

Sport

Workshop 1: Abnahme der Schwimmabzeichen: Bronze, Silber, Gold

Dauer: Mit und Do

Du benötigst: Schwimmsachen

Beschreibung: In diesem Workshop hat man die Möglichkeit sein Schwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold zu machen. Wir werden ins Schwimmbad Neuenkamp gehen, um dort die verschiedenen Abzeichen zu machen.

Workshop 2: Akrobatik

Dauer: 3Tage

Du benötigst: Leggings und Schlappen

Beschreibung: Es handelt sich um einen sich aufbauenden WS, bei dem die SuS, die Grundfähigkeiten akrobatischer Figuren erlernen. Das Erlernen und Üben von Hebefiguren wird Bestandteil des WSs sein.

Workshop 3: Sportabzeichen

Dauer: 5Tage

Du benötigst: Sportsachen

Beschreibung: In dieser Woche bekommen alle Workshopteilnehmer die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Wir werden in den Disziplinen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit vorgegebene Übungen trainieren und anschließend überprüfen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde vom Stadtsportbund Duisburg. Da der Zeitraum relativ knapp ist, richtet sich dieser Workshop in erster Linie an sportlich interessierte Schülerinnen und Schüler, die sich selbst zutrauen, verschiedene leichtathletische Aufgaben in kurzer Zeit erfolgreich lösen zu können.

Workshop 4: Line Dance

Dauer: 1tägig

Beschreibung: Wir studieren Tanzschritte des Line Dance zu ausgewählter Country Musik ein. Partner werden nicht gebraucht, sowohl Jungen als auch Mädchen können und sollen teilnehmen.

Workshop 5: TOUR DE RUHR 1

Dauer: Die/Mit/Do - 1tägig

Du benötigst: 1 Fahrrad und Helm

Beschreibung: Wir treten in die Pedale! Auf dem Fahrrad erkunden wir schöne Plätze entlang der Ruhr und genießen die frische Luft.

Workshop 6: Bowling

Dauer: Fr

Kosten: 8 Euro

Beschreibung: Bowling im XXL

Workshop 7: Tischtennis

Dauer: Die -Mit / 1tägig

Du benötigst: Sportsachen

Beschreibung: Wir werden nach kurzem Einspielen ein Turnier spielen. Ihr werdet zunächst in einer Gruppenphase Jeder gegen Jeden spielen, danach folgt die KO-Phase. Es stehen einfache Schläger zur Verfügung, eigene Schläger dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

<p>Workshop 8: Klettern in Mülheim Dauer: 1täglich Kosten: pro Tag/ 4,20€ oder 5 Tage/ 21€ Zuzüglich der Fahrkosten</p> <p>Beschreibung: Ihr klettert bis in Höhen von 19 m und Routen mit bis zu 25 m Länge. Ganz besonders Mutige können sich auch an überhängenden Wänden heranwagen. Natürlich muss jeder dazu vorher die Sicherungstechniken erlernen</p>	<p>Workshop 9: Fahrradtouren zu Aussichtspunkten Dauer: 1täglich Du benötigst: 1 Fahrrad und Helm</p> <p>Beschreibung: Wir fahren mit dem Fahrrad durch schöne und sehenswerte Ecken von Duisburg. Ziel ist jeweils ein Aussichtspunkt, wo wir den Blick auf Duisburg genießen und ein kleines Picknick veranstalten. Die Gesamtstrecken sind nicht länger als 20 Kilometer, also leicht zu bewältigen.</p>
<p>Workshop 10: Fußball Dauer: Mo/Die/Do/Fr (4täglich)</p> <p>Beschreibung: Ein Besuch in einem Fußballstadium und selber aktiv Fußball spielen. Bist du dabei?</p>	<p>Workshop 11: Fit 4 Life Dauer: 5 Tage Kosten: 2 Euro Du benötigst: Sportsachen</p> <p>Beschreibung: Fitness-Coaching im Empire-Studio</p>
<p>Workshop 12: Thaiboxen Dauer: Mo und Die/ 1täglich</p> <p>Beschreibung: Du machst gerne Sport und gibst gerne alles? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. In 1,5 Std. kommst du nicht nur ordentlich ins Schwitzen, sondern erhältst auch noch Einblicke in die Grundtechniken des Thaiboxens. Darunter fallen Technik-, Kraft- und Ausdauerübungen mit und ohne Partner oder am Sandsack.</p>	<p>Workshop 13: Hip Hop Dauer: Mit/Do/FR jeweils 1 täglich Kosten: 2 Euro</p> <p>Beschreibung: Du möchtest tanzen wie die Stars? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Hier erlernst du in nur 2 Std. eine Choreographie zu aktueller Musik im Hip Hop Tanzstil.</p>
<p>Workshop 14: TOUR DE RUHR 2 Dauer: Die/Mit/Do - 1täglich Du benötigst: 1 Fahrrad und Helm</p> <p>Beschreibung: Wir treten in die Pedale! Auf dem Fahrrad erkunden wir schöne Plätze entlang der Ruhr und genießen die frische Luft.</p>	<p>Workshop 15: Schach Dauer: Mo-Fr / 1täglich</p> <p>Beschreibung: Wer das Schachspielen nicht beherrscht, kann es hier lernen. Daneben können ebenfalls für Sus, die bereits aktive Spieler sind, an Turnieren teilnehmen.</p>
<p>Workshop 16: Schwimmen für Anfänger Dauer: 5Tage</p> <p>Du benötigst: Schwimmsachen Beschreibung: Du hast noch keinen Schwimmkurs in deiner Jugend besuchen können und bist im Wasser unsicher? Dieser Workshop hat das Ziel dir das Schwimmen beizubringen und im Optimalfall schaffst du sogar das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ oder mehr.</p>	<p>Workshop 17: Classic meets Hip Hop Dauer: 5 Tage</p> <p>Beschreibung: Ich möchte mit Euch gemeinsam mit Gina eine Choreografie entwickeln, die klassische Ballettelemente und Hip-Hop-Moves vereint. Da geplant ist, unsere Choreo an einigen schulischen Veranstaltungen aufzuführen, solltest du schon ein bisschen Tanzerfahrung haben oder zumindest rhythmisch begabt sein. Wir freuen uns!</p>

<p>Workshop 18: Auf Schalke! - Arenabesuch Dauer: Die/Mit/ DO - 1tägig Kosten: 7,50 Euro</p> <p>Beschreibung: Wir besuchen das legendäre Stadion des Gelsenkirchener Traditionsvereins Schalke 04.</p>	<p>Workshop 19: Circuit-Training Dauer: Mo-Do/ 1tägig</p> <p>Beschreibung: Circuit-Training hat sich in den letzten Jahren in Fitness-Studios als feste Größe etabliert. Wir wollen funktionale Übungen ausprobieren und unterschiedliche Zirkel zusammenstellen. Von Athletiktraining wird in den letzten Jahren immer mehr gesprochen. Was sich hinter diesem Begriff verbirgt soll Thema des Workshops sein. 2004 begann das Engagement Mark Verstegen bei der Fußballnationalmannschaft. Die Grundlagen des Core-Trainings sollen vorgestellt und einzelne Übungen erarbeitet werden.</p>
<p>Workshop 20: Volleyball für Fortgeschrittene Dauer: 5 Tage Du benötigst: Sportsachen</p> <p>Beschreibung: Der Workshop richtet sich an alle SuS, die Spaß und Ehrgeiz für den Sport Volleyball mitbringen. Es ist sinnvoll, wenn Ihr schon ein wenig Volleyball spielen könnt und die Regeln kennt. Während des Workshops werden 2-3 Teams gebildet, so dass wir möglicherweise kleinere Turniere untereinander durchführen können.</p> <p>Der Workshop findet in der Turnhalle der Schule statt.</p>	