

# BBZ Sport- und Aktionstag am 24.09.2024

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über alle Angebote des diesjährigen Sport- und Aktionstages, der am 24.09.24 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 11.- 13.09.24 an his@bbzsl.de** nötig.

Anmelden können Sie sich dann für alle Aktionen **vom 16.09.24 (8:00 Uhr) - 20.09.24 (13:00) 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) solltet passen dbereitgehalten werden. Zur Siegerehrung um 12.00 Uhr sind wir rechtzeitig zurück.

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

---

**08.00-10.00**      B1.12      **Kosten:**

### Meal-Prep - gesunde Speisen vorbereiten

Hier gibt es Anregungen, welche und wie gesunde, schnelle Speisen für die Schule, Arbeit oder Familie vorbereitet werden können.

**Kontakt:** Andrea Rausch und Katja Bock (ran@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**      S0.02      **Kosten: 0 €**

### Mobility und Beweglichkeitstraining

Wir zeigen euch einfache (und wenn ihr mögt) auch komplexere Übungen, um die eigene Beweglichkeit zu verbessern. Die Steigerung der Beweglichkeit kann Schmerzen wie z.B. im Rücken vorbeugen bzw. lindern. Bitte in bequemen (am besten Sportsachen) vorbei kommen und ein Handtuch mitbringen. Wir freuen uns!

**Kontakt:** Ulrike Kröger, Julia Fiering (kro@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** R0.04

**Kosten:** 0

**Fitnessgymnastik**

Choreo zum Warm-Up Kräftigung mit Eigengewicht Cool down

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

---

**08:00 - 10:00 Uhr** Pausenhalle E0.00, F0.01

**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** 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** G1.04

**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 - 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? Ein Workshop für Schülerinnen (!)**

KfZ-Technik für Einsteigerinnen (Women only!)

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

---

08:00 - 11:00 Uhr Treffpunkt: Vor Haus T

**Kosten:** 0 € aber  
Essen

### Wanderung & Picknick auf den Königswiesen

Wir werden gemeinsam eine schöne Wanderung machen und auf den Königswiesen ein kleines Picknick veranstalten, um gestärkt den Rückweg antreten zu können. Dafür ist es notwendig, dass jeder eine Kleinigkeit mitbringt (z. B. Kekse, Laugengebäck o. ä.).

**Kontakt:** Julia Wilckens-Dischereit, Paula Wendtisch (WeP@bbzsl.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 - 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:** 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, Ingo v. Hees (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** wird abgesprochen

**Kosten:**

### **Kanutour auf der Loiter Au**

Kanufahren auf der Treene Schwimmbadzeichen 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 zur Verfügung. Es gibt also insgesamt 15 Plätze.

**Kontakt:** Detlef Kühl (kue@bbzsl.de)

---

**08:00-10:00** vor Haus T / T0.19

**Kosten:**

### **Fahrradwerkstatt**

Der Workshop bietet eine praxisorientierte Einführung in die Welt der Fahrradwartung und -reparatur. Unter Anleitung erfahrener Fachkräfte lernen die Teilnehmenden, wie sie einfache Reparaturen und Wartungsarbeiten an ihren Fahrrädern selbst durchführen können. Von der Pflege der Kette bis hin zum Wechseln eines Reifens werden grundlegende Techniken vermittelt, die für einen sicheren und reibungslosen Betrieb des Fahrrads unerlässlich sind. Der Workshop fördert nicht nur handwerkliche Fähigkeiten, sondern auch Umweltbewusstsein und nachhaltige Mobilität.

**Kontakt:** Felix Rathgens (raf@bbzsl.de)

---

**08:00-12:00** Mensa

**Kosten: -**

### **Human Library**

Die Human Library am BBZ Schleswig ist eine Initiative der Gruppe SoR (Schule ohne Rassismus), die Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften die Möglichkeit bietet, direkt mit Menschen aus verschiedenen Schulbereichen in Kontakt zu treten. Hierbei nehmen die "Bücher" die Form von lebendigen Personen an, unabhängig von Sprache und Alter. Das Angebot findet als Drop-in statt: Jeder kann kommen, egal wie lange. Dieses Angebot ist ideal, um eine Pause zwischen Aktivitäten zu überbrücken.

**Kontakt:** Tanya Hees (HeT@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, Tabak und stoffgebundene Substanzen, Teillegalisierung von Cannabis, Mediensucht, Glücksspiel und psychische Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen. Gerade was die Teillegalisierung von Cannabis angeht, gibt es noch viele Unklarheiten.

**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, Tabak und stoffgebundene Substanzen, Teillegalisierung von Cannabis, Mediensucht, Glücksspiel und psychische Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen. Gerade was die Teillegalisierung von Cannabis angeht, gibt es noch viele Unklarheiten.

**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, Tabak und stoffgebundene Substanzen, Teillegalisierung von Cannabis, Mediensucht, Glücksspiel und psychische Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen. Gerade was die Teillegalisierung von Cannabis angeht, gibt es noch viele Unklarheiten.

**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, Tabak und stoffgebundene Substanzen, Teillegalisierung von Cannabis, Mediensucht, Glücksspiel und psychische Widerstandskraft. Es gibt spannende Experimente, viele Hintergrundinformationen und Antworten auf die Fragen, die Sie mitbringen. Gerade was die Teillegalisierung von Cannabis angeht, gibt es noch viele Unklarheiten.

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

---

**08:30 - 11:30 Uhr**      Rasenfläche ehemals Gebäude N,P,Q

**Kosten: 0**

### **Spikeball**

Spikeball, der Trendsport aus den USA. Es spielen insgesamt vier Personen, jeweils zwei Zweiertteams 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)

---

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 €

### BoKick

Workout, in dem Elemente aus dem Boxen und dem Taekwondo zu Musik miteinander kombiniert werden. Kein Kampfsport, sondern Fitnessgymnastik. Sportzeug unbedingt erforderlich!

**Kontakt:** Andreas Berger (ber@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:** Jarla Babbe, Stephanie Ehlers, Andrea Hänsel (BaJ@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, Jan Erichsen, Thorsten Lange, Christiane Förster (str@bbzsl.de)

---

09:00-11:00 Treffpunkt Skatepark Königswiesen Schleswig

Kosten: 0

### Skatepark Action

Gemeinsam rocken wir den Schleswiger Skatepark! Packt eure Inliner, Stunt-Roller oder Skateboards ein und vergesst nicht euren Schutzhelm sowie ausreichende Verpflegung. Seid dabei und zeigt eure Tricks oder lernt neue Moves von anderen. Egal ob Anfänger oder Profi – alle sind willkommen! Die Aktion findet nur bei gutem Wetter statt. Bei Regen könnt ihr an unserer tollen Alternative "Gesellschaftsspiele" im Trockenen teilnehmen.

**Kontakt:** Nik Dethlefs (DeN@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 (alb@bbzsl.de)

---

**09:30 - 10:30 Uhr**      S0.02

**Kosten:**

**Mobility und Beweglichkeitstraining**

Wir zeigen euch einfache (und wenn ihr mögt) auch komplexere Übungen, um die eigene Beweglichkeit zu verbessern. Die Steigerung der Beweglichkeit kann Schmerzen wie z.B. im Rücken vorbeugen bzw. lindern. Bitte in bequemen (am besten Sportsachen) vorbei kommen und ein Handtuch mitbringen. Wir freuen uns!

**Kontakt:** Ulrike Kröger, Julia Fiering (kro@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)

---

**09-10 Uhr**                      Sporthalle (hinteres Feld)

**Kosten:**

**BBZ - Flashmob - Tanz**

Das BBZ Schleswig soll ein Ort des Zusammenseins sein. Hierfür wird ein „BBZ-Tanz“ im Flashmob-Stil ins Leben gerufen. Also nichts Schweres - alle können mitmachen und Spaß dabei haben! Das erste Mal wird der Tanz beim Sport- und Aktionstag getanzt. Also gehöre unbedingt zu den Ersten, die die Schritte lernen und tanzen können!

**Kontakt:** Joana Oetzmänn-Frank (Oet@bbzsl.de)

---

**10.00-12.00**                  B1.12

**Kosten:**

**Meal-Prep - gesunde Speisen vorbereiten**

Hier gibt es Anregungen, welche und wie gesunde, schnelle Speisen für die Schule, Arbeit oder Familie vorbereitet werden können.

**Kontakt:** Andrea Rausch und Katja Bock (ran@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 €**

**BoKick**

Workout, in dem Elemente aus dem Boxen und dem Taekwondo zu Musik miteinander kombiniert werden. Kein Kampfsport, sondern Fitnessgymnastik. Sportzeug unbedingt erforderlich.

**Kontakt:** Andreas Berger (ber@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** 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** 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** G1.04

**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)

---

**10:00 - 12:00 Uhr** Pausenhalle E0.00, F0.01

**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** Musikraum Gebäude R

**Kosten:** 0

### **Singen und Musizieren**

Jede/r darf mitmachen und eigene Wünsche einbringen.

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

---

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

**Kosten:** 0



## Was habe ich unter der Haube? Ein Workshop für Schülerinnen (!)

KfZ-Technik für Einsteigerinnen (Women only!)

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

---

**10:00-12:00 Uhr** vor Haus T / T0.19

**Kosten:**

### Fahrradwerkstatt

Der Workshop bietet eine praxisorientierte Einführung in die Welt der Fahrradwartung und -reparatur. Unter Anleitung erfahrener Fachkräfte lernen die Teilnehmer, wie sie einfache Reparaturen und Wartungsarbeiten an ihren Fahrrädern selbst durchführen können. Von der Pflege der Kette bis hin zum Wechseln eines Reifens werden grundlegende Techniken vermittelt, die für einen sicheren und reibungslosen Betrieb des Fahrrads unerlässlich sind. Der Workshop fördert nicht nur handwerkliche Fähigkeiten, sondern auch Umweltbewusstsein und nachhaltige Mobilität.

**Kontakt:** Felix Rathgens (raf@bbzsl.de)

---

**10:30 - 11:30 Uhr** Sporthalle (hinteres Feld)

**Kosten:**

### BBZ - Flashmob - Tanz

Das BBZ Schleswig soll ein Ort des Zusammenseins sein. Hierfür wird ein „BBZ-Tanz“ im Flashmob-Stil ins Leben gerufen. Also nichts Schweres - alle können mitmachen und Spaß dabei haben! Das erste Mal wird der Tanz beim Sport- und Aktionstag getanzt. Also gehöre unbedingt zu den Ersten, die die Schritte lernen und tanzen können!

**Kontakt:** Joana Oetzmann-Frank (Oet@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)

---

**10-12**

**Kosten: 3 Euro**

### Kochen mit der mobilen Küche

Wir wollen an der frischen Luft mit der neuen mobilen Küche verschiedene Rezepte zubereiten. Bei einem anschließenden, gemeinsamen Essen werden wir die Gerichte dann probieren. Bei Anmeldung muss der Beitrag auch bei Nichterscheinen gezahlt werden!

**Kontakt:** Juliane Stutzke (StJ@bbzsl.de)

---

**11:00 - 12:00 Uhr** F0.05

**Kosten: 0 €**

### Der große Landwirtschaftspreis IV

Nach den Spielregeln 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** Treffpunkt Pausenhalle J0.00

**Kosten: 0 €**

### Nutzung eines Fahrsimulators

Informationen zur Wirkung von Alkohol und Drogen im Straßenverkehr und Erprobung des Fahrsimulators für SuS mit Führerschein.

**Kontakt:** Marion Möller (mom@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:** Jarla Babba, Stephanie Ehlers, Andrea Hänsel (BaJ@bbzsl.de)

---

**8:30 - 9:30 Uhr**      Treffpunkt Pausenhalle J0.00

**Kosten:** 0 €

### **Nutzung eines Fahrsimulators**

Informationen zur Wirkung von Alkohol und Drogen im Straßenverkehr und Erprobung des Fahrsimulators für SuS mit Führerschein.

**Kontakt:** Marion Möller (mom@bbzsl.de)

---

**8-12 Uhr**      Sporthalle (vordere Felder)

**Kosten:** 0

### **Badminton**

**Kontakt:** Christian Bodenstein (bod@bbzsl.de)

---

**8-12 Uhr**      11.02

**Kosten:** 0

### **Kartenspiel Magic: The Gathering**

In Magic: The Gathering übernehmen zwei oder mehr Spieler die Rollen von sich duellierenden Zauberern, so genannten Planeswalkern (Weltenwanderer). Planeswalker besitzen die Fähigkeit durch die unterschiedlichen Welten des Multiversums zu reisen und damit die unterschiedlichsten Zauber zu lernen und Wesen aus allen anderen Welten zu treffen. Wie in Sammelkartenspielen üblich, spielt jeder Spieler anfangs mit einem aus seinen eigenen Karten zusammengestellten Deck (wobei es mittlerweile auch vorgefertigte Decks zu kaufen gibt), das nicht mit dem des Gegners gemischt wird. Das Deck repräsentiert das Wissen des Zauberers darüber, welche Zauber er gegen seine Gegner einsetzen kann. Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Kontakt:** Aaron Grichen (1GrA@bbzsl.de)

---

**9 Uhr - 11 Uhr**      Treffpunkt: Vor der Sporthalle

**Kosten:** 0 €

### **Wanderung**

Bequeme Schuhe und gegebenenfalls Regenbekleidung sind notwendig.

**Kontakt:** Jörn Fröhlich (frj@bbzsl.de)

---

**9:45 - 10:45 Uhr**      Treffpunkt Pausenhalle J0.00

**Kosten:** 0 €

### **Nutzung eines Fahrsimulators**

Informationen zur Wirkung von Alkohol und Drogen im Straßenverkehr und Erprobung des Fahrsimulators für SuS mit Führerschein.

**Kontakt:** Marion Möller (mom@bbzsl.de)

---

## **Manschaftsangebote**

---

**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 1**

**Kontakt:** Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

---

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

**Fußball: Team 2**

**Kontakt:** Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

---

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

**Fußball: Team 3**

**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: Team 8**

**Kontakt:** Sebastian Holm (hos@bbzsl.de)

---

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

**Streetball: Team 1**

**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)

---