

Projekte

Gesundheit und Bewegung

NotfallHelden - ein Projekt zur Ersten Hilfe	Mit erfahrenen Teilnehmern unserer AG „Junge Helfer“ und Mitarbeitern des DRK Schmalkalden erlernt ihr die Bedeutung und Durchführung von Maßnahmen, wenn Menschen in Not geraten. Klassenstufe: 5-11 Unkostenbeitrag: nein
Sweet Dance - eine Tanzchoreografie entwickeln	Ihr habt Lust zu Tanzen? Dann seid ihr hier genau richtig. Lernt mit uns coole Tanzschritte und erarbeitet eine Choreografie. Klassenstufe: 5-8 Unkostenbeitrag: nein
Move your body! - Tanz dich fit	Egal ob zu schnellen Beats oder zu langsamen Melodien - Wir erarbeiten gemeinsam mit euch ausdrucksstarke Tanz-Choreografien. Klassenstufe: 5-6 Unkostenbeitrag: nein
Let's Dance - Standard- und lateinamerikanische Tänze lernen	Ihr lernt hier klassische Tänze kennen und schwingt natürlich auch selbst das Tanzbein - Bühne frei. Klassenstufe: 5-11 Unkostenbeitrag: nein
Hajime! - ein Karate-Workshop	In diesem Projekt lernt ihr die Grundlagen der Kampfkunst Karate kennen und präsentiert diese in einer Aufführung. Klassenstufe: 5-11 Unkostenbeitrag: nein

Flankenmeister, Freistoßkünstler, Dribbelkönige - eine Fußball-Challenge	Hier könnt ihr eurer Leidenschaft Fußball nachgehen. Ihr lernt und übt coole Tricks, erstellt kurze Videos (z.B. für PMG Insta, homepage...) und fordert so andere zu Fußball-Challenges heraus. Klassenstufe: 5-6 Unkostenbeitrag: nein
Tanzfieber - Tanztraining mit dem Fitnessprofi	Der Profi Maria Töffels-Baake studiert mit dir und deiner Projektgruppe gemeinsam im EasyFitness Schmalkalden eine Tanz-Choreografie ein, die dann zum Schulfest präsentiert wird. Es wird Spaßig und sportlich zugleich. Klassenstufe: 5-7 Unkostenbeitrag: 10,-€ Teilnahmegebühr
Get in shape - Krafttraining im Fitnessstudio	Die Trainer des EasyFitness Schmalkalden zeigen euch vor Ort, wie ihr richtig und effektiv trainiert und eure persönlichen Ziele erreichen könnt. Theorie und Praxis werden kombiniert und am Ende erstellt ihr ein Video oder einen Trainingsplan für andere Jugendliche- Klassenstufe: 8-11 Unkostenbeitrag: 10,-€ Teilnahmegebühr
Flow, move, eat - Yoga und Pilates treffen gesunde Küche	Lernt hier, wie ihr euren Körper und Geist sowohl mit Sport, als auch mit angepasster Ernährung gesund haltet. Klassenstufe: 9-11 Unkostenbeitrag: ggf. für die Busfahrt

Tackletraining - das Rugby spielen lernen	Mit viel Teamgeist, Taktik und Power widmet ihr euch hier dem Rugby-Sport. Ihr trainiert, spielt und könnt mit einem Video für die Rugby-AG werben. Klassenstufe: 9-11 Unkostenbeitrag: nein
How to...Volleyball - das Volleyball spielen erklären und trainieren	Mit Power, Präzision und Spaß dreht sich hier alles um den Volleyball-Sport. Neben der Verbesserung der eigenen Spielfähigkeiten lernt ihr Teamgeist und könnt für den Sportunterricht am PMG Step-by-Step-Anleitungen erstellen. Klassenstufe: 5-11 Unkostenbeitrag: nein
Körper, Geist, Respekt - stark durch Judo	Hier lernt ihr die Grundtechniken des Judo wie Fallen, Haltegriffe und Würfe. Im Mittelpunkt stehen dabei auch Werte wie Fairness, Disziplin und Respekt. Ziel ist es, Körpergefühl und Selbstvertrauen zu stärken - spielerisch und mit viel Bewegung. Klassenstufe: 7-11 Unkostenbeitrag: nein