



Übersicht

Wahlpflichtkurse Sport/ Gesundheitsförderung und Sonstige Wahlpflichtkurse

Wahlpflichtkurse Sport/Gesundheitsförd.



- Sporttheorie
- Schwimmen
- Badminton
- Fußball
- Krafttraining
- Kreative Sportspiele
- Yoga/Fitness
- Padel Tennis
- Faszientraining/Stretching
- Basketball

Sporttheorie

- **Kursziel:** Theoretische Grundlagen der körperlichen Ertüchtigung kennen lernen und anwenden.
- **Voraussetzungen:** keine
- **Stoffplan:** Der Fokus wird in Rücksprache mit den Teilnehmenden gesetzt. Möglich sind beispielsweise theoretische Grundlagen einzelner Sportarten oder biologische Grundlagen zum Ausdauersport und Muskelaufbau.
- **Lehrbuch:** entfällt
- **Leistungsnachweis:** Klausur
- Am Ende des Blocks wird eine **Zeugnisnote** erteilt.



Schwimmen



- **Kursziel:** Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen
- **Kursraum:** SchwimmIn Bilk
- Schwimmen ist eine effektive Ausdauersportart, es stärkt das Herz-Kreislauf-System und trainiert mehr Muskeln als die meisten anderen Sportarten.
- Die Kursteilnehmer*innen entscheiden mit, welche Schwimmtechniken im Fokus des Kurses stehen.
- Wir schwimmen nicht nur Bahnen, sondern probieren auch verschiedene kreative Spielideen im Wasser aus.
- **Voraussetzungen:** sicheres Schwimmen, kein Anfängerkurs!

Badminton

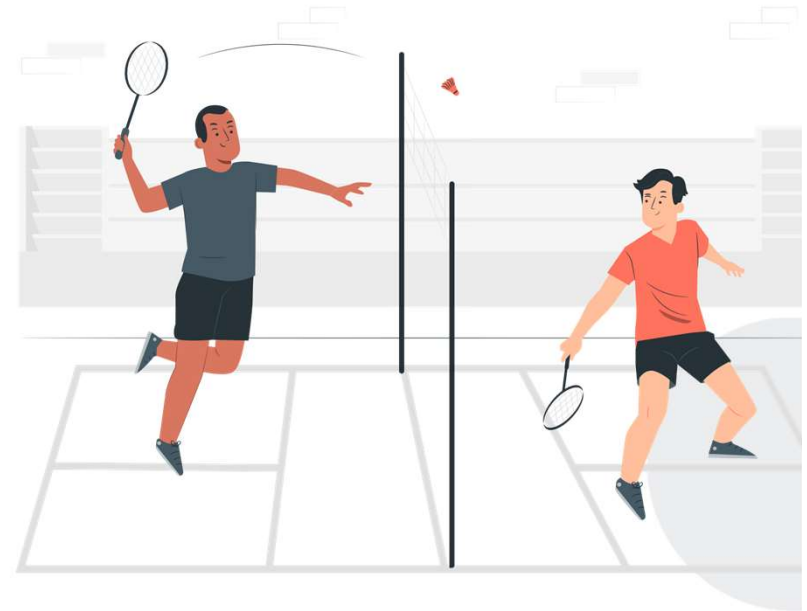
Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine; eigene Schläger sollten möglichst mitgebracht werden

Stoffplan:

- Badminton-Grundtechniken (Clear, Drop, Hoher Aufschlag und Annahme, Kurzer Aufschlag und Annahme, Drive, Smash)
- Taktik, Kondition Organisieren
- Gesunde Lebensführung

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!



Fußball



Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine

Stoffplan:

- Fertigkeiten (Ballannahme und –abgabe, Ballführen, Torschuss, Kopfball, Torwartspiel)
- Konditionelle Grundlagen
- Taktik, Kondition Organisieren
- Kompensatorische Übungsformen zum Ausgleich einseitiger beruflicher schulischer Belastungen
- evtl. wird auf einem speziell angefertigten **Kunstrasen-Feld** gespielt (mit Bande und Netzsystem).

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!

Krafttraining

Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

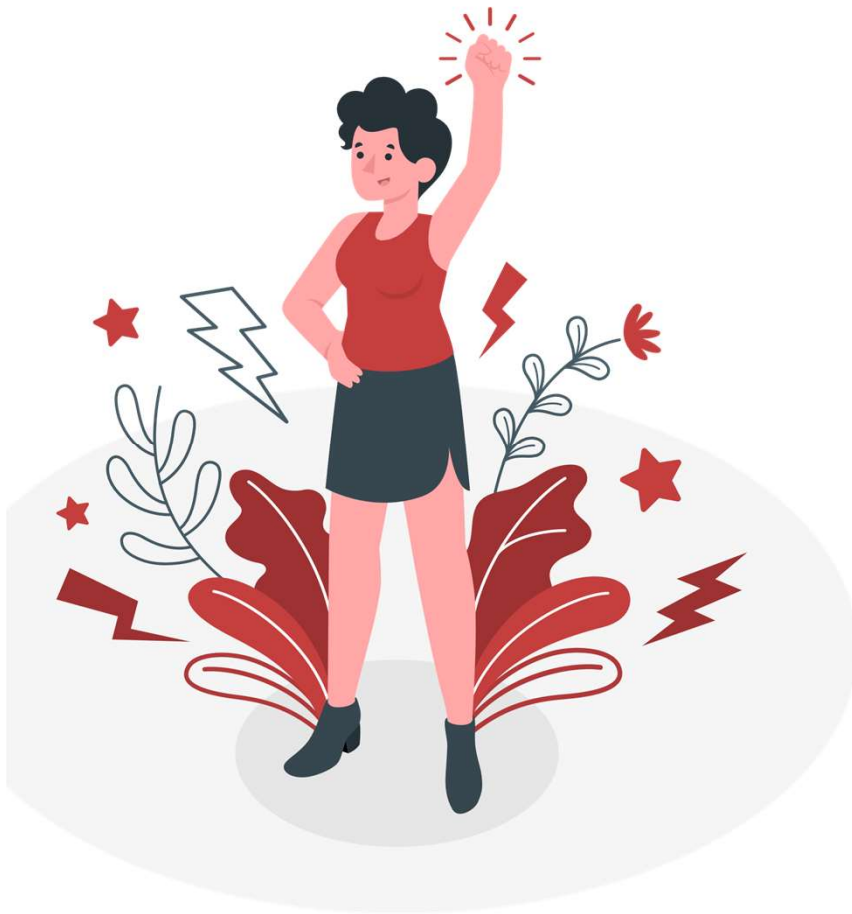
Voraussetzungen: keine

Stoffplan:

- (1) Funktionelles Training (angelehnt an „freeletics“) mit dem eigenen Körpergewicht für verschiedene Muskelgruppen des Körpers. (HIIT Workout) ca. 6 Wochen
 - (2) Krafttraining an ca. 10 Stationen für verschiedene Muskelgruppen des Körpers (ca. 6 Wochen)
- **Lehrbuch:** entfällt; Test: bei Bedarf
 - Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!



Kreative Sportspiele



Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine

- Dieser Kurs richtet sich an alle SuS, die offen sind für neue Sportspielerfahrungen und die verschiedene Sportspiele kennenlernen möchten.
- Es sind kaum technische Voraussetzungen erforderlich; Spaß am Spiel steht im Vordergrund.
- **Kurserläuterung:** der Kurs gibt Einblicke in verschiedene Spielarten: (Torschusspiele, Torwurfspiele, Wurfspiele, Staffelspiele)

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!

Yoga und Fitness

Kursziel: Physischer und psychischer Ausgleich von schulischen und beruflichen Alltagsbelastungen unter Berücksichtigung des Herz-Kreislauftrainings

Voraussetzungen: Es muss eine eigene Yogamatte und ein großes Handtuch mitgebracht werden!

Stoffplan: Yogatechniken, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen, Haltungsschulung, Dehnungsübungen, Atemtechniken, Konditions-verbesserung, weitere Methoden zur Entspannung

Lehrmaterial: Das Kursmaterial kann über verschiedene Homepages bezogen werden. Die Seiten werden im Kurs bekannt gegeben.

Bitte zu jedem Kurs ein frisches Handtuch und saubere Hallenschuhe mitbringen.



Padel Tennis

Kursort: We Are Padel, Am Gatherhof 57,
40472 Düsseldorf

Anfahrt

Kurs A: Ein Bus holt Sie um 13:05 Uhr vor dem Hauptgebäude ab und bringt Sie wieder zurück.

Kurs B: Ein Bus holt Sie um 14:20 Uhr vor dem Haupteingang ab und bringt Sie wieder zurück.

Sie können die ersten sein, die diese neue Team-Trendsportart ausprobieren (kostenlos!).

Alle Spielniveaus können sofort loslegen und haben sofort Spaß am Spiel. Gespielt wird auf kleinen Feldern, zu zweit in einem Team und deshalb ist es weniger anstrengend.



Faszientraining/Stretching

Kursziel:

Der Kurs richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die ihre Beweglichkeit steigern, Schmerzen vorbeugen und mehr Körperbewusstsein entwickeln möchten-

Voraussetzungen: Es muss eine eigene Yogamatte und ein großes Handtuch mitgebracht werden!

Stoffplan:

- gezielte Übungen aus dem Faszientraining und Stretching, um Muskelverspannungen vor allem im Nacken- und Rückenbereich vorzubeugen und das körperliche Wohlbefinden im Schul- und Büroalltag zu verbessern
- Übungen zur Optimierung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit des Körpers
- Atemübungen zur Unterstützung der Muskelentspannung
- Techniken zur Dehnung und Mobilisation des Bindegewebes
- Hintergrundwissen zu Faszien, Körperhaltung und ergonomische Verhaltensweisen

Lehrmaterial: Im Laufe des Kurses wird empfohlen, sich einen eigenen Faszien-Twinnball anzuschaffen. Genauere Informationen dazu werden im ersten Kurstermin bekannt gegeben.



Basketball

Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine

Stoffplan:

1. Dribbeln
2. Passen und Fangen
3. Sternschritt
4. Standwurf
5. Korbleger

Lehrbuch: entfällt, Test: bei Bedarf

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!



Sonstige Wahlpflichtkurse

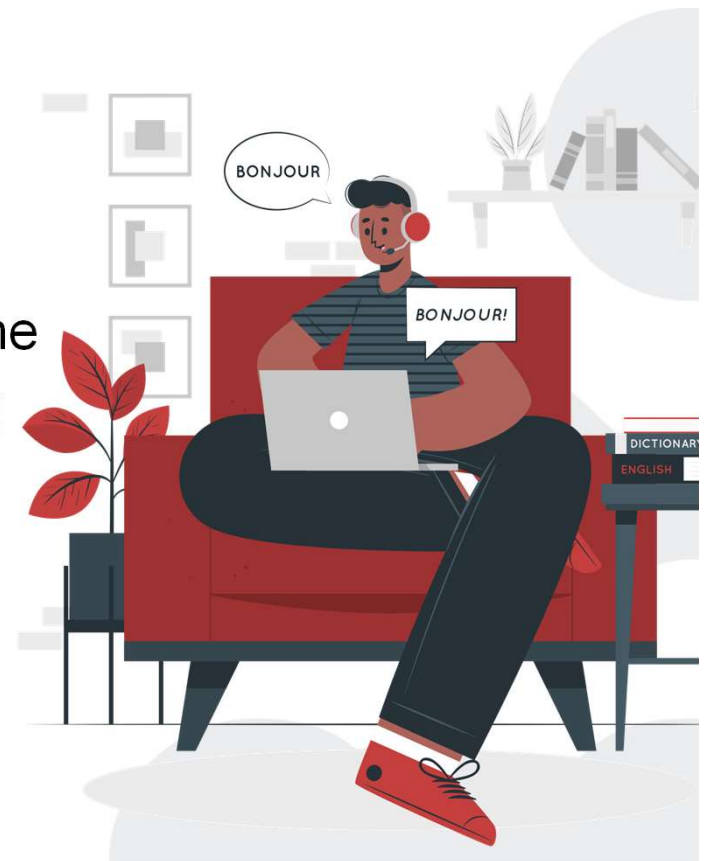
- Französisch
- Religionslehre
- Spanisch für Anfänger
- Spanisch für Fortgeschrittene
- Finanzen
- Aktuelle Politik
- Gitarre
- Nachhaltiges Wirtschaften
- Chinesisch
- Business English
- KI-Werkstatt
- Programmier-Werkstatt



Französisch für (Wieder-)Einsteiger

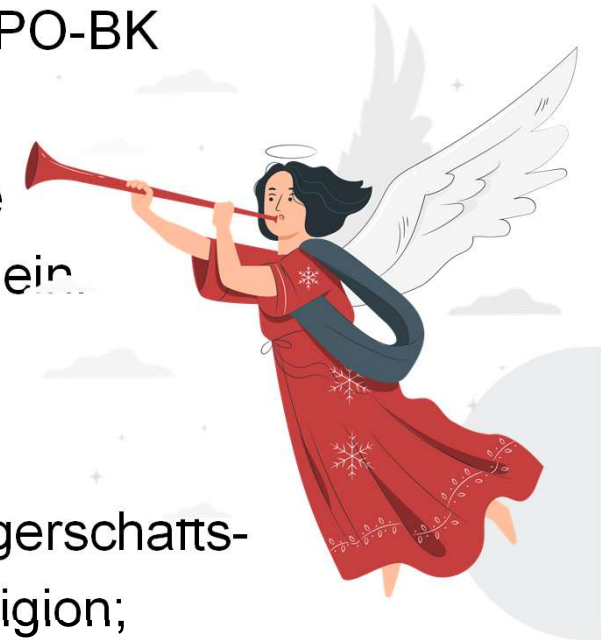
- **Vorkenntnisse:** keine; zu Beginn des Kurses wird aber erfasst, ob die TN Vorkenntnisse haben; Inhalte werden dann ggf. angepasst.
- **Leistungsnachweis:** Zeugnisbemerkung; ggf. kreatives „Mini-Projekt“ oder evtl. eine „Klassenarbeit“ pro Block

Außerdem besteht im Französisch-Kurs die Möglichkeit zur individuellen Vorbereitung auf eine externe Sprachprüfung (freiwillig); DELF-Prüfung des Institut français, international anerkanntes Sprachzertifikat (Niveau A1 oder A2).



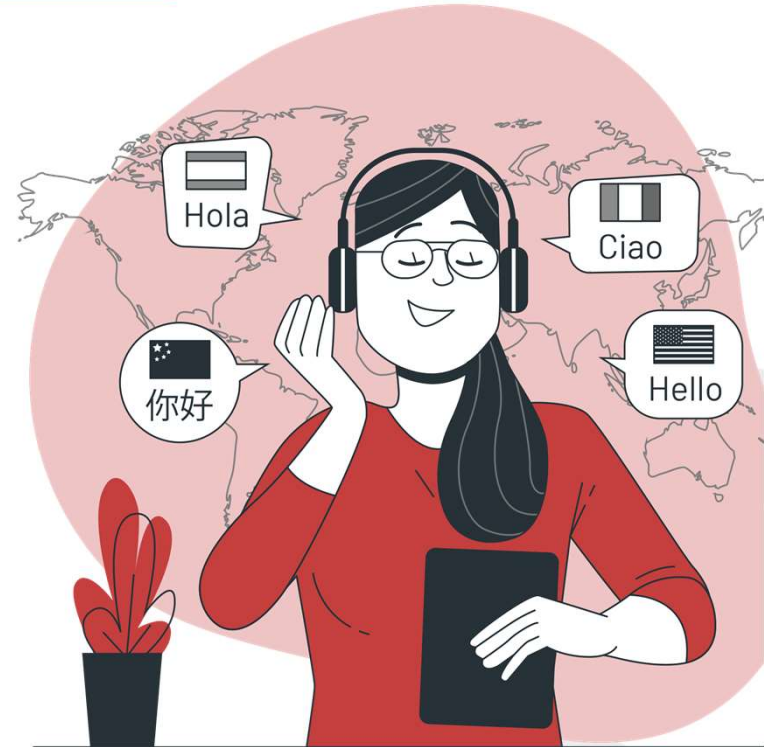
Religionslehre

- Das Fach Religionslehre ist nach Anlage A1 APO-BK reguläres Fach.
- Die Note geht in die Berufsschulabschlussnote (Durchschnittsnote des Abschlusszeugnisses) ein.
- Es ist egal, welcher Religion Sie angehören.
- Mögliche Themen (individuelle Absprache): Menschenwürde, (u.a. Organspende, Schwangerschaftsabbruch, Sterbehilfe); Verhältnis Staat und Religion; interreligiöser Dialog.
- Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweis:** keine Klausuren; ggf. Test; freiwillige schriftliche Ausarbeitungen möglich.
- Schulnoten (1-6) auf Zeugnis ausgewiesen.



Spanisch für Anfänger (Niveau A1)

- **Voraussetzung:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
- **Unterrichtsinhalt:** Erarbeitung von Wortschatz und Grammatik in kommunikationsbezogenen beruflichen Situationen zu den Themenbereichen Begrüßungen, Arbeit und Berufe, Freizeitaktivitäten und Vorlieben, Ausbildung und Praktikum
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweis:** Zeugnisbemerkung; ggf. kreatives „Mini-Projekt“ oder evtl. eine „Klassenarbeit“ pro Block.



Spanisch für Fortgeschrittene

- **Voraussetzung:** Vorkenntnisse in Spanisch ab 1 Jahr)
- **Unterrichtsinhalt:** Bienvenidos!
Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Grundkenntnisse haben und ihre Sprachfähigkeiten gezielt auffrischen und vertiefen möchten, damit Sie sich sicher und kompetent in beruflichen Kontexten ausdrücken können.
- Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, das renommierte **KMK-Fremdsprachenzertifikat** abzulegen. Dieses Zertifikat dient als anerkannter Nachweis Ihrer Sprachkompetenz und kann Ihre beruflichen Chancen positiv beeinflussen.
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweis:** Zeugnisbemerkung;



Inhaltliche Schwerpunkte:

- Money Management (privates Einnahmen-Ausgaben-Management, effizienter Umgang mit Schulden/ Kredite), Aufbau einer ausreichenden Altersvorsorge)
- Investmentmöglichkeiten/Vermögensaufbau (direkte Assets: Aktien und Anleihen, indirekte Assets: Fonds inkl. Spezialthemen wie ETFs, Planspiel Börse, Krypto-Assets: Krypto-Währungen, NFTs)
- Versicherungen

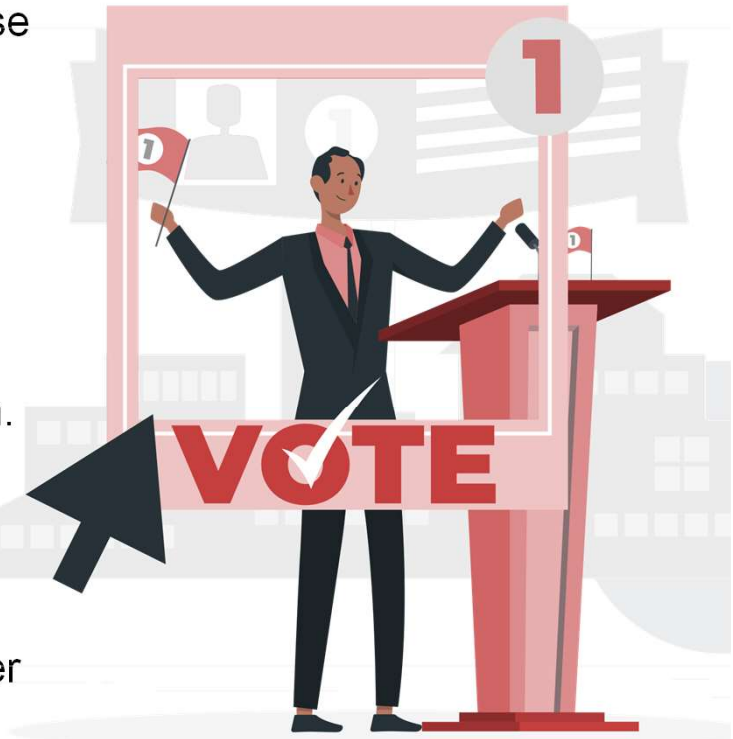
Unterrichtsmaterial: wird zur Verfügung gestellt.

Leistungsnachweis: Zeugnisbemerkung.



Aktuelle Politik – Was ist los in der Welt?

- **Fachliche Eingangsvoraussetzung:** keine; Interesse am aktuellen Weltgeschehen.
- In diesem Kurs stehen individuelle Themenwünsche und Interessen im Fokus. Sie können Zeitzeugen / Referent(inn)en aus der Praxis zu einem von Ihnen gewählten Thema kennen lernen.
- **Unterrichtsmaterial:** ausschließlich in digitaler Form.
- Leistungsnachweise: Es wird keine Klausur geschrieben. Erstellen einer individuellen Präsentation / Miniprojekt / Podiumsdiskussion/ Video/ Podcast etc. Die Methodik erfolgt in individueller Absprache mit der Lehrer:in; Zeugnisbemerkung.
- **Im Unterstufenblock** findet ein Unterrichtsgang in die Zentralbibliothek in Düsseldorf statt, mit Vorstellung der vielfältigen Möglichkeiten der Nutzung und der Recherche. Ferner erstellen wir gemeinsam ein Mini-Projekt zum Thema der „Stolpersteine“



Unterrichtsmaterial: wird zur Verfügung gestellt.
Leistungsnachweis: Zeugnisbemerkung.

Gitarre (Anfänger)

- **Kursraum:** Bandraum MWBK, U08 (Keller)
- **Kursziel:** Schaffung von Grundlagen an der Akustik-/E-Gitarre
- **Voraussetzungen:** Interesse am Erlernen eines Instrumentes
- **Stoffplan:** Technischer Aufbau und Funktion einer Gitarre/ Fretting, Strumming, Fingerpicking/ Melodie, Tonart und Gehörbildung/ Akkorde und Skalen/ Timing etc.
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweise:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.
- Qualifizierte Teilnahmebestätigung als Zeugnisbemerkung.



Nachhaltiges Wirtschaften für unsere Zukunft

Themengebiete, z.B.:

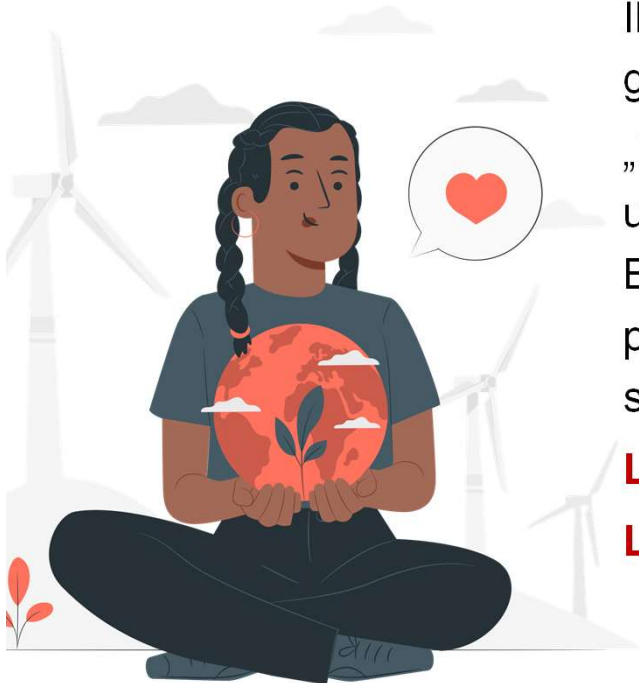
- Was versteht man unter Nachhaltigkeit?
- Wie lauten die 3 Säulen der Nachhaltigkeit?
- Was ist das Dreieck der Nachhaltigkeit?
- Was sind die 5 Dimensionen der Nachhaltigkeit?
- Welches Verhalten ist nachhaltig und was bedeutet das im Alltag für mich als Verbraucher und im Unternehmen?

Ihre persönlichen Themenwünsche werden zu Beginn des Kurses gerne ergänzt!

„Im Rahmen der 3 Säulen der Nachhaltigkeit Ökonomie, Ökologie und Soziales werden wir in diesem Kurs gemeinsam spannende Exkursionen planen, durchführen und auswerten. Das praxisorientierte Erarbeiten des Themas steht im Vordergrund und soll Ihnen persönliche Nutzen bringen.“

Lehrwerk: Material wird zur Verfügung gestellt.

Leistungsnachweis: Zeugnisbemerkung.



Chinesisch

- **Fachliche Eingangsvoraussetzung:** keine
- Sie möchten Chinesisch sprechen? Sie möchten (gleichzeitig) mehr über die chinesische Kultur, Geschichte, Politik und die aktuellen Entwicklungen in China erfahren? Sie möchten Ihre Chancen im Berufsleben verbessern?
- Wenn Sie mindestens eine Frage mit „Ja“ beantworten, dann besuchen Sie gerne unseren Chinesisch-Kurs. Ob Anfänger oder „Wiedereinsteiger“ (mit Vorerfahrungen). Sie sind herzlich willkommen. Wir passen den Chinesisch-Kurs an Ihre individuellen Lernstände und Wünsche an.
- **Unterrichtsinhalte:** Die „wichtigsten“ Worte, Sätze und Schriftzeichen im Beruf und Alltag:
 - Begrüßung und Verabschiedung
 - Arbeit und Berufe
 - Familie und Freunde
 - Freizeit und Hobbys
 - Ihre Wunschthemen
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt
- **Leistungsnachweis:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.
- Qualifizierte Teilnahmebestätigung als **Zeugnisbemerkung**.



Business English

- **Voraussetzungen:** Für eine Prüfung auf der Niveaustufe B2: Abitur, Fachhochschulreife;
- **Kursziel:** Dieser Englischkurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die eine Zusatzqualifikation im Fach Englisch erwerben möchten.
- Vorbereitung auf die IHK-Zusatzqualifikation Englisch für kaufmännische Auszubildende (kostenpflichtige Prüfung, Niveaustufe B2)

- **Stoffplan:**

Vorbereitung auf die mündliche und schriftliche IHK-Prüfung mit folgenden Inhalten:

- Small talk, sich vorstellen
- Geschäftliche Telefonate/Gespräche führen
- Vereinbarungen treffen (Termine, Buchungen)
- Handelskorrespondenz (Geschäftsbriefe und -emails schreiben)
- Englischsprachige Hör- und Lesetexte verstehen
- **Leistungsnachweis:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.

Qualifizierte Teilnahmebestätigung als Zeugnisbemerkung



KI-Werkstatt

- In diesem Kurs entwickelst du deinen eigenen KI-gestützten Assistenten – ohne Programmierkenntnisse.
Ob Lernbegleiter, Prüfungsvorbereiter oder Fachhelfer: Du bestimmst Thema und Ziel selbst.
Gearbeitet wird mit ChatGPT-4o – einer leistungsstarken KI, die dir kostenlos und datenschutzkonform über die Schule zur Verfügung steht.
- **Inhalte:**
 - Einführung in Künstliche Intelligenz und Sprachmodelle
 - Umgang mit ChatGPT-4o
 - Entwicklung eines eigenen Assistenten
 - Grundlagen des Prompt-Designs
 - Anwendung im Ausbildungsalltag (z. B. IHK-Vorbereitung, Berufsschulthemen)
 - Eigenständige Projektarbeit
- **Zielgruppe:**
Alle Ausbildungsberufe, keine Vorkenntnisse nötig.
Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.
- **Ziel:**
Sicherer Umgang mit KI im Beruf, gestärkte Selbstlernkompetenz, individuelles Abschlussprojekt.
- Qualifizierte Teilnahmebestätigung als **Zeugnisbemerkung**.



Programmier-Werkstatt

- **Voraussetzungen:** Keine! Neugier reicht aus.
- **Kursziel:** Gemeinsames Erarbeiten grundlegender Programmierkenntnisse – von den ersten Schritten bis zu spannenden Projekten mit echter Hardware.
- **Was erwartet Sie?**
 - Einführung in die Programmierung mit **Python** – einfach zu erlernen, vielseitig einsetzbar.
 - **Hardware-nahe Projekte:** Steuern und programmieren Sie **Arduinos** oder bringen Sie unsere **Roboter-Hunde** (Boston Dynamics-Clone) zum Leben.
 - **Individuelle Schwerpunkte:** Sie möchten lieber eine Website, ein kleines Spiel oder eine App entwickeln? – Auch das ist möglich!
 - Viel Raum für eigene Ideen und Experimente.
- **Leistungsnachweis:** Qualifizierte Teilnahmebestätigung als **Zeugnisbemerkung**.

