

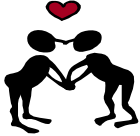



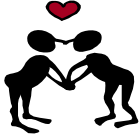

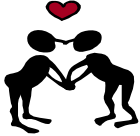


0				 <p>FIT FOR LIFE 2015</p>	
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurzbeschreibung	Zusatzinformation für die Einschreibung:	Mitzubringen / Ausrüstung / Kosten	maximal Teilnehmer
<b>Kurse: Zeitpunkt: 8.30 - 13.00 Uhr</b>					
1	Sportveranstaltung	Wettkampf an verschiedenen Stationen um den Titel der "sportlichsten Berufsschulklasse".	5-6 Schüler/innen pro Klasse (mindestens 1 ,Mädchen, sonst bei der Wertung Punkteabzug)	Sportkleidung, Sportschuhe	60
2	Schach - das Spiel der Könige	Schach: Mit Konzentration und Siegeswillen kannst du in die Fußstapfen von Weltmeistern wie Magnus Carlsen, Viswanathan Anand oder Garri Kasparow treten...		Schachbretter und Figuren mitbringen - Nur dann können 2 Gruppen angeboten werden!	16
3	"Chill Dich"	Stressbewältigung ! Was ist hilfreich? Kommunikationstechniken mit Vorgesetzten und Kollegen; Yoga, Autogenes Training und Atemübungen als Entspannungstechniken		Decke, bequeme Kleidung	18
4	Kreativ sein "Wearables - Tragbare Elektronik"	Hier kannst Du aus herkömmlichen Materialien z.B. Filz in Verbindung mit einfacher Elektronik etwas Neues schaffen. Du integrierst LEDs in Textilien, fertigt z.B. beleuchtete Handyhüllen oder verwirklichst Deine eigene kreative Idee. (keine elektronischen Vorkenntnisse erforderlich)		Bringt T-shirts zum "Beleuchten" mit	10
5	Boxen	Bist Du Klitschko oder Tyson? Kurzeinführung in die Technik des Boxens, Krafttraining, Schlagtechniken, Boxsack	<b>Nur Jungen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Duschzeug und Handtuch	10
6	Graffiti	Was ist Graffiti? Wo kommt es her? Wo und wie begegnet es uns täglich? Mit lösungsmittelfreien Sprühdosen und alten Schulbüchern oder Lernunterlagen erstellen wir Graffiti fürs Treppenhaus <b>Thema: Bildung</b> <b>Bringt bitte Entwürfe/Ideen/Skizzen mit!!</b>		<b>Unbedingt: alte, gebrauchte Kleidung und Schuhe mitbringen</b>	12
7	Ein Tag in Afrika	Ein echter Meister der afrikanischen Trommelkunst zeigt euch die wichtigsten Trommeltechniken. Taucht ein in die afrikanische Kultur! (Wichtig: Ihr seid bereit, bei der Abschlussveranstaltung aufzutreten)			20

0				 <p>FIT FOR LIFE 2015</p>	
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurzbeschreibung	Zusatzinformation für die Einschreibung:	Mitzubringen / Ausrüstung / Kosten	maximal Teilnehmer
8	Squash - Badminton	Bei Squash und Badminton könnt Ihr Euch total auspowern. NEIN zu schlaffen Muckis und Orangenhaut, JA zum durchtrainierten Luxuskörper ;-)		Sportbekleidung, Hallenschuhe (helle Sohle) Handtuch + Shampoo <b>Fahrtkosten:</b> Schüler/innen	18
9	Abenteuer: Klettern im heavens gate (Kunstpark Ost)	Eine echte Herausforderung: Lernt die eigenen Grenzen kennen und versucht, sie zu erweitern. Wir klettern an künstlichen Wänden, die bis zu 30 m hoch sind. Wer das noch nie probiert hat, hat absolut was versäumt! Angeleitet wird der Kurs von qualifizierten Trainern der IG Klettern für München und Südbayern.	Alter bei Einschreibung erfragen, Formular für Minderjährige mitgeben (Einverständnis der Eltern erforderlich) Klassenlehrer/in leitet es an Schulsozialarbeit weiter	„normale Sportkleidung Kletterschuhe sind im Preis inbegriffen <b>Fahrtkosten:</b> Schüler/innen	24
10	"Playing Beachvolleyball" in der www.beacharena.de	Beachvolleyball ist Funsport pur. Kaum eine andere Sportart verbindet in nahezu perfekter Weise positives Lebensgefühl, Kampf, Athletik und Wettbewerb. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene! (Trainingseinheit + freies Spiel) <b>Ersatzprogramm bei schlechtem Wetter: Bowling</b>		Sportbekleidung, <b>Fahrtkosten:</b> Schüler /innen	14
11	Hochseilgarten Challenge	Nichts für Weicheier: Wir verbringen einen sportlichen Vormittag im Klettergarten bei Grünwald! Hoch in den Bäumen klettern wir auf schwankenden Seilbrücken, ersteigen mit 11 Metern über Leitern den höchsten Punkt im Waldparcours und rasen mit Seilrutschen wieder zum Erdboden. Du überwindest Deine Ängste und erlebest Spaß und Energie! <b>Ersatzprogramm bei schlechtem Wetter: Bouldern (= Klettern in Absprunghöhe)</b>	<b>Ohne geeignete Kleidung =&gt; keine Mitnahme möglich</b>	Turnschuhe bzw Outdoorschuhe bequeme Kleidung, evtl. Insektenschutz, keine Handtaschen => besser Rucksäcke, Getränke, Essen <b>bei schlechtem Wetter für das Ersatzprogramm:</b> Indoor-Sportbekleidung mitbringen <b>Fahrtkosten:</b> Schüler/innen	24
12	Catering - Abenteuer Küche	Werde Partykönig! Einmal 60 Leute in 2 1/2 Std. bekochen... Vorbereitung, Dekoration, Präsentation eines Buffets. - , Natürlich seid Ihr dann auch zum Mitessen eingeladen		Freude am Schnippeln, Kochen und dekorieren	12

0				 <b>FIT FOR LIFE 2015</b>	
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurzbeschreibung	Zusatzinformation für die Einschreibung:	Mitzubringen / Ausrüstung / Kosten	maximal Teilnehmer
13	Take the right colour	Das sollte jedes Mädchen wissen: Wie schminke ich mich vorteilhaft? Tipps, Anwendungsbeispiele, Grundregeln, Farbkombinationen, Styling	<b>nur für Mädchen</b>	eigenes Schminkmaterial, was sie selber täglich oder am Wochenende verwenden	12
14	"Ehre ist: Für die Freiheit meiner Schwester zu kämpfen	2 jugendliche "HEROES" (ca. 18 Jahre alt) diskutieren mit Euch -Ehre und -Gleichberechtigung / Unterdrückung im kulturellen Zusammenhang. Sie wollen mit Euch gemeinsam neue Perspektiven entwickeln.			25
15	Du bist online - aber sicher!?	Das Smartphone und der mobile Web-Zugang sind heute selbstverständlich. Wir beschäftigen uns permanent mit WhatsApp, Instagram, YouTube oder mit Handy-Games, wir knipsen, posten, liken und kommentieren. Doch wo Licht ist, fällt auch Schatten. Z.B. Handy-Viren und Kostenfallen, mangelnder Datenschutz sowie Probleme mit Urheber- und Bildrechten. Ist eine sichere Mediennutzung möglich?		Smartphone - wenn vorhanden	20
16	Wie bekomme ich meine Prüfung gut hin?	Test, Schulaufgaben, Abschlussprüfung, Referate .... Wenn ich daran denke wird es mir schlecht. Wenn es dir auch so geht, dann bist du hier richtig. Wir ergründen, wie man damit umgeht und was man dagegen tun kann.		Stift	6
17	Bollywood - Tanzkurs	Taucht ein in die wunderbare Welt des orientalischen Tanzes und seht, was sich dahinter verbirgt. Wusstet Ihr, dass jede Handbewegung im indischen Tanz eine genau festgelegte Bedeutung hat?	<b>Nur Mädchen</b>	Tanzschuhe bzw. Ballerinas	12
18	Liebe, Sex und sonst noch was...	"Alles schon oft gehört - trotzdem bleiben viele spannende Fragen rund um die Themen Sexualität, Familienplanung, ungewollte Schwangerschaften, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ... Wir wollen mit Eurer aktiven Beteiligung nach Wegen für einen stressfreien Umgang mit Sex und Verhütung suchen und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und den damit verbundenen Gefühlen fördern."	<b>nur für Mädchen</b>	eventuell anonyme Fragen auf Kärtchen	15
19	Liebe, Sex und sonst noch was...	"Alles schon oft gehört - trotzdem bleiben viele spannende Fragen rund um die Themen Sexualität, Familienplanung, ungewollte Schwangerschaften, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ... Wir wollen mit Eurer aktiven Beteiligung nach Wegen für einen stressfreien Umgang mit Sex und Verhütung suchen und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und den damit verbundenen Gefühlen fördern."	<b>nur für Jungen</b>	eventuell anonyme Fragen auf Kärtchen	15

0				 <p>FIT FOR LIFE 2015</p>	
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kurzbeschreibung	Zusatzinformation für die Einschreibung:	Mitzubringen / Ausrüstung / Kosten	maximal Teilnehmer
20	Wir drehen einen Werbefilm zum "FIT FOR LIFE- Tag	3 Videoteams drehen an verschiedenen Orten Szenen zum FIT FOR LIFE-Tag. Der Film wird bei der Abschlussveranstaltung vorgeführt.		Zuverlässigkeit, Interesse am Filmen, wünschenswert: Erfahrung mit Kamerabedienung	6