

Zusatzangebote am ESG im Schuljahr 2025/2026 – Jahrgangsstufe 1 und 2



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Offenes Atelier (Klassenstufe 5 bis J2)</p> <p>Frau Schreiner-Aspacher, Frau Sonntag 13.15 bis 14.00Uhr 1. Halbjahr Raum: BK1</p> <p>Kommt einfach dazu! Eine Anmeldung ist nicht nötig.</p>	<p>Offenes Atelier (Klassenstufe 5 bis J2)</p> <p>Frau Schreiner-Aspacher, Frau Sonntag 13.15 bis 14.00Uhr 2. Halbjahr Raum: BK1</p> <p>Kommt einfach dazu! Eine Anmeldung ist nicht nötig.</p>	<p>Debating AG (KI. 7 bis J2)</p> <p>Herr Pitteroff / Herr Wedler 14.00Uhr bis 15.30Uhr Raum: A200</p> <p>Auf Englisch werden unterschiedlichste, tagesaktuelle Themen diskutiert. Dabei nehmen die Teilnehmer zu jedem Thema eine zugestellte Position ein und müssen diese anhand überzeugender Argumente und einer cleveren Teamstrategie möglichst überzeugend darstellen.</p>	<p>Schulband (KI. 7 bis 8)</p> <p>Frau Schüller 13.15 bis 14.00Uhr Raum: Bandraum</p> <p>Einzelne Plätze sind noch frei. Bei Interesse kontaktiert Frau Schüller.</p>	<p>JW-Informatik AG (KI. 8 bis J2)</p> <p>Herr Gwinner</p> <p>Das Angebot ist für ausgewählte S., die sich für die dritte Runde im Jugendwettbewerb Informatik qualifiziert haben oder am Bundeswettbewerb teilnehmen. Direkte Kontaktaufnahme über Herr Gwinner.</p>
<p>Entspannungskurs J2</p> <p>Frau Walter 13.30 bis 15.00 Uhr Start: 13.10.2025</p> <p><i>Weitere Informationen siehe unten!</i></p>	<p>Theater AG (KI. 9 bis J2)</p> <p>Frau Binz, Frau Osterkamp 13.15 bis 14.00Uhr Raum: 1. Treffen am Aquarium</p> <p>Vesper darf mitgebracht werden. In der Theater-AG sind alle willkommen, die Spaß am kreativen Spiel und der Entwicklung eines Theaterstücks haben. Ziel ist die Aufführung eines teilweise selbst umgeschriebenen Stücks im späten Frühjahr. Hierfür werden nicht nur Schauspieler/innen gebraucht, sondern auch Leute, die gerne Rollen schreiben, sich bei der Gestaltung des Bühnenbildes einbringen oder passende Kostüme zusammenstellen möchten.</p>	<p>Schülerchor (KI. 7 bis J2)</p> <p>Herr Wolpert 13.15 bis 14.00Uhr Raum: MS2</p>	<p>Mathe-Vertiefung</p> <p>Frau Bertsch 15.50 bis 16.50Uhr Start: 15.10.2025</p> <p>Kommt einfach dazu! Eine Anmeldung ist nicht nötig.</p>	

Zusatzangebote am ESG im Schuljahr 2025/2026 – Jahrgangsstufe 1 und 2



<p>Sound und Licht (Kl. 7 bis J2) Herr Manzke Raum: Kunst</p> <p>Erstes Treffen am 22.09 um 13.10Uhr!</p>		<p>Schulband (Kl. 7 bis J2)</p> <p>Frau Schüller 13.15 bis 14.00Uhr Raum: Bandraum</p> <p>Einzelne Plätze frei. Bei Interesse Frau Schüller kontaktieren.</p>		
<p>Schulorchester (Kl. 7 bis J2)</p> <p>Frau Stegmaier 13.15 bis 14.00Uhr Raum: MS1</p>				

Entspannungskurs

Kurzbeschreibung

In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie Stress entsteht und wie er abgebaut bzw. wie ihm vorgebeugt werden kann. Im Mittelpunkt steht aber die praktische „Arbeit“: entspannende Körperübungen (u.a. aus dem Taiji, dem Chigong und dem Yoga), Meditationen, Phantasie Reisen/Hypnosen zur Persönlichkeitsstärkung, mentale Vorbereitung aufs Abitur, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Wer regelmäßig teilnimmt, kann all das ein Leben lang gezielt einsetzen und sich jederzeit sein ganz persönliches Entspannungsprogramm zusammenstellen. Die Teilnehmer erhalten dazu ein Manuskript, in dem alle Übungen enthalten sind.

Wer entspannt ist, kann in Stresssituationen besser auf seine Ressourcen zurückgreifen (erinnert sich also eher an das Gelernte) und ist auch deutlich konzentrierter.

Ziel/Themen:

Zur Ruhe und in die eigene Mitte kommen.

Entspannungstechniken lernen, üben und selbständig anwenden. Verbesserte Konzentration. Angstfrei in Prüfungen gehen.

Projektteilnehmer: Abiturientinnen und Abiturienten

Teilnehmerzahl: max. 15 Teilnehmer

Tag/Zeit: Montags, 13.30 bis 15.00 Uhr

Ort: 1. Treffen am Aquarium

Anmeldeschluss: 26.09.2025

Kursbeginn: Montag, 13.10.2025
(Dieser erste Tag ist für alle Teilnehmer Pflicht, da der Kurs darauf aufbaut)

Kursende: voraussichtlich 22.06.2026 (letzter Kurstag vor mündlicher Abiprüfung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ansprechpartner: Gabriele Walter, Entspannungstherapeutin und –pädagogin, Hypnosetherapeutin
Gabi.walter@arcor.de

Verbindliche Anmeldung (bis spätestens 26.09.2025 auf dem Sekretariat abgeben!)

Zusatzangebote am ESG im Schuljahr 2025/2026 – Jahrgangsstufe 1 und 2



Hiermit melde ich mich bzw. meine Tochter/meinen Sohn

..... geboren am

Telefon..... Emailadresse

verbindlich zum Entspannungskurs an **(bitte leserlich schreiben!)**.

Regelmäßige Teilnahme am Kurs ist Voraussetzung. Wer häufiger fehlt, kommt vor allem in den Entspannungstechniken Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Autogenes Training (AT) nicht mehr richtig mit, da die einzelnen Kursstunden gezielt aufeinander aufbauen. Außerdem bleibt der gewünschte Kurserfolg aus.

Ich habe mit meinem/ unserem Kinder- bzw. Hausarzt abgeklärt, dass der Teilnahme nichts entgegensteht.

Dieser Kurs ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ und dient der Entspannung. Es wird also ausschließlich präventiv gearbeitet. Die Kursleitung haftet nicht für körperliche Beschwerden oder Schäden.

.....

Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen des Erziehungsberechtigten)

Einige Teilnehmerstimmen zum Entspannungskurs

Wenn ich den nachfolgenden Abiturienten noch einen letzten Tipp geben könnte, dann der: Entspannungskurs bei Frau Walter!

Mir hat der Entspannungskurs mehr geholfen, als ich im Voraus erwartet hätte (nicht, dass ich besonders geringe Erwartungen gehabt hätte, aber was ich gelernt habe, ist für mich von astronomisch großem Nutzen). Auch ich hätte vor einem Jahr wohl behauptet, keinen Entspannungskurs nötig zu haben. Erst nachdem ich nun richtig gelernt habe, viel ruhiger und entspannter zu sein, wird mir der wahre Wert des Kurses klar.

Ich lege euch Abiturienten wärmstens ans Herz, diese Möglichkeit, aus dem stressigen Abitur-Alltag zu entkommen, anzunehmen. Ich bin gerne zu Gabriele gegangen, da sie immer gut drauf war und auch immer einen super Witz am Start hatte! Es war zudem höchst interessant, Meditationstechniken kennen zu lernen, die einen in Trance versetzen.

Ich habe während des Entspannungskurses viel über mich selbst und meine Selbstwahrnehmung gelernt. Es war interessant zu sehen, wie sich die eigene Körperwahrnehmung im Laufe der Zeit verändert. Von daher kann ich den Entspannungskurs nur empfehlen!

Dieser Kurs war eine wirkliche Bereicherung und eine sehr gute Grundlage für viele weitere stressige Situationen, die im Leben noch so warten.

Ich habe den Entspannungskurs besucht und war sehr begeistert darüber, was für tolle Möglichkeiten es gibt, um dem Alltag und dem Schulstress zu entgehen und sich eine abwechslungsreiche Pause zu gönnen.

Ich empfehle diesen Kurs weiter, da er zum einen nicht nur für das Abi hilft, sondern generell eine Bereicherung für das spätere Studienleben und Berufsleben beinhaltet.

Besonders gefallen hat mir die vertraute Atmosphäre und der persönliche Umgang miteinander. Ich empfehle ihn weiter, weil es durchaus wertvoll sein kann, seinen Blickwinkel zu ändern und zu lernen, wie man loslassen und sich etwas entspannen kann, besonders in einer leistungsorientierten Welt wie heute.

Zum Kurs: Der Name hält, was er verspricht! Egal ob schlecht gelaunt, müde oder kraftlos, nach jeder Stunde habe ich mich super entspannt und ausgeglichen gefühlt. Durch viele unterschiedliche Übungen habe ich mich mental auf Stresssituationen - wie das Abi - vorbereiten können. Es hat Spaß gemacht, und ich persönlich kann den Kurs nur weiterempfehlen!

Ich hoffe, dass Gabriele Walter den E-Kurs auch in Zukunft am ESG weiterführt. Wir Schüler können wirklich froh sein, dass es ihn gibt.

Am Anfang dachte ich: „Entspannen, schön und gut. Aber entspannt ins Abi?“... Es funktioniert wirklich! Die verschiedenen Meditationsmethoden und Phantasiereisen tun ihre Wirkung. Wer Angst vor dem Abistress hat, ist damit definitiv gut beraten.

Der Entspannungskurs ist für all diejenigen zu empfehlen, die unter Prüfungsangst leiden, die leicht aus der Ruhe zu bringen sind, für Gestresste, die nicht mehr über Probleme nachdenken wollen, die nicht abschalten können und für diejenigen, die sich etwas für Heilkunde und Psychologie interessieren.

Gabrieles Tipps haben mir immer geholfen, und ich weiß nicht, wie ich das alles ohne sie geschafft hätte.

Worauf ich mich im letzten Jahr immer freuen konnte, war der Entspannungskurs.