



## 8. Jahrgang

### Übersicht

	Name des Kurses	Abkürzung
1.	Challenge Accepted	chal
2.	Druck und Buch	drbu
3.	Fahrrad fit - Wartung leicht gemacht	fafi
4.	Fashion for Future	fash
5.	Finanzielle Lebenspraxis	fina
6.	Fit für die Zukunft	zuku
7.	Green Gustav	gree
8.	Gustav radelt	rade
9.	Gustav rettet	rett
10.	„Ich poste, also bin ich.“	post
11.	#LEIV #is #life	life
12.	LOGIN: <b>L</b> ecker, <b>O</b> originell, <b>G</b> esund, <b>I</b> nspirierend, <b>N</b> achhaltig!	login
13.	Verantwortung übernehmen	verü
14.	Yoga - Namaste ojemine	yoga
15.	You and Me – A world of friends	worl

## **Name des Kurses: Challenge Accepted**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die Herausforderungen mögen und sich ihnen stellen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 20-25 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**



Bist du bereit an deine Grenzen und darüber hinauszugehen?  
Was ist für dich eine Herausforderung und was nicht?

In diesem Kurs wirst du wöchentlich neue Challenges bekommen und dich diesen stellen.

Beispiele:

- Probiere diese Woche ein Gericht, was du noch nie gegessen hast.
- Sage jemandem was du an ihr/ ihm magst.
- Sammle eine Stunde lang Müll in deiner Nachbarschaft auf.
- Verzichte eine Woche lang auf Fleisch.
- Schalte dein Handy einen Tag aus.
- Lächle alle Menschen an, die dir auf dem Schulweg begegnen.

....

Außerdem wirst du dir selbst eine Challenge für einen längeren Zeitraum suchen.

## **Name des Kurses: Druck und Buch**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die kunstinteressiert sind, gern kreativ arbeiten und gute Ideen verwirklichen möchten. Dabei sind eigene Ideen und Ausdauer besonders gefragt!

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 20-25 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

- die Technik des Buchbindens/ Binden von Sammelmappen
- Handlettering/ Kalligraphie
- Gestaltung eines eigenen Notizbuchs (z.B.. Bullet Journal)
- Lay-out-Techniken (Gestaltung eines Blattes)
- verschiedene Druckverfahren (u.a. Linoldruck)
- Upcycling-Projekt zum Thema Altpapier (Verwendung von Altpapier/Karton/alte Bücher)



## **Name des Kurses: Fahrrad fit - Wartung leicht gemacht**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die Fahrräder mögen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Ein richtiges eingestelltes und regelmäßig gewartetes Fahrrad ist ein fantastisches Sportgerät!

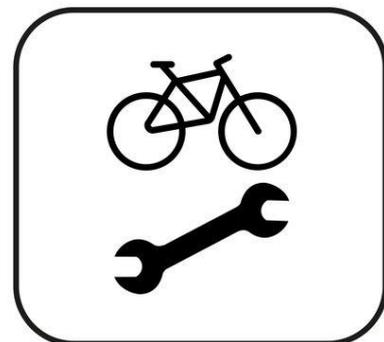
Richtig Spaß macht so ein Fahrrad natürlich dann, wenn man es selbst pflegen, warten und reparieren kann.

Schritt für Schritt erarbeiten wir, wo und wie Hand anzulegen ist, wenn euer Fahrrad Streicheleinheiten benötigt.

Kommt gerne mit euren eigenen Fahrrädern.

### **Inhalte im Kurs:**

- Das Werkzeug ABC
- Radreinigung und Wartung
- Laufräder und Reifen
- Pedale und Sattelleinstellung
- Bowdenzüge
- Bremsen
- Schaltung
- Kette und Zahnkranz
- Notfallreparaturen
- Licht und Sichtbarkeit



## **Name des Kurses: Fashion for Future: Nachhaltigkeit in der Modewelt**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die Fashion lieben und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt tun wollen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Nachhaltige Mode ist mehr als nur ein Trend. Man kann nicht modebewusst und umweltfreundlich sein?! Und ob! Denn es gibt viele Möglichkeiten für nachhaltige Fashion-Lover.

Ihr werdet erfahren, was hinter Fast Fashion steckt, wie verschiedene Brands für Nachhaltigkeit und Fairness sorgen und wie ihr durch bewusste Entscheidungen einen positiven Unterschied machen könnt. Deshalb steht vor allem die Praxis im Fokus: Wie und wo kann man nachhaltig shoppen? Was gehört in einen nachhaltigen Kleiderschrank? Was macht man mit Kleidung die out-of-style ist? Werdet selbst zu Modedesigner\*innen und produziert selbst nachhaltige Mode. Die Kreativität dazu bringt ihr mit und Möglichkeiten und Techniken könnt ihr im Kurs erlernen.



## **Name des Kurses: Finanzielle Lebenspraxis**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die sich nicht länger vom Thema Finanzen einschüchtern lassen wollen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Organisations-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Bist du bereit, deine Finanzen selbst in die Hand zu nehmen?

"Wir lernen ja in der Schule nicht mal wie man eine Steuererklärung macht" - das muss sich ändern!

In unserem Kurs "Finanzielle Lebenspraxis" zeigen wir dir, wie du deine Finanzen souverän managen kannst:

- Führe dein eigenes Haushaltsbuch und lerne, mit deinem Geld verantwortungsvoll umzugehen
- Verstehe, wie Steuern funktionieren und welche Zwecke sie erfüllen
- Lerne die Grundlagen von Versicherungen kennen und schütze dich vor unvorhergesehenen Ereignissen



Lass dich nicht länger von Finanzen einschüchtern - melde dich jetzt an und gewinne die Kontrolle über deine Zukunft.

## **Name des Kurses: Fit für deine Zukunft**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die sich mit ihrer Zukunft auseinandersetzen wollen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 20-25 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Egal, ob du planst, nach der 10 abzugehen oder ob du das Abitur anstrebst – in der 8. Klasse fängst du langsam an, dich mit deiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen. Du hast aber noch gar keine Ahnung, was dich interessieren könnte oder was du besonders gut kannst?



Dann bist du in diesem LEIV Kurs genau richtig!

Wir machen uns gemeinsam auf eine Schatzsuche und decken unsere Stärken auf. Wir finden heraus, was uns gut tut, wie wir gesund leben und arbeiten können. Wir trauen uns was zu und schmeißen Zweifel über Bord und wir schauen über den Tellerrand der Schule: wie geht das, verantwortungsvoll mit Geld umzugehen, den Kopf oben zu behalten, wenn mal etwas nicht klappt und wie machen wir uns auf den Weg in unsere Zukunft?

Wenn ihr also Lust habt, gemeinsam als Team euch kreativ mit eurer Zukunft auseinanderzusetzen, zu lernen, wie ihr bei dem ganzen Druck von außen gesund und stark bleiben könnt, und eine Entdeckungsreise zu euch selbst zu unternehmen, dann wählt „Fit für deine Zukunft!“.

## **Name des Kurses: Green Gustav**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die sich gerne draußen aufhalten, praktisch arbeiten möchten und sich für Pflanzen, Tiere und kleine Bau-Projekte interessieren.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 20-25 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen (auch in Anpassung an die Jahreszeit) ...**

Tauche ein in die grüne Welt von "Green Gustav"! Bei "Green Gustav" geht es nicht nur darum, die Umwelt zu schützen, sondern auch darum, sie aktiv zu gestalten

Ihr werdet entdecken, wie ihr euren Schulgarten in ein blühendes "Waldbiotop" verwandeln könnt und dabei ökologische Kriterien berücksichtigt. Von der Auswahl geeigneter Pflanzen bis hin zur Pflege des Gartens lernt ihr, wie ihr eure grüne Oase zum Leben erweckt und gleichzeitig die Umwelt schützt.

Aber das ist noch nicht alles! Wir werden auch neue Pflanzen- und Tierarten auf dem Schulgelände und im Schulumfeld erforschen, Nisthilfen für Vögel, Insekten und andere Tiere betreuen und Methoden aus der Forstwirtschaft kennenlernen, um Bäume zu kartieren, zu bestimmen und zu messen.

Und damit nicht genug: Wir werden uns im Gelände orientieren, sowohl analog mit Karten und Kompass als auch digital mit GPS, und sogar Geocaches finden, erstellen und betreuen.

In "Green Gustav" werdet ihr nicht nur zu Naturschützern, sondern auch zu Abenteurern und Entdeckern. Lasst uns gemeinsam die Natur erkunden und unseren Teil dazu beitragen, sie zu bewahren und zu schützen!



## **Name des Kurses: Gustav radelt – Fahrradfahren für alle**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die Spaß am Radfahren haben oder es noch lernen wollen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Im **ersten Halbjahr** dreht sich alles um das Überwinden von Hindernissen und das Meistern von Parcours. Wenn du bereits ein erfahrener Fahrer/ eine erfahrene Fahrer\*in bist und Spaß daran hast, neue Herausforderungen anzunehmen, ist dies deine Chance, deine Fähigkeiten auf die nächste Stufe zu heben!



Wir werden Techniken zur Überwindung von Hindernissen erlernen, uns in Gruppenwettbewerben messen und dabei jede Menge Spaß haben. Gleichzeitig werden wir auch den Gedanken der nachhaltigen Mobilität erforschen und verstehen, wie Fahrradfahren zur Reduzierung von CO<sub>2</sub>-Emissionen beiträgt. **Bringe zu diesem Kurs bitte dein eigenes Fahrrad mit.**



Im **zweiten Halbjahr** widmen wir uns denjenigen, die das Fahrrad neu entdecken oder sogar erst lernen möchten, wie man fährt. Hier liegt der Fokus darauf, eine solide Grundlage im Fahrradfahren aufzubauen. Egal, ob du noch nie auf einem Fahrrad gesessen hast oder dich unsicher fühlst, dies ist der richtige Ort, um anzufangen.

Wir werden uns Zeit nehmen, um grundlegende Fahrtechniken zu erlernen, das Gleichgewicht zu verbessern und das Selbstvertrauen auf dem Fahrrad zu stärken. Durch praktische Übungen und Spiele werden wir gemeinsam die Freude am Fahrradfahren entdecken.

# LEIV8

## LERNEN INDIVIDUELL 8. Jahrgang

### Name des Kurses: Gustav rettet

#### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die lernen möchten, wie man in Notfallsituationen richtig handelt und Erste Hilfe leistet.

#### Anzahl der Teilnehmer\*innen

Ca. 15-20 Schüler\*innen

#### Zuweisungsverfahren

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

Wenn du bereits im Team der Schulsanitäter mitarbeitest wird deine Anmeldung bevorzugt behandelt.

#### Bescheinigung

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

#### Die Schüler\*innen lernen ...

... wie man in Notfallsituationen richtig handelt und Erste Hilfe leistet.

Vermittelt werden grundlegende Fertigkeiten, um bei Unfällen oder medizinischen Notfällen schnell und effektiv reagieren zu können. Zunächst erarbeiten wir uns die Grundlagen der Vitalzeichenkontrolle, also das Messen von Blutdruck und Puls, sowie die Anwendung professioneller Arbeitsschemata (XABCDE, Sampler+S). Anhand typischer Krankheitsbilder der Ersten Hilfe wird vermittelt, wie der menschliche Körper funktioniert, wie Wunden versorgt, Blutungen gestoppt und Atemnot behandelt wird und wie man die stabile Seitenlage anwendet. Außerdem werden die Grundlagen der Herz-Lungen-Wiederbelebung und der Umgang mit einem automatisierten externen Defibrillator bei Herzstillstand gelehrt.

Das Ziel des Kurses ist es, unser Selbstvertrauen zu stärken, damit wir im Ernstfall nicht zögern, zu helfen. Der Kurs ist praxisorientiert gestaltet, mit vielen Übungen und Simulationen, die das Erlernte festigen und den Umgang mit echten Notfallsituationen erleichtern.

Das vermittelte Wissen bildet die Arbeitsgrundlage für jeglichen medizinischen Beruf und ist somit auch für die weitere berufliche Orientierung (Pflegefachpersonal, Rettungsdienst, Arzt/Ärztin etc.) hilfreich und interessant.



**Name des Kurses: „Ich poste, also bin ich.“ –  
Die Welt der sozialen Netzwerke verstehen und navigieren**

**Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die die Welt der sozialen Netzwerke erkunden möchten.

**Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 20-25 Schüler\*innen

**Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

**Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

**Die Schüler\*innen lernen ...**

Willkommen beim Kurs „Ich poste, also bin ich.“

Dieser LEIV-Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die die Welt der sozialen Netzwerke erkunden möchten.

Im ersten Teil untersuchen wir

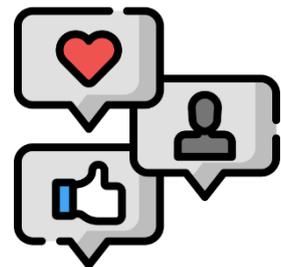
- den Einfluss von sozialen Medien auf Jugendliche
- sowie Chancen und Risiken.

Im zweiten Teil lernen wir,

- sicher auf Social Media zu sein,
- ab wann Handyabhängigkeit beginnt,
- warum Influencer so beliebt sind,
- und wie man gegen Cybermobbing vorgehen kann.

Wir schärfen auch den Blick für Fakes und Desinformationen.

Der Kurs fördert Medienkompetenz und betont Verantwortung und Respekt im digitalen Umfeld.



# LEIV8

## LERNEN INDIVIDUELL 8. Jahrgang

### Name des Kurses: #LEIV #is #life

#### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die gerne kurze Videos erstellen und die Reichweite der Sozialen Medien nutzen wollen um Themen wie Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung zu verbreiten.

#### Anzahl der Teilnehmer\*innen

Ca. 20-25 Schüler\*innen

#### Zuweisungsverfahren

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team

#### Bescheinigung

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### Die Schüler\*innen lernen ...

In diesem LEIV-Kurs werdet ihr Teil eines Teams, das sich mit wichtigen Anlässen im Laufe des Jahres auseinandersetzt, vom Earth Day bis hin zum Weltwassertag und darüber hinaus. Eure Mission ist es, diese Themen durch inspirierende Reels, TikTok-Videos, und Shorties zum Leben zu erwecken und sie in der digitalen Welt zu verbreiten.

Seid ihr fasziniert von den drängenden Fragen unserer Zeit? Habt ihr eine Leidenschaft für den Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung? Dann seid ihr hier genau richtig! Dieser Kurs bietet euch die Plattform, eure journalistischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, eure Kreativität auszuleben und eure Botschaften mit der Schulgemeinschaft und darüber hinaus zu teilen.

Lasst uns gemeinsam die Gustav-Community auf Instagram inspirieren und zum Handeln anregen! 🌱💡

Interessiert? Meldet euch an und werdet Teil unseres Teams für eine nachhaltige Zukunft! 🌍🔗 #Nachhaltigkeit #Bildung #GustavCommunity



## LEIV8 LERNEN INDIVIDUELL 8. Jahrgang

**Name des Kurses: LOGIN: Lecker, Originell, Gesund, Inspirierend, Nachhaltig!**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die nicht WP Hauswirtschaft gewählt haben.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Wir möchten mit dir genau unter diesem Motto (**LOGIN: Lecker, Originell, Gesund, Inspirierend, Nachhaltig**) kochen und backen.

Du bist neugierig, möchtest auch mal etwas Neues essen und Rezepte ausprobieren aber gleichzeitig auch umweltbewusst und verantwortungsvoll sein? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Wir können kleine Projekte zur Nachhaltigkeit machen, Bedürftigen helfen, uns mit Foodtrends beschäftigen, im Jugendzentrum kochen, Kindern der benachbarten Grundschule ein Kochevent anbieten oder uns im Supermarkt umschauen und Lebensmittel untersuchen: ihr dürft mitentscheiden und auch eigene Ideen einbringen!

Kosten: einmalig 25€ für Lebensmittel für das ganze Schuljahr

Wer? Alle, die nicht schon im WP Bereich Hauswirtschaft gewählt haben.



## **Name des Kurses: Verantwortung übernehmen**

### **Zielgruppe**

Du bist hilfsbereit und möchtest Dich gerne ehrenamtlich (z.B. im Kindergarten, Altenheim oder auch in deiner Nachbarschaft) helfend engagieren?  
Du traust dir zu, Verantwortung zu übernehmen und man kann sich auf dich verlassen? Dann bist du hier richtig!

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Mit Hilfe der Gruppe findest du heraus, in welcher der unterschiedlichsten gemeinnützigen Einrichtungen oder auch nachbarschaftlich im privaten Bereich, du dir eine Möglichkeit suchst, regelmäßig Verantwortung für deine Mitmenschen zu übernehmen. Dies könnte z.B. in einem Altenheim, einer Altentagesstätte, in einem Jugendheim, einer Kindertagesstätte, Grundschule oder in einem Verein sein. Möglich ist aber auch nachbarschaftliche Hilfe durch regelmäßiges Einkaufen, Rasenmähen, Vorlesen, Spazieren gehen oder ähnliches.

Inhalte in Stichworten:

- Eigene Ideensuche: Was kannst du gut, was anderen nützt?
- Eine Möglichkeit suchen: Wie fange ich das an?
- Vorbereitung und Nachbereitung des sozialen Einsatzes, Reflexionsphasen.
- Anlegen eines „Tagebuchs“.
- Präsentation deiner Erfahrungen.



## **Name des Kurses: Challenge Accepted**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die Herausforderungen mögen und sich ihnen stellen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 20-25 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**



Bist du bereit an deine Grenzen und darüber hinauszugehen?  
Was ist für dich eine Herausforderung und was nicht?

In diesem Kurs wirst du wöchentlich neue Challenges bekommen und dich diesen stellen.

Beispiele:

- Probiere diese Woche ein Gericht, was du noch nie gegessen hast.
- Sage jemandem was du an ihr/ ihm magst.
- Sammle eine Stunde lang Müll in deiner Nachbarschaft auf.
- Verzichte eine Woche lang auf Fleisch.
- Schalte dein Handy einen Tag aus.
- Lächle alle Menschen an, die dir auf dem Schulweg begegnen.

....

Außerdem wirst du dir selbst eine Challenge für einen längeren Zeitraum suchen.

## **Name des Kurses: Yoga - Namaste ojemine**

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die die unterschiedlichen Aspekte des Yogas kennenlernen wollen.

### **Anzahl der Teilnehmer\*innen**

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### **Zuweisungsverfahren**

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### **Bescheinigung**

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### **Die Schüler\*innen lernen ...**

Dieser Kurs führt dich in die verschiedenen Aspekte des Yoga ein und gibt dir praktische Übungen an die Hand, um dein Gesundheitsbewusstsein und Körperempfinden nachhaltig zu fördern.

Inhalte:

- Grundlagen des Yoga und verschiedene Yoga-Stile
- Achtsamkeitsübungen und Körperwahrnehmung
- Entspannungstechniken und ihre Anwendung im Alltag
- Entwicklung eines individuellen Yoga-Praxisplans
- Reflexion über persönliche Erfahrungen und Fortschritte



# LEIV8 LERNEN INDIVIDUELL 8. Jahrgang

## Name des Kurses: YOU AND ME - A world of friends

### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die über einen regelmäßigen persönlichen Austausch (auf Englisch) mit Schüler\*innen unserer Partnerschule in Thailand mehr über das Leben und die Träume gleichaltriger auf der anderen Seite der Welt kennenlernen möchten.

### Anzahl der Teilnehmer\*innen

Ca. 15-20 Schüler\*innen

### Zuweisungsverfahren

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf Grundlage der Auswahl der Schüler\*innen. Koordination durch LEIV-Orga-Team.

### Bescheinigung

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

### Die Schüler\*innen lernen ...

Get to know about a completely different lifestyle of teenagers growing up in the jungle in Thailand.  
Have your own friend from the other side of the world and exchange letters, short videos and even meet up in a live video conference.  
Learn about cultural differences and similarities between Thailand and Germany.  
Help organising and conducting fundraising events.  
Brush up your English.

