gelangen mehr als 10 Millionen Tonnen Abfall in die Meere, dreiviertel davon sind Plastikmüll. Eine Bedrohung für die Abertausende von Meeresbewohnern, die die Teile mit Nahrung verwechseln oder sich darin verfangen. Auch an Land bedroht achtlos weggeworfener Plastikmüll die Ökosysteme.

Wir wollen im Workshop gesammelten und/oder gefundenen Plastikmüll in künstlerischer Form recyceln und so auf das Thema aufmerksam machen. Gearbeitet werden kann ganz offen in Gruppen- oder Einzelarbeit. Dazu entwickeln wir gemeinsam Ideen zur Umsetzung.

14



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Guerilla Knitting - Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Fr. Schmid und Hr. Hörstensmeyer |
| Anzahl: | 24 |
| Kosten: | 2€ |
| Ort: | Schule, drinnen und draußen |
| Voraussetzung: | Lust, eine neue Technik zu lernen und entspannt zu stricken |

Knitting, das englische Wort für stricken, eine alte Handwerkskunst. Altbacken? Weit gefehlt. Modern und aktueller denn je. Du möchtest diese Kunst erlernen? Dann bist du hier richtig. Wir lernen die Grundtechniken (das Anschlagen, rechte Maschen, linke Maschen, abketten) und im zweiten Teil können wir die selbst hergestellten Sachen toll in Szene setzen.

Guerilla Knitting ist eine Form der Streetart, ähnlich wie Graffiti, bei der Gegenstände im öffentlichen Raum durch Stricken ungefragt verändert werden. Dies kann vom Anbringen von gestrickten Accessoires bis zum Einstricken ganzer Parkbänke, Fahrräder oder Bäume reichen. Die Knittings können lediglich der Verschönerung dienen oder auch eine symbolische Bedeutung haben.



Ziel ist es, einen Baum oder ein Geländer auf unserem Schulhof zu umgarnen.

15



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Entdecke deine Zukunft – Gestaltung eines Vision Boards |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Fr. Yelton und Fr. Jansen |
| Anzahl: | max. 18 |
| Kosten: | 5€ p. P. (für Poster, Postkarten, Zeitschriften etc.) |
| Ort: | Klassenraum/Computerraum |
| Voraussetzung: | Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop ist nicht nur das Interesse, handwerklich und künstlerisch zu arbeiten , sondern auch, dass du bereit bist, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen und deine Ideen, Gefühle und Gedanken in einer kleinen Gruppe zu teilen. |

Du weißt noch nicht, was deine Stärken und Talente sind? Du bist dir noch nicht sicher, was du mit diesen anfangen sollst? Damit du zuversichtlich in die Zukunft blicken kannst, nehmen wir uns 12x45 Minuten Zeit, deine Stärken und Interessen zu erkunden, deine aktuelle oder gegenwärtige Vision für deine Zukunft zu finden und deine Ziele zu entwickeln, um dein individuelles „Vision Board“ zu gestalten, was all dies enthalten wird.

Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop ist nicht nur das Interesse, handwerklich und künstlerisch zu arbeiten, sondern auch, dass du bereit bist, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen und deine Ideen, Gefühle und Gedanken in einer kleinen Gruppe zu teilen.

Bei Interesse zeigen wir dir auch, wie man mit „Canva“ digitale „Vision Boards“ erstellen kann. Hast du Lust auf diese Reise? Dann melde dich für den Workshop „Vision Boards“ an.

PS: Sammele schon jetzt Postkarten, Werbung, Flyer, Zeitschriften, Sprüche, Aufkleber etc., die dich ansprechen und bringe sie als Grundlage für dein „Vision Board“ mit. Du brauchst außerdem: eine Schere, Kleber, Washi-Tape (sofern vorhanden). Wir stellen bereit: Poster, Stanzer, Postkarten, Zeitschriften etc.

16



| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Titel: | Songtexte schreiben |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Kern |
| Anzahl: | max. 12 |
| Kosten: | keine |
| Ort: | Schule |
| Voraussetzungen: | Spaß an Sprache und Musik |

Wie sind Songtexte aufgebaut, welchen Einfluss hat die gewählte Perspektive auf ihre Wirkung und wie findet man eigentlich eine Metapher? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Projekt. Dabei werden wir uns aber nur kurz Beispiele anschauen - hauptsächlich sollt ihr Gelegenheit bekommen, selbst zu schreiben. So dass ihr am Ende der Projektstage verschiedene Ideen ausprobiert habt und mindestens ein fertiger Songtext dabei rauskommt.

Wenn ihr selbst ein Instrument spielt und den Text dann auch musikalisch umsetzen könnt (oder vielleicht sogar selbst schon mal einen Song geschrieben habt) ist das toll, aber es ist keine Voraussetzung für eine Teilnahme, denn hauptsächlich soll es hier ja um den Text gehen (dabei könnt ihr auf Englisch oder Deutsch schreiben). Die einzigen Voraussetzungen seht ihr oben – Spaß an Sprache und Musik. Da es unter anderem bei englischen Textbeispielen sonst etwas kompliziert werden kann, wäre es wahrscheinlich am besten, wenn ihr mindestens in der achten Klasse seid. Wer jünger ist und trotzdem unbedingt dieses Projekt machen möchte darf sich aber auch anmelden, das bekommen wir dann schon auch gemeinsam hin.

17



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Herstellung von Wachstüchern |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Orel, Hr. Körber |
| Anzahl: | max. 24 |
| Kosten: | 1€ |
| Ort: | Nach Möglichkeit in einem Werkraum, Stromanschluss |
| Voraussetzung: | keine |

In diesem Workshop werden wir gemeinsam lernen, wie man Bienenwachtücher herstellt - eine großartige Möglichkeit, Plastikfolien und Aluminiumfolien in der Küche zu reduzieren und somit die Umweltbelastung zu verringern. Bienenwachs hat antimikrobielle Eigenschaften und ist somit eine umweltfreundliche und nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Verpackungsmaterialien.

Indem wir unsere eigenen Bienenwachstücher herstellen, können wir auch sicherstellen, dass sie aus nachhaltigen Materialien hergestellt werden und keine schädlichen Chemikalien enthalten.

Bitte bringt für diesen Workshop eigene Baumwolltücher mit, die möglichst nicht gefärbt sind. Alle anderen Materialien, die für die Herstellung der Bienenwachstücher benötigt werden, werden bereitgestellt. Wir werden Bienenwachs verwenden, um die Tücher zu beschichten und sie wasserfest zu machen. Wir werden auch zeigen, wie man die Tücher pflegt, damit sie lange halten und immer wieder verwendet werden können.

Dieser Workshop ist perfekt für jeden, der an Nachhaltigkeit interessiert ist und lernen möchte, wie man praktische Gegenstände herstellt, die im Alltag verwendet werden können. Kommt vorbei und macht mit uns gemeinsam eure eigenen Bienenwachstücher!

18



| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| Titel: | Anfängerkurs Karate |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Krauthakel |
| Anzahl: | max. 12 |
| Kosten: | --- |
| Ort: | Sporthalle oder Rasenfläche |
| Voraussetzung: | Sportkleidung |

Hadouken!

... Die oben dargestellte Technik werdet ihr leider nicht erlernen können. In dem zweitägigen Workshop werdet ihr allerdings Einblicke in die vielseitige Sportart „Karate“ erhalten:

- Armtechniken (Schläge, Griffe, Hebel, Abwehr)
- Fußtechniken (Tritte, Stände)
- Partnerübungen
- Kata (Solo-Übungsformen)

Bei Interesse und entsprechender Leistung kann am Ende des Workshops auch eine Gurtprüfung durchgeführt werden. Im Workshop erlernt ihr Grundlagen der Karate-Stilrichtung „Wado Ryu“, könnt aber anschließend natürlich auch mit jeder anderen Stilrichtung weiter trainieren, z.B. in diversen Koblenzer Sportvereinen.

19



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Gitarrenpflege: Reparieren und spielen. |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Kriesmer |
| Anzahl: | max. 10 |
| Kosten: | 10€ (pauschal für Ersatzsaiten, Pflegemittel, ...) |
| Ort: | Klassenraum des GadA |
| Voraussetzung: | keine! |

Liebe Gitarrenfans,

in diesem Workshop bringen wir Eure Gitarren auf Vordermann. Bringt gerne Gitarren von zu hause mit, die etwas Pflege brauchen, die neue Saiten brauchen, an denen etwas kaputt gegangen ist, etc.

Willkommen sind alle Gitarren, Nylonsaiter, Stahlsaiter, E-Gitarren, Bässe, Halbakustische, etc. Ihr könnt auch gerne „Gear“ mitbringen, also Verstärker und Pedale. Einfache Reparaturen an der Elektronik traue ich mir zu. Wenn Ihr neue Saiten habt, die Ihr aufziehen wollt, bringt sie gerne mit.

Außerdem werden wir verschiedene Gitarren ausprobieren, Verstärker anspielen, Effektgeräte ausprobieren und zusammen Musik machen.

Wenn Ihr Euch anmeldet, dann schreibt mir eine E-Mail an km@gymnasium-asterstein.de, ob bzw. welche Instrumente (und „Gear“) Ihr mitbringt.

Schöne Grüße, Stefan Kriesmer

20



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Go with the flow! |
| Klassen: | 8-12 |
| Leitung: | Frau Bakesch und Frau Lipfert |
| Anzahl: | 12 |
| Kosten: | |
| Ort: | Klassenraum/Turnhalle |
| Voraussetzung: | Yogaerfahrung nicht unbedingt notwendig, Lust auf Bewegung und ernsthaftes Interesse an achtsamer Bewegung/Herausforderung |

Wir werden an unserem Vormittag gemeinsam in Bewegung kommen, Flows aus dem Yoga und Pilates einüben. Im Anschluss erfolgt eine Entspannungseinheit mithilfe von Techniken wie der Progressiven Muskelentspannung und autogenem Training.

21



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Tennis |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Maier und Hr. Riebel + 6 qualifizierte TrainerInnen aus der Schülerschaft |
| Anzahl: | max. 24 |
| Kosten: | 15€ |
| Ort: | Schule/TC Asterstein (Lindenallee gegenüber vom Fußballplatz der Reinhardt's Elf) |
| Voraussetzung: | Tennisschuhe mit flacher Sohle im Fischprofil/ Tennisschläger (Tennisschuhe und einzelne Schläger können unter Umständen zur Verfügung gestellt werden)/ Die Bälle kaufen wir von dem eingesammelten Geld |

1. Tag

Wir lernen uns kennen.

Wir lernen die Tennisregeln sowie die Schlagarten und -techniken.

Wir wärmen uns sportartspezifisch auf und trainieren gemeinsam.

2. Tag

Wir spielen ein Turnier.

Wir haben Spaß.

| | |
|-----------------------|--|
| <h1>22</h1> | <p>Workshop 1: UPCYCLING – AUS ALT MACH NEU Workshop 2: „Fairer Handel – am Beispiel Schokolade“</p>  <p><small>Bildquellen: https://www.dm.de/tips-und-trends/bastelideen/bastelideen-kinder/upcycling-aus-resten-818792, https://www.weltladen-koblenz.de/bildung/</small></p> |
| Titel: | Kunst meets Nachhaltigkeit |
| Klassen: | 5-6 |
| Leitung: | Fr. Oertel und Fr. B. Weber |
| Anzahl: | max. 15 |
| Kosten: | 3-5 Euro |
| Ort: | Mittelrheinmuseum am Forum, Koblenz/ Weltladen am Görresplatz in Koblenz |
| Voraussetzung: | - |

Kunst meets Nachhaltigkeit ist ein abwechslungsreiches Projekt zu den Themen Upcycling und nachhaltige Schokoladenproduktion.

Das erwartet euch:

Tag 1: Gemeinsam spazieren wir zum **Mittelrheinmuseum** am Zentralplatz/ Forum. In einem **Upcycling-Workshop** habt ihr dort die Gelegenheit, euch künstlerisch zu entfalten und etwas Neues aus scheinbar wertlosen Materialien zu erschaffen.

Tag 2: Wir starten wieder an der Schule und gehen zu unserem zweiten Zielort, dem **Weltladen** am Görresplatz. Hier erfahrt ihr, wie Schokolade hergestellt wird und welche Schritte notwendig sind, um eine nachhaltige Produktion sicherzustellen. Ihr habt natürlich auch Gelegenheit, im Laden zu stöbern und weitere Produkte zu entdecken.

23



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Aktiv |
| Klassen: | 7-12 |
| Leitung: | Herr Pieper und Herr Putz |
| Anzahl: | max. 20 |
| Kosten: | - |
| Ort: | Draußen |
| Voraussetzung: | Du hast Lust auf Querfeldeinläufe, mehrstündige Bergwanderungen und Mountainbiketouren. Du kannst mindestens 3 km ohne Pausen joggen und besitzt ein Mountainbike sowie einen Fahrradhelm. |

Aktiv sein, am besten in der Gruppe und an der frischen Luft. Das ist einer der drei Bausteine für ein glückliches und langes Leben: Bewegung - positives Denken - Ernährung. Dabei ist es wichtig, dass Du dir immer wieder neue Ziele setzt, statt jedesmal im selben Tempo dieselbe Runde durch den Wald zu drehen. Komm mit und erlebe, wie man eine kleine Abenteuerchallenge vor der Haustür plant, die Spaß macht, bei der man sich anstrengen muss - und bei der dennoch niemand überfordert ist.

24



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Nähen für Einsteiger |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Fr. Raab |
| Anzahl: | 12 (ohne Nähmaschine) – 18 (mit eigenen Nähmaschinen) |
| Kosten: | 2 - 10 € (je nach Stoffauswahl) |
| Ort: | Klassenraum am GadA |
| Voraussetzung: | Nähutensilien (Schere, Stecknadeln,...) sofern vorhanden: Nähmaschine |

Auf die Schere, Nadel – los...

...hier dreht sich alles um das kleine Näh-Ein-mal-Eins. DIY - mit leicht zu bedienenden Nähmaschinen gelingt es dir sicher, das gewünschte Produkt zu nähen.

Anfangen vom Zuschneiden, über das Versäubern und Nähen bis hin zum Verzieren oder Einziehen der Kordel, du bist der Herr oder die Frau über Nadel und Faden. Egal, ob du einen Sportbeutel, eine Kosmetiktasche oder kleine Accessoires, wie Scrunchies, Schlüsselanhänger oder eine wiederverwendbare Pausenbrotverpackung nähen möchtest, dieser Workshop bietet dir die Gelegenheit dazu.

Wenn du eine eigene Maschine mitbringen kannst, ist das gut, aber ihr könnt auch zusammen an den Leihmaschinen nähen. Schritt für Schritt bzw. Stich für Stich entsteht dein Werk, egal ob es für dich selbst oder als Geschenkidee gedacht ist.

Der Unkostenbetrag deckt die Kosten für Stoff und anderes Verbrauchsmaterial und wird je nach Wahl des Näh-Werkstücks sowie der Stoffwahl bestimmt. Gerne kann natürlich auch ein eigener Stoff mitgebracht werden.

Ich freue mich auf euch.

25



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Theaterspielen - Stegreiftheater |
| Klassen: | 9-12 |
| Leitung: | Fr. Rommel, Frau Bödeker-Gerlach |
| Anzahl: | 12-14 |
| Kosten: | keine |
| Ort: | E04 |
| Voraussetzung: | keine |

***Kennt ihr die „Bretter, die die Welt bedeuten“ – eine Theaterbühne?
Hättet ihr Lust darauf auszuprobieren, wie es wohl sein mag, in Befindlichkeiten,
Charaktere und kleine Rollen zu schlüpfen und so spielerisch eine andere Identität
– vielleicht eine neue Welt – auszuprobieren?
Dann kommt in dieses Theaterprojekt.***

***Wir werden zunächst erkunden, wie es sich anfühlt zu spielen, zu schauspielern,
mit anderen Mitspielern zu interagieren... und später?
Wir werden im Laufe dieser zwei Tage eigene Szenen oder Minidramen spielen....
Vielleicht werdet ihr ein eigenes Minidrama entwerfen, Texte schreiben und
einstudieren....***

***....was bei diesem Projekt herauskommt, hängt zum ganz großen Teil von euch ab,
was ihr mitbringt, worauf ihr Lust habt, welche Kreativität ihr entwickeln möchtet.
In jedem Fall wird es reif für die Bühne sein ☺!***

26



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Arbeiten im Grünen Klassenzimmer |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Herr Schmitt |
| Anzahl: | max. 20 |
| Kosten: | keine |
| Ort: | Schulgelände |
| Voraussetzung: | Keine Angst vor dreckigen Schuhen, Käferlarven oder Feuersalamandern |

Habt ihr Lust, im grünen Klassenzimmer unserer Schule zu gärtnern?

- wir wollen das Beet in Ordnung bringen
- dem Barfußpfad neues Leben einhauchen
- den Teich pflegen
- den Komposthaufen erneuern
- Büsche schneiden
- neue Pflanzen setzen
- die Sitzbänke in Schuss bringen

Dann meldet euch für das Projekt „Arbeiten im grünen Klassenzimmer“ an!

27



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Schulhofgestaltung |
| Klassen: | 9-12 |
| Leitung: | Herr Schultheis |
| Anzahl: | max. 12 |
| Kosten: | Materialien werden von der Schule gestellt |
| Ort: | Schulhof |
| Voraussetzung: | Arbeitswille und Kreativität |

Ich lade dich herzlich zu unserem Workshop ein, der sich der Verschönerung unseres Schulhofs widmet. Zusammen werden wir verschiedene Maßnahmen besprechen, wie beispielsweise das Streichen des Pavillons, um das Erscheinungsbild des Schulgeländes zu verbessern.

Zusätzlich sammeln wir kreativen Ideen um gemeinsam einen Gestaltungsvorschlag für unseren Schulhof aus Schülersicht erarbeiten. Dieser Vorschlag soll als Ideenvorlage für die Stadt Koblenz dienen und dazu beitragen, dass unsere Schule noch attraktiver wird.

Ich bin überzeugt, dass dieser Workshop eine großartige Chance für uns alle ist, um gemeinsam etwas Positives und Dauerhaftes für unsere Schule zu bewirken.

Ich freue mich auf deine Teilnahme.

28



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Turnen und andere sportliche Aktivitäten |
| Klassen: | 5-7 |
| Leitung: | Hr. Straßburg und Schülerinnen des LK Sport 12 |
| Anzahl: | max. 22 |
| Kosten: | keine |
| Ort: | Schule/Turnforum |
| Voraussetzung: | Motivation, grundlegende Turnerfahrungen |

Dieser Workshop richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5-7, die Freude am Turnen haben und ihre Fähigkeiten am Boden, am Reck/Barren, an den Ringen und beim Sprung erweitern möchten.

Am ersten Tag erproben und meistern (?) die Sportlerinnen und Sportler neue turnerische Herausforderungen an den verschiedenen Geräten. Am zweiten Tag erarbeiten wir eine gemeinsame Turnvorführung – eine Art Gruppenshow. Falls zwischendurch eine kleine Turnpause notwendig ist, bewegen wir uns auf andere Art und Weise im Umfeld der Schule (z.B. beim Spielen auf dem Schulhof, auf dem Fahrrad, etc.).

Bei allen Aktivitäten sollen auch die Wünsche und Ideen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer Berücksichtigung finden.

29



Tanzen in der Schule



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Gruppentänze – heute und vor 50 Jahren |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Schülerinnen der 12. Klasse (Lilly Eschenauer, Alexandra Nikulina, Emily Querbach, Emilia Remagen, Tilda Schilf, Fabienne Simon) mit Frau Dr. Trumpp |
| Anzahl: | 12-25 (auch mehr $\diamond = \nabla$) |
| Kosten: | keine |
| Ort: | Sporthalle/Mehrzweckraum/großer Saal |
| Voraussetzung: | Sportschuhe, sportliche Kleidung Wir brauchen eine bluetooth-fähige Musikanlage |

Wir studieren Gruppentänze zu Hits der 70er, 90er und zu aktueller Musik mit euch ein. Ihr könnt Ideen einbringen, aber auch einfach nur Spaß am Tanzen mit anderen in der Gruppe haben.

30



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Pop-Academy Singen von Popstücken im Chor |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Wahl |
| Anzahl: | mind. 16 |
| Kosten: | - |
| Ort: | Schule |
| Voraussetzung: | Spaß am Singen |

Ihr habt Spaß am Singen?



Dann seid ihr in diesem Projekt genau richtig! In der Pop-Academy werden wir in den zwei Tagen Stücke singen, die man sonst nur selten von Chören hört, beispielsweise Don't stop me now von **Queen**, In Noctem aus dem **Harry Potter** Soundtrack oder Viva La Vida von **Coldplay**.

Dabei ist es egal, ob ihr noch nie in einem Chor wart oder schon Erfahrung mit dem Singen habt: Wichtig ist nur, dass ihr **Freude am Singen** habt und diesem Projekt eine Stimme gibt!

Auch eine Begrenzung der Schüleranzahl gibt es nicht- je mehr mitmachen, desto überwältigender und schöner wird die Erfahrung!

31



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Schulgarten |
| Klassen: | 7-12 |
| Leitung: | Frau Weber und Frau Kaczmarek |
| Anzahl: | Max. 20 |
| Kosten: | Zwischen ca. 10 Euro |
| Ort: | Schulgelände |
| Voraussetzung: | Spaß an der Gartenarbeit, Arbeitshandschuhe und ggf. Werkzeuge Weiteres Material (Holz, Farben, Pinsel etc. nach Absprache) |

- Wir bearbeiten die vorhandenen Beete (Unkraut jäten, Umgraben, Blumen pflanzen)
- Wir erstellen einige Dekorationsobjekte für den Schulgarten (Insektennisthilfe, Mobile, Stele, Pflanzenschilder ...)
- Wir basteln und bepflanzen eigene Upcycling - Dekorationsobjekte (z. B. Bepflanzen von alten Schuhen, Handtaschen, Erstellen eines Minigartens zum Mitnehmen ...)



32

Hannelore Hermann

„Rosen auf den Weg gestreut und des Harms vergessen!
Eine kurze Spanne Zeit ist uns zugemessen.“



| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Kinder, Jugendliche und weitere Opfer des Nationalsozialismus in Koblenz |
| Klassen: | 10-12 |
| Leitung: | Weispfennig, Albrecht, Schmelzeisen. Referenten: Joachim Hennig, Stefan Weispfennig |
| Anzahl: | 10-30 |
| Kosten: | Keine, evtl. Buskosten Asterstein – Hbf. Koblenz |
| Ort: | Schule, Kurt-Esser-Haus, Koblenz |
| Voraussetzung: | iPad, private Tablets (für Kl. 10 – nicht zwingend) |

Am ersten Projekttag werden wir uns in der Schule zwei Themen widmen. Erstes Thema: „**Kinder und Jugendliche als Opfer des Nationalsozialismus**“. Anhand eines einführenden Vortrags von Herrn Hennig (Förderverein Mahnmahl Koblenz) und mithilfe von Personentafeln, Lesemappen und einem Filmbeitrag werden wir Näheres über das Schicksal von Kindern und Jugendlichen in Koblenz erfahren, die Opfer des Nationalsozialismus wurden. Danach werden wir uns dem zweiten Thema: „**Kindheit und Jugend in Koblenz 1928 – 1945**“ widmen, bei dem der „jüdische Schängel“ Werner Appel im Mittelpunkt steht. Herr Hennig hat dazu einen einstündigen Dokumentarfilm gedreht, mit dem wir uns auseinandersetzen. Wir wollen die gewonnenen Eindrücke beider Themen in einer Dokumentation für die Schulhomepage (in PA/GA) festhalten, was dann die Arbeit des restlichen Nachmittags ausmacht.

Am zweiten Projekttag werden wir nach einer Einführung von Herrn Hennig über die Stolpersteine in Koblenz (im Kurt-Esser-Haus) einen „**Stolperstein-Rundgang**“ in Koblenz unternehmen. Herr Hennig wird uns viel über die Personen „hinter den Stolpersteinen“ mitgeben können. Nach einer Mittagspause werden wir einige **Orte** aufsuchen, die **mit antijudaistischen und antisemitischen Taten in Koblenz** in Zusammenhang stehen (z.B. Liebfrauenkirche, Bürresheimer Hof). Das geschieht unter der Leitung von Stefan Weispfennig (Universität Trier), mit dem wir auch den jüdischen Friedhof besuchen. Danach werden wir weiter an der Doku für die Schulhomepage arbeiten.

Wir freuen uns auf zwei ambitionierte, spannende Projektstage mit erstklassigen Referenten und vielen Erkenntnissen über unsere Stadt Koblenz während des Nationalsozialismus.

33



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Videoclips für die Festschrift (50 Jahre GadA) |
| Klassen: | 5-12 |
| Leitung: | Hr. Westerwalbesloh-Fleck |
| Anzahl: | max. 12 |
| Kosten: | - |
| Ort: | Schule |
| Voraussetzung: | (sicherer Umgang mit der) Handykamera, Freude vor oder hinter der Kamera |

Wie kommen (digitale) Videoclips in eine (analoge) Zeitschrift?

Genau, mit selbst generierten QR-Codes, über die dann unsere selbstgemachten und auf einem sicheren Server (Schulbox) abgelegten Clips abrufbar wären.

Die kurzen Videoclips sollen einen unmittelbaren Eindruck vom aktuellen Leben am GadA und den verschiedenen Menschen, die hier lernen, lehren, leben, ..., vermitteln.

Welche Ideen habt ihr dazu ...?

34



| | |
|-----------------------|--|
| Titel: | Nachhaltig Gemeinsam - Kooperationstraining am Kunstobjekt Brettspiel |
| Klassen: | 7-12 |
| Leitung: | Herr Kallauch und Herr Wege |
| Anzahl: | 20 |
| Kosten: | - |
| Ort: | Klassenraum |
| Voraussetzung: | Interesse im Team die eigene sowie die allgemeine Kooperationskompetenz zu entwickeln und zu fördern. |

An den zwei Tagen beschäftigen wir uns erfahrungsgebunden sowohl in großer Runde als auch in festen Teams mit folgenden Fragen:

- Welche unterschiedlichen Kooperationsprinzipien bei Brettspielen gibt es?
- Wie kann Kooperationskompetenz beschrieben, analysiert und entwickelt werden?
- Welche Ebenen der Nachhaltigkeit gibt es bei Brettspielen?
- Warum sind Brettspiele Kunst?
- Wie kann die Entwicklung der eigenen Kooperationskompetenz erfahrbar gemacht werden?