BBZ Sport- und Aktionstag am 14.09.2023

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über alle Angebote des diesjährigen Sport- und Aktionstages, der am 14.09.23 stattfindet. Die Angebote sind nach Einzel- und Mannschaftsangeboten kategorisiert.

Sollten Sie eine Mannschaftsaktion wählen wollen, ist eine Voranmeldung der Mannschaft mit Angabe der gewählten Sportart, dem **Mannschaftsnamen und den Teilnehmenden vom 28.08. - 31.08.23 an his@bbzsl.de** nötig.

Anmelden können Sie sich dann für alle Aktionen **vom 05.09.23 - 11.09.23 über den Lernraum**. Ihre Klassenlehrkräfte unterstützen Sie bei Bedarf.

Das Team Sport- und Aktionstag wünscht allen Schülerinnen und Schülern viel Spaß 😊!"

Einzelangebote

07:45 - 11:15 Uhr Treffpunkt: Südseite (am Wald) von Gebäude E **Kosten:** 5 €

Minigolf

Das Minigolf-Turnier - ein Klassiker des Sport- und Aktionstages. Vom Treffpunkt aus gehen wir gemeinsam zum Minigolfplatz Stampfmühle. Die Eintrittsgebühr (3 Euro) sollet passen dbereitgehalten werden. Zur Siegerehrung um 12.00 Uhr sind wir rechtzeitig zurück.

Kontakt: Angelika Detlefsen, Claudia Rohwer, Elisabeth Hansen (det@bbzsl.de)

08:00 - 09:00 Uhr F0.05 **Kosten:** 0 €

Der große Landwirtschaftspreis I

Nach den Spielregel des TV-Spiels "Der Große Preis" werden Fragen in unterschiedlichen Kategorien und verschiedenen Schwierigkeitsgraden der Land- und Ernährungswirtschaft angeboten. Ziel ist spielerisch das Allgemeinwissen" über Landwirtschaft und Ernährung zu erweitern. Ein Spiel wird etwa 45 Minuten dauern.

Kontakt: Martin Hagemann (hag@bbzsl.de)

08:00 - 09:00 Uhr Spofi-Fachraum (Internat) SU.03 **Kosten:** 0 €

Fit im Fitnessstudio? Wie geht das?

Wir vermitteln euch effektive Grundübungen des Fitnesssports und zeigen euch wie sie gehen. Mitzubringen sind Sportbekleidung ein Handtuch.

Kontakt: Ulrike Kröger, Julia Fiering (kro@bbzsl.de)

08:00 - 09:00 Uhr E0.07 **Kosten:** 0 €

Selbsterfahrung Sinnesbeeinträchtigung 1

Wir wollen die Erfahrung körperlicher Beeinträchtigungen machen. Das Ziel ist, zu erfahren, wie es sich anfühlt blind, taub oder Ähnliches zu sein. Weiter nutzen wir Rollstühle auf einen kleinen Parcours.

Kontakt: Felix Olejnick, Katharina Tüxen, Freya Kausch (ofe@bbzsl.de)

08:00 - 09:00 Uhr Treffpunkt vor Gebäude R (bei Regen R0.08) **Kosten:** -

Fitness-Walking im Wald I

Es geht um zügiges Walking durch den Wald mit Fitness-Elementen (Warm-up, HiT-Elemente, Stretching); von daher ist leichte bewegungsfreundliche Kleidung angebracht - für den Wald feste Turnschuhe und indoor: leichte Turnschuhe (auch barfuß möglich) - nicht bloß Socken

Kontakt: Sophia Thedens, Irmhild Schattke (sat@bbzsl.de)

08:00 - 09:00 Uhr G0.11 **Kosten:** ggf. für Briefmarken und Umschläge - können auch selbst mitgebracht werden

Briefe schreiben - nimm dir Zeit! I

Wir nehmen uns immer weniger Zeit, echte Briefe zu schreiben - Kommunikation wird schnelllebiger durch WhatsApp, Insta, Snapchat. Doch was bleibt davon? Jeder freut sich darüber, einen in Ruhe geschriebenen Brief zu erhalten. Nehmt euch die Zeit und kommt vorbei, um Oma, Vater, Sandkastenfreundin oder der großen Liebe eine Freunde zu machen. Briefumschläge und Briefmarken werden vor Ort zum Selbstkostenpreis ausgegeben, Papier ist vorhanden, ein paar einfache Kugelschreiber auch. Mitzubringen wären, wenn gewünscht, besonderes Schreibzeug (Füller o.ä.) oder spezielles Briefpapier. Denkt auch an die Adressen der Empfänger! Wer möchte, kann den Briefen natürlich Fotos etc. beilegen.

Kontakt: Anika Klein (Kln@bbzsl.de)

08:00 - 09:00 Uhr R0.04 **Kosten:** 0

Fitnessgymnastik

Choreo zum Warm-Up Kräftigung mit Eigengewicht Cool down

Kontakt: Shirin Knepper-Carstensen (kne@bbzsl.de)

08:00 - 09:30 Uhr A1.01 **Kosten:** 0 €

Wake-up Yoga I

Durch leichte Yoga-Übungen soll der gesamte Körper erpürt und bewegt werden. Die anschließende Ruhephase erfrischt Geist und Seele.

Kontakt: Silke Reintjes (Rei@bbzsl.de)

08:00 - 10:00 Uhr Pausenhalle E0.00 **Kosten:** 0 €

Der goldene Tischtennis Cup des BBZ I

Der goldene BBZ-Tischtenniscup wird in je einer Vor- und Hauptrunde ausgespielt. Bitte eigene TT-Schläger mitbringen!

Kontakt: Martina Falkenhagen, Stefan Petersen (Fal@bbzsl.de)

08:00 - 10:00 Uhr R0.12 **Kosten:** 0 €

Tanzen für Anfänger und Anfängerinnen

Wir werden gemeinsam einfache Tanzschritte üben und sie zu einer kleinen Choreographie vertanzen. Wer sich gerne zu Musik bewegt, den Rhythmus spürt und sich von der Musik tragen lässt, ist herzlich willkommen!

Kontakt: Julia Wilckens-Dischereit, Paula Wendtisch (WiJ@bbzsl.de)

08:00 - 10:00 Uhr Pausenhalle Gebäude A **Kosten:** -

Schnupperstunde Tango Argentino

Tango tanzen für die Gesundheit. Bewegung zur Musik hält fit. Tango ist Tanzen, ist Ausdruck, ist Gedächtnistraining, ist Ausdauertraining und bringt einfach Spaß. Es ist außerdem ein Kommunikationstraining, indem zwei Menschen gemeinsam für vier Tangos sich auf der Tanzfläche austauschen.

Kontakt: Helga Jeske (jes@bbzsl.de)

08:00 - 10:00 Uhr B1.08 **Kosten:** 2,50 €

Nähen von Schlüsselbändern
Wir nähen Schlüsselbänder!

Kontakt: C.Schur (sur@bbzsl.de)

08:00 - 10:00 Uhr KfZ- Werkstatt **Kosten:** 0

Was habe ich unter der Haube?
KfZ-Technik für Einsteiger (Women only)

Kontakt: Ulli Specht, Helge Thoms (spe@bbzsl.de)

08:00 - 10:00 Uhr H2.01 **Kosten:** 0

Lesegruppe Manga
Vorstellung von aktuellen Mangas, über Inhalte sprechen, Diskussion über Trends im Bereich Mangas, Austausch

Kontakt: Patricia Weide (FOW23) (patricia.weide@web.de)

08:00 - 11:00 Uhr E1.03 **Kosten:** 0

Pen and Paper Rollenspiel
Kreatives Schreiben

Kontakt: Hendrik Vadersen-Lindenberg (vad@bbzsl.de)

08:00 - 11:00 Uhr Outdoor (vor Internat) **Kosten:** 0

Kraft/ Ausdauer/ Zirkeltraining
Outdoor Sport

Kontakt: Luana Floßdorf (1Flo@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr F2.04 **Kosten:** 3 €

Abstrakte Kunst - Malen mit Dispersionsfarben
Wir gestalten mit Abtönfarben, unterschiedlichen Werkzeugen und Hilfsmitteln kleine abstrakte Kunstwerke sowie Passepartouts in unterschiedlichen Größen. Es wird eine Pause von 9:30 - 10:30 Uhr zur Trocknung der Bilder geben.

Kontakt: Ute Mikkelsen (mik@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr E1.02, E1.04, E1.07 **Kosten:** 0 €

Gesellschaftsspiele
Sie haben die Möglichkeit, in aller Ruhe ein Spiel zu spielen. SPIELE bitte auch selber mitbringen - aber kein Poker!

Kontakt: Carsten Pieper, Nik Dethlefs (Pie@bbzsl.de / DeN@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr E0.01, E0.02 , E0.03 **Kosten:** 0 €

Schach - Spielfreude rund um das königliche Spiel
Geschichte des Schachspiels Einführung in die Regeln Präsentation der Materialien Feinheiten für Fortgeschrittene Schach als Denksport Turnier(e)selbst spielen Aktuelles/Info : Wo gibt es den nächsten Schachclub ?

Kontakt: Dirk Maleska (mal@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr I1.06 **Kosten:** 0 €

Skat für Anfänger

Wissenswertes über das Skatspiel mit anschließendem kleinem Turnier

Kontakt: Gesa Marsch (mar@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr F1.02 **Kosten:** 0 €

Tipp-Kick-Turnier

Wer wird diesjähriger Tipp-Kick-Champion des BBZ? Nimm teil am spannenden Shoot-out auf 106x70cm Spielfläche im WM-Turnier-Modus mit Vorrunde und K.o.-Spielen in der Finalrunde! Keine Vorerfahrung oder körperliche Fitness nötig, Sportzeug kann zuhause bleiben. Und wer ausgeschieden ist, supportet einfach seinen local hero… 💪 Infos zu Tipp-Kick gibt es u. a. hier: https://www.ludomax.de/spielregeln/44-tipp-kick-profi-spielregeln

Kontakt: Marius Hohmann (Hoh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr H1.11 **Kosten:**

Programmieren

Wir wollen programmieren zum Thema Sport- und Aktionstag mit HTML, CSS und JavaScript erstellen. Lerne als Anfänger wie Webseiten erstellt werden oder erweitere dein Wissen als Fortgeschrittener.

Kontakt: Philipp Erck (erp@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr **Kosten:**

Kanutour auf der Treene

Kanufahren auf der Treene Schwimmabzeichen Bronze ist Voraussetzung. Verbindlicher Vorbesprechungstermin für Teilnehmerinnen und Teilnehmer: 07.09.2023 um 10:55 Uhr in T1.22 (2. große Pause und Beginn der 5. Stunde). Treffpunkte: 8:00 Uhr: BBZ Schleswig; Mitfahrgelegenheit für maximal 7 Schülerinnen und Schüler. 8:30 Uhr in Winningmay bei Anfahrt im eigenen Auto/Fahrrad etc, Transfer nach Scholderup für 7 Schülerinnen und Schüler möglich, soweit Plätze nicht schon beim BBZ besetzt wurden; möglicherweise Bildung von Fahrgemeinschaften (Planung am Vorbesprechungstermin). 9:00 Uhr in Scholderup, am Autal; Buslinie 606 nach Loit, Start um 8:35 Uhr in Schleswig am Zob, 8:57 Uhr Ausstieg in Scholderup, Schaalbyer Straße. Ende: Spätestens ca. 13.00 Uhr in Winningmay bei Füsing; um 13:04 Uhr und 15:04 Uhr fahren Busse von Füsing zurück nach Schleswig. Es stehen für die Schülerinnen und Schüler fünf Kanus mit je drei Plätzen mit zur Verfügung. Es gibt also insgesamt 15 Plätze.

Kontakt: Detlef Kühl (kue@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Musikraum Gebäude R **Kosten:** 0

Singen und Musizieren (bedarfsorientiert)

Dieses Angebot ist ausschließlich für angehende Erzieherinnen und Erzieher geplant und wird bedarfsorientiert gestaltet.

Kontakt: Birgit Schrader-Wetzel (srw@bbzsl.de)

08:00 Uhr F2.06 **Kosten:** 0 €

Hundespielzeug selbst gemacht

Hunde sind sehr aktive und intelligente Tiere und können Stunden mit Spielen verbringen. Doch immer nur der durchgekaute Tennisball ist auf Dauer etwas langweilig. Will man seinem Hund etwas Gutes tun, dann bastelt man ihm mit wenigen Handgriffen ein spannendes und kreatives Spielzeug. Das ist meistens schon mit einfachen Materialien und wenig Aufwand möglich. In diesem Workshop werden wir ein Sockentier und eine Schnüffelmatte für den Hund anfertigen. Zusätzlich gibt es weitere Ideen und Anregungen für selbst hergestelltes Hundespielzeug.

Kontakt: Britta Kuhn (kun@bbzsl.de)

08:00 Uhr I1.03 **Kosten:** keine

Mandalas als Entspannungs- und Konzentrationsübung

Mandalas auszumalen, bedeutet sich einer Sache mit voller Aufmerksamkeit zu widmen. Somit hilft es sich vom Alltagsgeschehen abzulenken und fördert dadurch die Kreativität und Konzentration, wirkt beruhigend und hilft beim Stressabbau. Komm vorbei und probiere es einfach mal aus. Kopiervorlagen werden gestellt. Bring bitte eigene Stifte mit.

Kontakt: Christiane Zimmer (ZiC@bbzsl.de)

08:00 Uhr Vor Gebäude E **Kosten:**

Moonwheels

Kontakt: Katrin Rohwer (rok@bbzsl.de)

08:30 - 10:00 Uhr B3.07 **Kosten: -**

Yoga und Meditation I

Wir praktizieren gemeinsam einfache Asanas (Haltungen) und Atemübungen aus dem Yoga. Abschließend machen wir gemeinsam eine Meditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Yogamatte mitbringen falls vorhanden.

Kontakt: Maike Knuth-Krins, Sarah Buchberger (KkM@bbzsl.de)

08:30 - 10:00 Uhr K0.07 **Kosten:** 0 €

3D-Druck für Einsteiger I

Unter Anleitung können kleine Objekte mit einem 3D-Drucker mithilfe von Vorlagen ausgedruckt oder auch selbst gestaltet werden.

Kontakt: Maximilian Schindler (scm@bbzsl.de)

08:30 - 11:00 Uhr H2.05 **Kosten:** 0 €

Stricken für Anfänger und Anfängerinnen

Der nächste Winter kommt bestimmt! Mit Nadeln und Faden wappnen wir uns gegen die nächste Kältewelle. Geeignet für Anfänger/Anfängerinnen, aber auch für Fortgeschrittene. Bitte unbedingt Stricknadeln und Wolle mitbringen - Stricknadeln möglichst ab Nadelstärke 5.

Kontakt: Dörte Wolff, Dörte Rauhut (WoD@bbzsl.de)

08:30 - 11:00 Uhr G1.03 **Kosten: -**

(Sucht)freies Leben I

Wir laden alle Schülerinnen und Schüler ein, die mehr erfahren wollen zum Thema Sucht. Sie finden das Thema interessant? Sie wollen reflektieren, wo Sie stehen? Dann warten die Experten und Expertinnen des Suchhilfezentrums Schleswig auf Sie. Vier Themenfelder sind für Sie vorbereitet: Alkohol und Tabak, Drogen, Mediensucht und psychische Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen

Kontakt: Armin Dobat, Olaf Fuhrmann (Armin.Dobat@schule.landsh.de)

08:30 - 11:00 Uhr G1.02 **Kosten: -**

(Sucht)freies Leben II

Wir laden alle Schülerinnen und Schüler ein, die mehr erfahren wollen zum Thema Sucht. Sie finden das Thema interessant? Sie wollen reflektieren, wo Sie stehen? Dann warten die Experten und Expertinnen des Suchhilfezentrums Schleswig auf Sie. Vier Themenfelder sind für Sie vorbereitet: Alkohol und Tabak, Drogen, Mediensucht und psychische

Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen

Kontakt: Armin Dobat, Olaf Fuhrmann (Armin.Dobat@schule.landsh.de)

08:30 - 11:00 Uhr G1.05 **Kosten: -**

(Sucht)freies Leben III

Wir laden alle Schülerinnen und Schüler ein, die mehr erfahren wollen zum Thema Sucht. Sie finden das Thema interessant? Sie wollen reflektieren, wo Sie stehen? Dann warten die Experten und Expertinnen des Suchhilfezentrums Schleswig auf Sie. Vier Themenfelder sind für Sie vorbereitet: Alkohol und Tabak, Drogen, Mediensucht und psychische Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen

Kontakt: Armin Dobat, Olaf Fuhrmann (Armin.Dobat@schule.landsh.de)

08:30 - 11:00 Uhr G1.08 **Kosten: -**

(Sucht)freies Leben IV

Wir laden alle Schülerinnen und Schüler ein, die mehr erfahren wollen zum Thema Sucht. Sie finden das Thema interessant? Sie wollen reflektieren, wo Sie stehen? Dann warten die Experten und Expertinnen des Suchhilfezentrums Schleswig auf Sie. Vier Themenfelder sind für Sie vorbereitet: Alkohol und Tabak, Drogen, Mediensucht und psychische Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen

Kontakt: Armin Dobat, Olaf Fuhrmann (Armin.Dobat@schule.landsh.de)

08:30 - 11:30 Uhr Rasenfläche hinter Gebäude R **Kosten:** 0

Spikeball

Spikeball, der Trendsport aus den USA. Es spielen insgesamt vier Personen, jeweils zwei Zweierteams gegeneinander. Die Spieler*innen stehen um ein Trampolin, auf welches der Ball gespielt wird. Gespielt wird nach Volleyballregeln. Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Kontakt: Heiner Dzieran/ SPOF (dzh@bbzsl.de)

08:30 - 11:30 Uhr H2.04 **Kosten:** 0

Sport/Fitness mit den Spofis

Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Kontakt: Ulrike Kröger/ SPOF (kro@bbzsl.de)

08:30 - 12:00 Uhr H2.08 **Kosten: -**

Magic The Gathering Turnier

Magic the Gathering (kurz Magic oder MTG) ist ein Sammelkartenspiel, ein Fantasy-Kartenspiel, ein kompetitives Kartenspiel, in dem jeweils zwei Personen in einem Duell gegeneinander spielen. Jede teilnehmende Person bringt ein eigenes Kartendeck aus 60 Karten mit, um gegen eine andere Person in einem 5- bis 40-minütigen Match zu spielen. Gespielt werden alle Formate die 60 Karten zulassen. Dieses jahr kein Commander. - Infinite Combos sind verboten - gebannte Karten sind auch verboten

Kontakt: Aaron Grichen (1gra@bbzsl.de)

09:00 - 10:00 Uhr F0.05 **Kosten:** 0 €

Der große Landwirtschaftspreis II

Nach den Spielregel des TV-Spiels "Der Große Preis" werden Fragen in unterschiedlichen Kategorien und verschiedenen Schwierigkeitsgraden der Land- und Ernährungswirtschaft angeboten. Ziel ist spielerisch das Allgemeinwissen\" über

Landwirtschaft und Ernährung zu erweitern. Ein Spiel wird etwa 45 Minuten dauern.

Kontakt: Martin Hagemann (hag@bbzsl.de)

09:00 - 10:00 Uhr T0.02 und T0.03 **Kosten:** 0 €

Zirkeltraining I

Wir tun etwas für die Fitness! Hier wird geschwitzt in Kraft- und Ausdauereinheiten an mehreren Stationen. Bitte Sportkleidung mit Wasserflaschen und Handtuch zum Drauflegen mitbringen.

Kontakt: Andreas Berger (ber@bbzsl.de)

09:00 - 10:00 Uhr E0.07 **Kosten:** 0 €

Selbsterfahrung Sinnesbeeinträchtigung 2

Wir wollen die Erfahrung körperlicher Beeinträchtigungen machen. Das Ziel ist, zu erfahren, wie es sich anfühlt, blind, taub oder Ähnliches zu sein. Weiter nutzen wir Rollstühle auf einen kleinen Parcours.

Kontakt: Felix Olejnick, Katharina Tüxen, Freya Kausch (ofe@bbzsl.de)

09:00 - 10:00 Uhr Schulhof vor Haus C **Kosten: -**

Poi spielen und jonglieren für Anfängerinnen und Anfänger I

Poi spielen ist ein Spinningelement, das innerhalb der Artistik zur Darbietung von Bewegungskunst Verwendung findet. Es werden Kugeln / Drachenbänder an Ketten oder Seilen um die eigene Person geschwungen und damit "Tricks" erzeugt. Auch in Grundschulen wird dieser Sport/ Akrobatik zunehmend beliebter, da es bewiesenermaßen die Konzentration fördert aber auch Spaß und Ausgleich bietet. Auf Festivals sieht man häufig "Feuerpois", dabei sind die Kugeln aus Fackelband und erzeugen beim Schwingen einen Feuerschwanz. In diesem Angebot können Poi- Grundlagen gelernt werden. Auch kann das Jonglieren mit drei Bällen und Feuerpoi (trocken) ausprobiert werden.

Kontakt: Elena Grieper (gri@bbzsl.de)

09:00 - 10:00 Uhr Spofi-Fachraum (Internat) SU.03 **Kosten: -**

Fit im Fitnessstudio? Wie geht das?

Wir vermitteln euch effektive Grundübungen des Fitnesssports und zeigen euch wie sie gehen. Mitzubringen sind Sportbekleidung ein Handtuch.

Kontakt: Ulrike Kröger, Julia Fiering (kro@bbzsl.de)

09:00 - 10:00 Uhr G0.11 **Kosten:** ggf. für Briefmarken und Umschläge - können auch selbst mitgebracht werden

Briefe schreiben - nimm dir Zeit! II

Wir nehmen uns immer weniger Zeit, echte Briefe zu schreiben - Kommunikation wird schnelllebiger durch WhatsApp, Insta, Snapchat. Doch was bleibt davon? Jeder freut sich darüber, einen in Ruhe geschriebenen Brief zu erhalten. Nehmt euch die Zeit und kommt vorbei, um Oma, Vater, Sandkastenfreundin oder der großen Liebe eine Freunde zu machen. Briefumschläge und Briefmarken werden vor Ort zum Selbstkostenpreis ausgegeben, Papier ist vorhanden, ein paar einfache Kugelschreiber auch. Mitzubringen wären, wenn gewünscht, besonderes Schreibzeug (Füller o.ä.) oder spezielles Briefpapier. Denkt auch an die Adressen der Empfänger! Wer möchte, kann den Briefen natürlich Fotos etc. beilegen.

Kontakt: Anika Klein (Kln@bbzsl.de)

09:00 - 10:00 Uhr R0.04 **Kosten:**

Fitnessgymnastik
Choreo zum Warm-Up Kräftigung mit Eigengewicht Cool down

Kontakt: Shirin Knepper-Carstensen (kne@bbzsl.de)

09:00 - 10:30 Uhr H2.09 **Kosten: -**

Breakdance-Kurs I für Anfänger
Breakdance, Breaking, B-Boying bzw. B-Girling ist eine ursprünglich auf der Straße getanzte Tanzform, die als Teil der Hip-Hop-Bewegung unter afroamerikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 1970er Jahre entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop.

Kontakt: Susanne Kunisch (kus@bbzsl.de)

09:00 - 10:30 Uhr Treffpunkt: Innenhof zwischen Gebäude A und B **Kosten: -**

Schnitzeljagd mit Actionbound I
Wir machen einen outdoor Escape Room mit Action bound. In kleinen Gruppen sollt ihr den mysteriösen Fall mittels verschiedener Rätsel lösen.

Kontakt: Lea Rödelbronn, Jarla Babbe, Stephanie Ehlers, Andrea Hänsel (RLe@bbzsl.de)

09:00 - 11:00 Uhr F2.01 **Kosten:** 0 €

Kunst experimentell und individuell ?
Wir gestalten mit Öl-Malfarben "Farbklänge" und "Farbräume" abstrakte Bilder in Anlehnung an Mark Rothko. Material: alte Frottee-Handtücher (werden zerschnitten) - Schere - Kittel - Föhn.

Kontakt: Christina Fox (fox@bbzsl.de)

09:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Kopfende Gebäude E **Kosten:** 5 - 7 €

Besuch des Schlosses Gottorf
Führungen durch das Schloss Gottorf

Kontakt: Michael Strehmel, Ulli Dittmann, Jan Erichsen, Thorsten Lange, Christiane Förster (str@bbzsl.de)

09:15 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Kopfende Gebäude E **Kosten:** 0 €

Besuch des Stadtmuseums Schleswig
Es geht zu Fuß zum Stadtmuseum im Günderothschen Hof in Schleswig. Auf dem Weg dorthin besuchen wir den Barockgarten des Schlosses und werden im Stadtmuseum einen Film über die Geschichte der Stadt ansehen. Im Anschluss ist der Besuch des Stadtmuseums. des Fotoforums und des Teddybär-Museums geplant.

Kontakt: Keike Albrecht, Thord Block und Katy Hartmann, Uli Specht (alb@bbzsl.de)

09:30 - 11:00 Uhr B3.11 **Kosten:**

Übungen zur Stressprävention
Wir lernen verschiedene Übungen zur Stressbewältigung kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Kontakt: Judith Viecens (ViJ@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr F0.05 **Kosten:** 0 €

Der große Landwirtschaftspreis III

Nach den Spielregel des TV-Spiels "Der Große Preis" werden Fragen in unterschiedlichen Kategorien und verschiedenen Schwierigkeitsgraden der Land- und Ernährungswirtschaft angeboten. Ziel ist spielerisch das Allgemeinwissen" über Landwirtschaft und Ernährung zu erweitern. Ein Spiel wird etwa 45 Minuten dauern.

Kontakt: Martin Hagemann (hag@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr T0.02 und T0.03 **Kosten:** 0 €

Zirkeltraining II

Wir tun etwas für die Fitness! Hier wird geschwitzt in Kraft- und Ausdauereinheiten an mehreren Stationen. Bitte Sportkleidung mit Wasserflaschen und Handtuch zum Drauflegen mitbringen.

Kontakt: Andreas Berger (ber@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr E0.07 **Kosten:** 0 €

Selbsterfahrung Sinnesbeeinträchtigung 3

Wir wollen die Erfahrung körperlicher Beeinträchtigungen machen. Das Ziel ist, zu erfahren, wie es sich anfühlt, blind, taub oder Ähnliches zu sein. Weiter nutzen wir Rollstühle auf einen kleinen Parcours.

Kontakt: Felix Olejnick, Katharina Tüxen, Freya Kausch (Ofe@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr Schulhof vor Haus C **Kosten:** -

Poi spielen und jonglieren für Anfängerinnen und Anfänger II

Poi spielen ist ein Spinningelement, das innerhalb der Artistik zur Darbietung von Bewegungskunst Verwendung findet. Es werden Kugeln / Drachenbänder an Ketten oder Seilen um die eigene Person geschwungen und damit "Tricks" erzeugt. Auch in Grundschulen wird dieser Sport/ Akrobatik zunehmend beliebter, da es bewiesenermaßen die Konzentration fördert aber auch Spaß und Ausgleich bietet. Auf Festivals sieht man häufig "Feuerpois", dabei sind die Kugeln aus Fackelband und erzeugen beim Schwingen einen Feuerschwanz. In diesem Angebot können Poi- Grundlagen gelernt werden. Auch kann das Jonglieren mit drei Bällen und Feuerpoi (trocken) ausprobiert werden.

Kontakt: Elena Grieper (gri@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr Spofi-Fachraum (Internat) SU.03 **Kosten:**

Fit im Fitnessstudio? Wie geht das?

Wir vermitteln euch effektive Grundübungen des Fitnesssports und zeigen euch wie sie gehen. Mitzubringen sind Sportbekleidung ein Handtuch.

Kontakt: Ulrike Kröger, Julia Fiering (kro@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr Treffpunkt vor Gebäude R (bei Regen R0.08) **Kosten:** -

Fitness-Walking im Wald II

Es geht um zügiges Walking durch den Wald mit Fitness-Elementen (Warm-up, HiT-Elemente, Stretching); von daher ist leichte bewegungsfreundliche Kleidung angebracht - für den Wald feste Turnschuhe und indoor: leichte Turnschuhe (auch barfuß möglich) - nicht bloß Socken

Kontakt: Sophia Thedens, Irmhild Schattke (sat@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr G0.11 **Kosten:** ggf. für Briefmarken und Umschläge - können auch selbst mitgebracht werden

Briefe schreiben - nimm dir Zeit! III

Wir nehmen uns immer weniger Zeit, echte Briefe zu schreiben - Kommunikation wird schnelllebiger durch WhatsApp, Insta, Snapchat. Doch was bleibt davon? Jeder freut sich darüber, einen in Ruhe geschriebenen Brief zu erhalten. Nehmt euch die Zeit und kommt vorbei, um Oma, Vater, Sandkastenfreundin oder der großen Liebe eine Freunde zu machen. Briefumschläge und Briefmarken werden vor Ort zum Selbstkostenpreis ausgegeben, Papier ist vorhanden, ein paar einfache Kugelschreiber auch. Mitzubringen wären, wenn gewünscht, besonderes Schreibzeug (Füller o.ä.) oder spezielles Briefpapier. Denkt auch an die Adressen der Empfänger! Wer möchte, kann den Briefen natürlich Fotos etc. beilegen.

Kontakt: Anika Klein (Kln@bbzsl.de)

10:00 - 11:00 Uhr R0.04 **Kosten:** 0

Fitnessgymnastik

Choreo zum Warm-Up Kräftigung mit Eigengewicht Cool down

Kontakt: Shirin Knepper-Carstensen (kne@bbzsl.de)

10:00 - 11:30 Uhr A1.01 **Kosten:** 0 €

Wake-up Yoga II

Durch leichte Yoga-Übungen soll der gesamte Körper erpürt und bewegt werden. Die anschließende Ruhephase erfrischt Geist und Seele.

Kontakt: Silke Reintjes (Rei@bbzsl.de)

10:00 - 11:30 Uhr K0.07 **Kosten:** 0 €

3D-Druck für Einsteiger II

Unter Anleitung können kleine Objekte mit einem 3D-Drucker mithilfe von Vorlagen ausgedruckt oder auch selbst gestaltet werden.

Kontakt: Maximilian Schindler (scm@bbzsl.de)

10:00 - 12:00 Uhr Pausenhalle E0.00 **Kosten:** 0 €

Der goldene Tischtennis-Cup des BBZ II

Der goldene BBZ-Tischtenniscup wird in je einer Vor- und Hauptrunde ausgespielt. Bitte eigene TT-Schläger mitbringen!

Kontakt: Martina Falkenhagen, Stefan Petersen (Fal@bbzsl.de)

10:00 - 12:00 Uhr vor der Sporthalle rechts **Kosten:** 0 €

Tauziehen:

Wir sind einer zu wenig. Unser Team: Brandon Beck, Cedrik Giesecke, Barne Mahnke, Wilko Nowak, Kevin Ulbrich

Kontakt: Olav Zimmermann (zim@bbzsl.de)

10:00 - 12:00 Uhr KfZ- Werkstatt **Kosten:** 0

Was habe ich unter der Haube?

KfZ-Technik für Einsteiger (Women only)

Kontakt: Ulli Specht, Helge Thoms (spe@bbzsl.de)

10:00 - 12:00 Uhr H2.01 **Kosten:** 0

Lesegruppe Manga

Vorstellung von aktuellen Mangas, über Inhalte sprechen, Diskussion über Trends im Bereich Mangas, Austausch

Kontakt: Patricia Weide (FOW23) (patricia.weide@web.de)

10:30 - 12:00 Uhr H2.09 **Kosten: -**

Breakdance-Kurs II für Anfänger

Breakdance, Breaking, B-Boying bzw. B-Girling ist eine ursprünglich auf der Straße getanzte Tanzform, die als Teil der Hip-Hop-Bewegung unter afroamerikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 1970er Jahre entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop.

Kontakt: Susanne Kunisch (kus@bbzsl.de)

10:30 - 12:00 Uhr B3.07 **Kosten: -**

Yoga und Meditation II

Wir praktizieren gemeinsam einfache Asanas (Haltungen) und Atemübungen aus dem Yoga. Abschließend machen wir gemeinsam eine Meditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Yogamatte mitbringen falls vorhanden.

Kontakt: Maike Knuth-Krins, Sarah Buchberger (Kkm@bbzsl.de)

11:00 - 12:00 Uhr F0.05 **Kosten:** 0 €

Der große Landwirtschaftspreis IV

Nach den Spielregel des TV-Spiels "Der Große Preis" werden Fragen in unterschiedlichen Kategorien und verschiedenen Schwierigkeitsgraden der Land- und Ernährungswirtschaft angeboten. Ziel ist spielerisch das Allgemeinwissen" über Landwirtschaft und Ernährung zu erweitern. Ein Spiel wird etwa 45 Minuten dauern.

Kontakt: Martin Hagemann (hag@bbzsl.de)

11:00 - 12:00 Uhr E0.07 **Kosten:** 0 €

Selbsterfahrung und Sinnesbeeinträchtigung 4

Wir wollen die Erfahrung körperlicher Beeinträchtigungen machen. Das Ziel ist, zu erfahren, wie es sich anfühlt, blind, taub oder Ähnliches zu sein. Weiter nutzen wir Rollstühle auf einen kleinen Parcours.

Kontakt: Felix Olejnick, Katharina Tüxen, Freya Kausch (ofe@bbzsl.de)

11:00 - 12:00 Uhr G0.11 **Kosten:** ggf. für Briefmarken und Umschläge - können auch selbst mitgebracht werden

Briefe schreiben - nimm dir Zeit! IV

Wir nehmen uns immer weniger Zeit, echte Briefe zu schreiben - Kommunikation wird schnelllebiger durch WhatsApp, Insta, Snapchat. Doch was bleibt davon? Jeder freut sich darüber, einen in Ruhe geschriebenen Brief zu erhalten. Nehmt euch die Zeit und kommt vorbei, um Oma, Vater, Sandkastenfreundin oder der großen Liebe eine Freunde zu machen. Briefumschläge und Briefmarken werden vor Ort zum Selbstkostenpreis ausgegeben, Papier ist vorhanden, ein paar einfache Kugelschreiber auch. Mitzubringen wären, wenn gewünscht, besonderes Schreibzeug (Füller o.ä.) oder spezielles Briefpapier. Denkt auch an die Adressen der Empfänger! Wer möchte, kann den Briefen natürlich Fotos etc. beilegen.

Kontakt: Anika Klein (Kln@bbzsl.de)

11:00 - 12:30 Uhr Treffpunkt: Innenhof zwischen Gebäude A und B **Kosten: -**

Schnitzeljagd mit Actionbound II

Wir machen einen outdoor Escape Room mit Action bound. In kleinen Gruppen sollt ihr den mysteriösen Fall mittels verschiedener Rätsel lösen.

Kontakt: Lea Rödelbronn, Jarla Babba, Stephanie Ehlers, Andrea Hänsel (RLe@bbzsl.de)

Manschaftsangebote

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: FC Gala (Klasse Gä21)
Reservierte Mannschaft für die Klasse Gä21. Anmeldungen nur von dieser Klasse möglich.

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: FC Timmerlüüd (Zim22)
Reservierte Mannschaft für die Klasse Zim22. Anmeldungen nur von dieser Klasse möglich.

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: Haithabu (25w1)
Reservierte Mannschaft für das Team Haithabu. Anmeldungen nur von dieser Mannschaft möglich.

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: Lehrer

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: TEAM 4

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: TEAM 5

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: TEAM 6

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: TEAM 7

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Spielfeld hinter Haus R **Kosten:** 0 €

Fußball: Zim21
Reservierte Mannschaft für die Klasse Zim21. Anmeldungen nur von dieser Klasse möglich.

Kontakt: Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Parkplatz neben der Sporthalle **Kosten:** 0 €

Streetball: Klasse 26e
Reservierte Mannschaft für die Klasse 26e. Anmeldungen nur von dieser Klasse möglich.

Kontakt: Thomas Rückert (RuT@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Parkplatz neben der Sporthalle **Kosten:** 0 €

Streetball: TEAM 2

Kontakt: Thomas Rückert (RuT@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Parkplatz neben der Sporthalle **Kosten:** 0 €

Streetball: TEAM 3

Kontakt: Thomas Rückert (RuT@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Parkplatz neben der Sporthalle **Kosten:** 0 €

Streetball: TEAM 4

Kontakt: Thomas Rückert (RuT@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Parkplatz neben der Sporthalle **Kosten:** 0 €

Streetball: TEAM 5

Kontakt: Thomas Rückert (RuT@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0 €

Volleyball: Netzmeister (26w2, KAF23)
Reservierte Mannschaft für die Klasse 26w2/KAF23. Anmeldungen nur von dieser Klasse möglich.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0 €

Volleyball: SHK (San21)
Reservierte Mannschaft für die Klasse San21. Anmeldungen nur von dieser Klasse möglich.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0 €

Volleyball: TEAM 4

Das Volleyball-Turnier – der Klassiker auf dem Sport- und Aktionstag! Mit maximal 8 Mannschaften werden wir uns an den Netzen in der Sporthalle treffen. Eine Mannschaft besteht aus mindestens 6 und maximal 9 Spielerinnen und Spielern. Bitte nur eine komplette Mannschaft mit Angabe des Mannschaftnamens, Namen der SpielerInnen sowie die Klasse der SpielerInnen anmelden.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0 €

Volleyball: TEAM 5

Das Volleyball-Turnier – der Klassiker auf dem Sport- und Aktionstag! Mit maximal 8 Mannschaften werden wir uns an den Netzen in der Sporthalle treffen. Eine Mannschaft besteht aus mindestens 6 und maximal 9 Spielerinnen und Spielern. Bitte nur eine komplette Mannschaft mit Angabe des Mannschaftnamens, Namen der SpielerInnen sowie die Klasse der SpielerInnen anmelden.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0 €

Volleyball: TEAM 6

Das Volleyball-Turnier – der Klassiker auf dem Sport- und Aktionstag! Mit maximal 8 Mannschaften werden wir uns an den Netzen in der Sporthalle treffen. Eine Mannschaft besteht aus mindestens 6 und maximal 9 Spielerinnen und Spielern. Bitte nur eine komplette Mannschaft mit Angabe des Mannschaftnamens, Namen der SpielerInnen sowie die Klasse der SpielerInnen anmelden.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0

Volleyball: TEAM 7

Das Volleyball-Turnier – der Klassiker auf dem Sport- und Aktionstag! Mit maximal 8 Mannschaften werden wir uns an den Netzen in der Sporthalle treffen. Eine Mannschaft besteht aus mindestens 6 und maximal 9 Spielerinnen und Spielern. Bitte nur eine komplette Mannschaft mit Angabe des Mannschaftnamens, Namen der SpielerInnen sowie die Klasse der SpielerInnen anmelden.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0

Volleyball: TEAM 8

Das Volleyball-Turnier – der Klassiker auf dem Sport- und Aktionstag! Mit maximal 8 Mannschaften werden wir uns an den Netzen in der Sporthalle treffen. Eine Mannschaft besteht aus mindestens 6 und maximal 9 Spielerinnen und Spielern. Bitte nur eine komplette Mannschaft mit Angabe des Mannschaftnamens, Namen der SpielerInnen sowie die Klasse der SpielerInnen anmelden.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)

08:00 - 12:00 Uhr Sporthalle **Kosten:** 0 €

Volleyball: Team Schmetterball (Spof21a)

Reservierte Mannschaft für die Klasse Spof21a. Anmeldungen nur von dieser Klasse möglich.

Kontakt: Stefan Rohweder, Thore Jancke (roh@bbzsl.de)