

AG „YOGA“

Frau Teichler

Inhalte/ Kurzbeschreibung der AG

Inhalte:

- Umgang mit verschiedenen Materialien z.B. Igelbälle, Steine, Pinsel, Naturmaterialien
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken z.B. Massagen, Autogenes Training, Atemübungen
- Wechsel zwischen An –und Entspannungen
- Durchführungen von Bewegungsabläufen (Sonnengruß) und Yogastellungen

Du erfährst etwas über:

- die Bedeutung von Ruhephasen in unserem Alltag
- die mit Yoga verbundenen Bezeichnungen und Bewegungsabläufe
- die benötigten Materialien zur Entspannungsregulierung
- verschiedene Entspannungstechniken



Für welche Klassenstufen?

5. und 6. Klasse

Wann und wo?

Donnerstag: 7. Stunde in der A- Woche für Klasse 5 und in der B-Woche für Klasse 6

im Tanzraum (Raum 215)

AG „kreatives Gestalten“

Frau Teichler

Inhalte/ Kurzbeschreibung der AG

Inhalte:

- Umgang mit verschiedenen Materialien z.B. Naturmaterialien, Stoffen, Mosaiksteinen
- Kennenlernen verschiedener Verarbeitungstechniken z.B. Pailletten –und Mosaiktechniken, Upcycling
- Ausgestaltung unserer Schulräume



- Du erfährst etwas über:
 - o die Bedeutung der Nachhaltigkeit für unsere Umwelt
 - o verschiedene Gestaltungstechniken
 - o die benötigten Materialien zur Verarbeitung
 - o verschiedene Verarbeitungsmethoden

Für welche Klassenstufen?

5. und 6. Klasse

Wann und wo?

**Mittwoch: 7./8. Stunde in der A-Woche für Klasse 6 und in der B-Woche für Klasse 5
im Aktivraum Raum (002)**