

1. Entspannung (Frau Emmerichs), 5.-7. Klasse, max. 12 Schülerinnen und Schüler, montags 8. Stunde, C004

Hast du Lust nach einem anstrengenden Schultag in der Mittagspause etwas zur Ruhe zu kommen oder dich zu entspannen? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam erproben wir verschiedene Übungen aus den Bereichen des Yogas, der Progressiven Muskelentspannung und der Achtsamkeit. Hierbei werden dein Körpergefühl und die Beweglichkeit gestärkt und dadurch deine Konzentration gefördert. Daneben soll es Raum für weitere kreative Entspannungsmethoden wie Malen oder Traum- und Fantasiereisen geben. Natürlich sind deine eigenen Ideen, wie wir uns entspannen können, hier herzlich willkommen. Einzige Voraussetzungen sind bequeme Kleidung und die Offenheit, sich auf Neues einzulassen.

2. Handarbeiten (Frau Hohendorf), max. 12 Schülerinnen und Schüler, montags 8./9. Stunde, D201

In der Handarbeits-AG werdet ihr viele Klassiker kennenlernen. Wir knüpfen Freundschaftsbänder, basteln Pompons, häkeln, sticken, weben, nähen, Im zweiten Halbjahr könnt ihr dann einen Nähmaschinen-Führerschein machen. Mit etwas Hilfe seid ihr danach in der Lage, kleine Accessoires zu nähen, wie zum Beispiel Stiftemäppchen, (Handy-)Taschen oder selbst gestaltete Kuscheltiere.

Geduld und Begeisterung für Neues solltet ihr mitbringen, dann werdet ihr jede Menge Selbstgemachtes mit nach Hause nehmen und eigene Ideen umsetzen können. **Kostenbeteiligung: 5€**

3. Malen und Zeichnen (Frau Chomse), montags 8./9. Stunde, D301

Wenn du ein Bild malen willst, beginne am besten mit einem bunten Kleks. Dann ist das Blatt nicht mehr so weiß und du kannst in Ruhe weiter malen... Aber was kommt danach? Probiere verschiedene malerische und zeichnerische Techniken aus und lass deiner Kreativität freien Lauf. Wir brauchen natürlich Grundlagen, um Zeichnen und Malen zu können. Deshalb stehen Übungen zum Malen und Zeichnen am Anfang. Dann brauchst du aber auch eigene Ideen. Du brauchst vor allem Ausdauer und etwas Geduld, Kreativität und Spaß auf Ausprobieren. Außerdem benötigst du noch (Blei-) Stifte, ein Skizzenbuch in DIN A4 oder größer und Wasserfarbe.

4. Keramik (Frau Schetter), 5.-7. Klasse, max. 10 Schülerinnen und Schüler, montags 8. Stunde, B-106

Kneten – formen – malen: Diese AG richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler, der Klassen 5-7, die Lust haben, mit Ton nützliche und weniger nützliche Dinge herzustellen. Wir gestalten Schalen, Tassen, Vogelhäuschen und vieles mehr aus Ton, der anschließend gebrannt und bemalt wird. Nach einem zweiten Brand könnt ihr eure Werke mit nach Hause nehmen und sie auch benutzen. Bringt bitte zur ersten AG Stunde einen einmaligen Betrag von **5 Euro** für Ton und Glasuren mit.

5. Spielen (Schulsozialarbeiterinnen Frau Stark & Frau Dehghani), max. 15 Schülerinnen und Schüler, 5./6. Klasse, montags 8./9. Stunde, C006

Habt ihr Lust auf Spiel und Spaß und neue Freundschaften? Dann kommt zu unserer Spiele AG! Wir freuen uns auf Euch! WAS EUCH ERWARTET: Hier dreht sich Alles um das gemeinsame Spielen, die Freude am Miteinander und das Entdecken neuer Spiele. Klassische Brettspiele, bekannte Kartenspiele und unbekanntere Spiele. Ihr könnt selbst Vorschläge einbringen und auch gern eigene Lieblingsspiele mitbringen. Neben dem gemeinsamen Spielen werden wir auch die Möglichkeit haben, eigene Spiele zu entwickeln und kreative Teamherausforderungen zu meistern. Der Spaß steht dabei im Vordergrund!

6. Robotik (Herr Adler/Herr Trimpop), max. 21 Schülerinnen und Schüler, montags 8./9. Stunde, D108

Die AG besteht bereits aus einem Stamm-Team, aber sie richtet sich grundsätzlich an alle Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 10, die Spaß an Technik und Programmieren haben, aber auch an alle, die in die merkwürdige und spannende Welt der Roboter hineinschnuppern wollen. Freie Plätze werden auch dieses Jahr überwiegend mit den Klassen 5 bis 7 besetzt werden. Wir werden in kleinen Gruppen mit LEGO Mindstorms und LEGO Spike Prime die verschiedensten Roboter bauen, die selbstständig einfache und schwierigere Aufgaben lösen sollen. Man muss hierzu noch keine Erfahrung mit Robotern haben, denn wir beginnen ganz von vorn. Aber auch Roboter-Spezialisten können auf ihre Kosten kommen, denn jeder kann in seinem eigenen Tempo an den Projekten arbeiten oder eigene Projekte verfolgen. Auch die AG-Leiter lernen weiterhin gerne dazu! Wer letztes Jahr schon in der AG war, ist automatisch dabei, aber nur wenn er oder sie sich schriftlich für die AG anmeldet.

7. Calisthenics (Frau Bruder), ab Klasse 7, montags 8./9. Stunde, PEN

Du möchtest deinen ersten Klimmzug oder zehn saubere Liegestütze schaffen? Du beherrschst diese Übungen schon und möchtest wissen, wie du diese steigern kannst? Du möchtest komplexere Übungen an den Ringen oder Handstand versuchen? Dann bist du hier genau richtig!

In der Calisthenics-AG trainieren wir überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei lernen wir, wie man ein sinnvolles Calisthenics-Trainingsprogramm auf unterschiedlichen Leistungsniveaus gestaltet und dieses progressiv steigert. Im Vordergrund steht dabei die gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung, denn darum geht es bei Calisthenics: Gemeinsam besser werden und Ziele erreichen!

Was du brauchst: Sportkleidung für die Halle und für draußen. Ich freue mich auf euch!

8. Hockey (Frau Krämer), Klasse 5-7, max. 15 Schülerinnen und Schüler, montags 8./9. Stunde, PEN

Lust auf eine Sportart, die Technik, Schnelligkeit und echten Teamgeist verbindet? Dann bist du in der Hockey-AG genau richtig! Egal, ob du noch nie einen Hockeyschläger in der Hand hattest oder bereits Erfahrung mitbringst: Hier sind alle willkommen. Gemeinsam lernen wir die wichtigsten Techniken, probieren verschiedene Spielformen aus und erleben, was Hockey so besonders macht – in der Halle und auf dem Feld! Und wusstest du schon? Hockey ist die erfolgreichste olympische Mannschaftssportart Deutschlands! Bei uns kannst du selbst erleben, warum: schnelle Spielzüge, spannende Duelle, cleveres Zusammenspiel und jede Menge Bewegung. Dabei profitierst du auch von meiner eigenen Erfahrung aus dem Bundesliga-Hockey und bekommst Tipps aus dem Leistungssport direkt mit auf den Weg. Vorerfahrung brauchst du nicht – komm vorbei, probiere es aus und werde Teil unseres Teams! Schläger in die Hand und los geht's – ich freue mich auf dich! Was du brauchst: Sportkleidung und Hallenschuhe. Hockeyschläger und Bälle werden gestellt.

9. Theater (Frau Rixius), ab Klasse 5, max. 14 Schülerinnen und Schüler, montags 8./9. Stunde, Aula

Hast du Lust zu lernen, wie man auf einer Bühne steht und Theater spielt? Dann bist du hier genau richtig! Auch wenn du vielleicht etwas schüchtern bist, ist die AG für dich geeignet, da wir verschiedene Formen des Theaters wie Bewegungstheater und Schwarzlichttheater ausprobieren werden. Beim Schwarzlichttheater sind die Spieler*innen selbst nicht zu sehen, nur die Gegenstände, die sie bewegen. Du kannst schauspielerische Grundlagen erlernen und erleben, wie aufregend und beglückend es ist, gemeinsam Theater zu spielen. Wenn alle engagiert dabei sind, ist zwischendurch eine kleine Aufführung möglich. Wichtig auch für deine Eltern: Um etwas aufführen zu können, ist eine dauerhafte Teilnahme notwendig und verpflichtend. Es ist nicht möglich, sich für einzelne Termine abzumelden. Für die AG brauchst du schwarze Kleidung (auch schwarze Turnschlappen oder Turnschuhe und Strümpfe).

10. Badminton (Herr Nonn), ab Klasse 5, max. 15 Schülerinnen und Schüler, montags 8./9. Stunde, PEN

Badminton – mehr als nur Federball! Bewegung, Technik und coole Spiele – bei uns wird Badminton zum echten Highlight! Egal, ob du eine neue Sportart ausprobieren, mehr als nur „Federball“ spielen oder deine Skills verbessern willst: In dieser AG sind alle willkommen – vom Neuling bis zum Profi. Du lernst die wichtigsten Techniken, spielst unterschiedliche Matches und kannst dich dabei auch mal so richtig auspowern. Klingt gut? Dann schlag mit mir auf – ich freue mich auf dich! Was du brauchst: Sportkleidung für die Halle und idealerweise einen Badmintonschläger. Wenn du noch keinen eigenen Schläger hast, kannst du dir einen Schläger ausleihen. Die Bälle werden gestellt.

11. „Stark auch ohne Muckis“, (Frau Sonntag), max. 20 Schülerinnen und Schüler, 5.-7. Klasse montags 8./9. Stunde, C005



Stärke steckt nicht nur in Muskeln, sondern vor allem im Kopf und im Herzen - genau darum geht es in der AG „Stark auch ohne Muckis“ (SaoM)!

Hier trainieren wir mit Spiel, Bewegung und Teamgeist, wie man auch in schwierigeren Momenten gelassen und selbstsicher bleibt. Wir üben, wie man auf blöde Sprüche cool reagiert und Verletzendes an sich abprallen lässt - dafür braucht es eine klare Kommunikation, eine präsente Körpersprache und die richtigen Gedanken im richtigen Moment. Wir lernen uns und unsere Gefühle kennen und erleben, wie man selbstbewusst und selbstverantwortlich auftreten kann. Wir finden Lösungen für Probleme und feiern uns dafür! Gemeinsam suchen wir Wege, die glücklicher und zufriedener machen und die vielleicht am Ende dazu beitragen, dass wir einfach besser miteinander umgehen.

Diese AG ist kein Unterricht (!), sondern ein Training zum Mitmachen, Ausprobieren und Wachsen - und das mit viel Bewegung, Koordinationsübungen, Entspannungsmomenten und jeder Menge Spaß. So legen wir spielerisch ein Fundament fürs Leben. Sei gerne dabei im SaoM-Team!

Geleitet wird die AG von Frau Sonntag, die aktuell eine Weiterbildung zur Persönlichkeits- und Lebenskompetenztrainerin für Kinder nach dem SaoM-Konzept (ein Programm zur Kinderstärkung) macht (www.starkauchohнемuckis.de).

12. Kalligraphie (Frau Stang), max. 20 Schülerinnen und Schüler, montags 8./9. Stunde, A 101

Unsere Handschrift ist unsere Visitenkarte. Mit ihr kann man nicht nur einen guten Eindruck machen, sondern sie hilft uns auch bei unserem Lernprozess. Kalligraphie bedeutet Schönschreiben, modern könnte die AG auch „Handlettering“ heißen und damit wären wir voll im Trend. Viele Tattoos basieren auch auf dieser Kunst. Wir lernen z.B. das Schreiben mit Schreibfedern, das Arrangement von Elementen auf Karten, Seiten oder Postern. Wir werden Namensschilder, Glückwünsche, Grüße, Einladungen, Gutscheine, Geschenkanhänger und Urkunden gestalten. Dabei üben wir die Feinmotorik und künstlerische Ausarbeitung. Es wird um Formen und Farben gehen. In unserer schnelllebigen Zeit hat Schönschreiben etwas Meditatives, erwirkt aber ein kreatives, hübsches Ergebnis, das man vielseitig verwenden kann. Wir machen das besser als der Computer, brauchen jedoch Konzentration und Geduld. Freut ihr euch jetzt schon auf das nächste Freundebuch, wo ihr euch verewigen dürft? Lasst uns das Schulleben durch eure Ideen bereichern!

13. Kanu (Herr Behr/Herr Donn), 2 Gruppen montags, 8./9. Stunde und donnerstags, 8./9. Stunde, Schwimmbad, Klasse 5-7, max. 11 Schülerinnen und Schüler, pro AG, Schwimmbad

In der Kanu-AG erlebt ihr, wie viel Spaß es macht, in einem Kajak auf dem Wasser zu paddeln! Dafür machen wir viele Übungen im und auf dem Wasser und bringen euch Paddeltechniken bei, um das Boot sicher zu steuern. Dabei lernt ihr auch vieles über Wasser und Strömungen, über Sicherheit und den richtigen Umgang mit der Ausrüstung (Boote, Paddel, Helme, Schwimmweste usw.). Und: Kanusport ist Teamsport. Wir helfen einander und packen gemeinsam mit an – vom Vorbereiten der Boote bis zum Training auf dem Wasser. Ein besonderes Highlight ist die mehrtägige Kanutour auf der Ruhr am Ende des Schuljahres. Außerdem könnt ihr bis dahin so gut paddeln, dass ihr den Europäischen Paddelpass des Deutschen Kanu-Verbands erhalten könnt. Voraussetzungen: Begeisterung für Wasser und Wassersport sowie das Schwimmbadzeichen Bronze.

Zusätzlich werden Arbeitsgemeinschaften (A - H) an anderen Nachmittagen angeboten:

A. Junior Band (Frau Grauel), Klassen 5-8, mittwochs, 7. Stunde (13.30 – 14.15 Uhr), A 208

Du hast gerade angefangen ein Instrument zu lernen? Und jetzt denkst du, dass du leider noch ein paar Jahre warten musst, um mit Anderen Musik zu machen?

Falsch! Denn schon jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um miteinander die ersten Musikstücke zu entdecken. Was wir spielen? Alles, was Spaß macht und gut klingt! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

B. K.A.G. Band (Herr Trimpler), freitags 7. Stunde (ab Klasse 7), A203

Es stehen Stücke aller Stilrichtungen und vor allem eure Vorschläge auf dem Notenpult. Wir erarbeiten alle Stücke, um bei Schulfesten, dem Tag der offenen Tür und sonstigen Ereignisse auftreten zu können. Wenn du dein Instrument seit zwei Jahren durchgängig spielst und es sich dabei um ein Blech- oder Holzblasinstrument, Schlagzeug, E-Bass oder E-Gitarre handelt, dann bist du hier genau richtig. Grundsätzlich sind alle Instrumente möglich und bei entsprechender Eignung willkommen. Die Probestermine findet Ihr am Aushang „Musik“ im Foyer. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

C. K.A.G. Voices (Herr Waasem), Klassen 5-7, freitags, 7. Stunde, A 208

Du möchtest erste Erfahrungen in einem Chor sammeln oder einfach mal ausprobieren, wie es ist, ein kurzes Solo zu singen? Dann komm zu den K.A.G. Voices! Wir suchen gemeinsam Songs aus und präsentieren sie dann auf der großen Aula-Bühne. Je mehr wir sind, umso mehr Spaß macht es! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

D. Umwelt (Herr Stett), dienstags 7. Stunde, max. 15 Schülerinnen und Schüler, D208

Interessierst du dich für die Natur und möchtest mehr über die Umwelt vor deiner Haustür erfahren? Liegen dir Umwelt- und Klimaschutz am Herzen und möchtest du selbst aktiv werden? Oder hast du Ideen, wie wir unsere Schule nachhaltiger gestalten können? Dann bist du in der Umwelt-AG genau richtig! Gemeinsam entdecken wir die Natur, beschäftigen uns mit aktuellen Umweltfragen und überlegen, wie wir im Alltag, in der Freizeit und in der Schule nachhaltiger handeln können. Dabei wird es auch ganz praktisch: Wir kümmern uns um unsere Hochbeete, gärtnern gemeinsam und beobachten, wie aus kleinen Pflanzen Gemüse, Kräuter oder Blumen werden. Außerdem planen und gestalten wir Projekte, mit denen wir das Schulleben am KAG aktiv mitgestalten und einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten. Gesucht werden Schülerinnen und Schüler, die neugierig sind, Verantwortung übernehmen möchten und Lust haben, gemeinsam etwas zu bewegen. Umweltschutz beginnt vor der eigenen Haustür. Mach mit!

E. Volleyball (Frau Ring/Sporthelferin Merit Birken), dienstags 7./8. Stunde (13.30 – 15 Uhr), Klassen 5-9, Turnhalle

Volleyball – mehr als nur Ball übers Netz! Bewegung, Technik und coole Spiele – bei uns wird Volleyball zum echten Highlight! Egal, ob du eine neue Sportart ausprobieren, schon im Verein spielst, oder deine Skills verbessern willst: In dieser AG sind alle willkommen – vom Neuling bis zum Profi. Du lernst die wichtigsten Techniken, wie Pritschen, Baggern, Aufschlag und Angriff und wirst viel auf dem Feld spielen! Vielleicht bist du schon bald Teil unsere nächsten Schulmannschaft und darfst für die Schule bei den Wettkämpfen starten.

F. Schwimmen (Frau Birken), dienstags 7./8. Stunde (13.30 – 15 Uhr), Schwimmbad

Für alle Schülerinnen und Schüler, die noch kein Schwimmbadge Bronze haben, bietet sich die Möglichkeit, in der Schwimm-AG die Schwimmfähigkeit zu verbessern und das Deutsche Schwimmbadge Bronze abzulegen. In Kleingruppen werdet ihr durch verschiedenen Wasser-gewöhnungs-, Gleit-, Tauch- und Schwimmübungen an eurer Schwimmfähigkeit arbeiten und euch immer sicherer im Wasser bewegen können.

Diese AG wird nicht durchgängig für ein Schuljahr gewählt. Mit einer erfolgreich abgelegten Prüfung zum Schwimmbadge Bronze endet die Teilnahme an der AG, um möglichst vielen Schülerinnen und Schülern die Teilnahme zu ermöglichen. Ich werde erst mit den älteren Schülerinnen und Schülern starten und dann im Laufe des Schuljahres auch den jüngeren Schülerinnen und Schülern einen Platz anbieten. Die Arbeitsgemeinschaft ist kein Ersatz für einen Schwimmkurs. Sie kann lediglich als Ergänzung dienen.

G. Rope Skipping (Frau Ring/Sporthelferin Leonie Englaender), dienstags 7. Stunde (13.30 – 15 Uhr), Klassen 5-9, Turnhalle

Habt ihr Spaß am Sport und Lust euch richtig auszupeinern? In der Rope Skipping AG geht es darum, was man alles mit einem Seil erlernen kann. Seilspringen kennt man meistens vom Schulhof als lustige Pausenaktivität. Aber wusstet ihr, dass es auch eine Turnsportart ist mit echten Wettkämpfen und Choreografien? Hier lernst du viele coole Tricks im Team oder alleine, mit langen und kurzen Seilen. Was ist ein Wurftrick und wie kann ich meine Arme während des Springens verschränken und wie viel Power steckt hinter manchen Elementen? Gemeinsame Choreografien und akrobatische Elemente warten auf euch. Keiner muss Vorerfahrung mitbringen. Ihr braucht nur Neugier, Interesse, etwas Neues zu lernen und Spaß am Arbeiten im Team.

H. Tauchen (Herr Birken), ab 8. Klasse, max. 15 Schülerinnen und Schüler, freitags 7./8. Stunde (13.20 Uhr – 15.00 Uhr), Schwimmbad

Wir wollen gemeinsam abtauchen und erste theoretische und praktische Grundkenntnisse für das sichere Sporttauchen mit und ohne Tauchgerät erlernen. Der sichere Umgang mit der ABC-Ausrüstung (Schnorchel, Maske, Flossen) wird dabei im Zentrum der Ausbildung stehen, aber ihr werdet auch Erfahrungen mit dem Presslufttauchgerät sammeln können. Die Ausbildung wird gemäß der Ausbildungsrichtlinien des Verbandes Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST) durchgeführt. Wir werden voraussichtlich auch eine Exkursion ins Tauchbecken des Monte Mare durchführen. Für die Teilnahme musst du eine Einverständniserklärung der Eltern und eine Selbsterklärung zum Gesundheitszustand abgeben sowie im Besitz des Deutschen Schwimmbadges – Bronze sein. Bei Rückfragen z.B. bei gesundheitlichen Einschränkungen kannst du dich gerne an mich wenden. **Kosten:** € 15,- (Füllen der Flaschen, Materialwartung etc.). Bei Teilnahme an den Tauchgängen im Monte Mare entstehen in Absprache Kosten für den Eintritt bzw. die Nutzungsgebühr, zusätzlicher Tauchlehrer und die Leihgebühr für die Ausrüstung.

Die **Technik AG** und die **Streitschlichtungs-AG** bestehen bereits aus einem festen Team. Wenn ein Neuzugang möglich ist, werdet ihr entsprechend informiert.