

Nebenschulaktivitäten Programm

ESM Höhere Schule 2020/21



Elternvereinigung
der Europäischen
Schule München

Rote – Kurs ist ausgebucht

Grün – noch buchbar, findet statt falls voll

Grau – nicht genug Anmeldungen, findet nicht statt

	Kurs Name	Klasse	Wochentag	Uhrzeit	Anzahl	Kursgebühr
*14A	Taekwondo	1.-7.	Montag	16:15-17:45	25	190 €
33A	Keramik	1.-7.	Montag	16:15-17:45	25	260 €
*46A	Chinesisch Grundkurs	1.-7.	Montag	16:15-17:15	25	500 €
*87W	Science Lab - Experte: Wir erobern unsere Welt	1.-3.	Montag	16:15-17:15	13	185 €
*87S	Science Lab - Experte: Highlights durch die Physik, Chemie und Biologie	1.-3.	Montag	16:15-17:15	13	185 €
*88B	Filzen: Entspannung mit Wolle und Seide	1.-5.	Montag	16:15-17:45	25	260 €
90W	10 Finger Schreib-Akademie HS	1.-4.	Montag	16:15-17:45	15	155 €
*07	Irish Dance	1.-7.	Dienstag	16:15-17:45	25	195 €
15W/S	Klettern/Bouldern Grundkurs	1.-7.	Dienstag	16:30-18:00	15	430 €
16W/S	Klettern/Bouldern Aufbaukurs	2.-7.	Dienstag	16:30-18:00	15	430 €
38	Bakery Course in English Tuesday	1.-5.	Dienstag	16:15-17:45	25	300 €
97	Tischtennis HS	1.-7.	Dienstag	16:15-17:45	25	190 €
04	Basketball	1.-7.	Mittwoch	16:15-17:45	25	215 €
*103	Yoga	1.-7.	Mittwoch	16:15-17:45	25	250 €
38A	Bakery Course in English Wednesday	1.-5.	Mittwoch	16:15-17:45	25	300 €
*99W/S	Zirkuskünste	1.-5.	Mittwoch	16:15-17:15	13	175 €
*45D	Theater Atelier in Französisch	1.-5.	Donnerstag	16:15-17:45	25	240 €
12	Schwimmen	1.-5.	Freitag	12:50-14:30	25	480 €
60A	Lernen lernen Atelier 1 HS Deutsch	1.-2.	Freitag	13:30-15:45	2	90 €
60B	Lernen lernen Atelier 2 HS Französisch	1.-2.	Freitag	13:30-15:45	2	90 €
110W	Selbstverteidigung Crash-Kurs für Mädchen	3.-5.	Freitag	14:40-15:40	13	185 €
110S	Selbstverteidigung Crash-Kurs für Jungs	3.-5.	Freitag	14:40-15:40	13	185 €
*59G	Rumänisch Kurs	1.-7.	Freitag	Absprache	25	360 €
*59K	Bulgarisch Kurs	1.-5.	Absprache	16:15-17:15	25	360 €
*59F	Italienisch als Zweitsprache	1.-7.	Absprache	16:15-17:30	25	315 €
*84	Russisch Grundkurs	1.-7.	Absprache	Absprache	25	400 €
*84A	Russisch Aufbaukurs	1.-7.	Absprache	Absprache	25	400 €
17	Tennis	1.-7.	Absprache	Absprache	30	450 €
*51B	Instrumental-/Gesang Einzelstunde 30 min.	1.-7.	Absprache	Absprache	35	1,320 €
*52B	Instrumental-/Gesang Einzelstunde 45 min.	1.-7.	Absprache	Absprache	35	1,890 €
*53B	Instrumental-/Gesang 2-er Gruppe 45 min.	1.-7.	Absprache	Absprache	35	990 €
*54B	Instrumental-/Gesang 3-er Gruppe 45 min.	1.-7.	Absprache	Absprache	35	680 €
*55B	Musikensemble 4-7 Teilnehmer 45 min.	1.-7.	Absprache	Absprache	35	580 €

* Dieser Kurs wird bei Bedarf online gehalten

Kursbeschreibung

** Dieser Kurs wird bei Bedarf online gehalten*

04 Basketball

Mittwoch 16:15 - 17:45

Das Training verbessert die koordinativen Fähigkeiten und fördert die Spieltechnik. Die Trainingsmaterialien sind der Altersstruktur der Schüler der Höheren Schule angepasst und vermitteln so den Spaß an der Bewegung im Basketballsport.

*** 07 Irish Dance**

Dienstag 16:15 - 17:45

Den Schülern wird auf entspannte und unterhaltsame Art die Kunst des irischen Volkstanzes vermittelt. Bequemes Schuhwerk ist erforderlich.

12 Schwimmen

Freitag 12:50 – 14:30

Präzisierung der unterschiedlichen Schwimmtechniken. Schwimmbad bis Gold möglich. Abfahrt Bus von ESM um 12:50 Uhr - Kursende ist um 14:30 Uhr im Phoenix-Bad Ottobrunn. Eintritt für das Schwimmbad und die Busfahrt sind in der Kursgebühr inbegriffen.

*** 14A Taekwondo**

Montag 16:15 - 17:45

Alle Leistungsklassen.
Grundlagen dieser Kampfkunst werden vermittelt. Hauptsächlich wird sich der Unterricht auf Grundtechniken, stärkende Gymnastik und effektive Selbstverteidigungstechniken konzentrieren. Auch die Schulung des Gleichgewichtes und der Koordination sind wichtige Bestandteile.

15W/S Klettern/Bouldern Aufbaukurs SVN

Dienstag 16:30 - 18:00

Grundkurs - 15 Kurseinheiten im Winter- oder Sommersemester. Kletterausrüstung steht für alle Teilnehmer zur Verfügung. Zur Auflockerung und Spassförderung werden Boulderstunden eingebaut.
Der erste Schritt um Höhenluft zu schnuppern ist das "Toprope"-Klettern. Dies beschreibt die Situation, das ein Seil schon am Ende einer Route eingehängt ist. Spielerisch werden die nötigen Sicherungs- und Klettertechniken vermittelt, die für ein nahezu selbstständiges Toprope-Klettern nötig sind.
Inhalt: Kletterregeln und Materialkunde, Knoten- und Sicherungstechnik für Toprope-Klettern, Selbstkontrolle und Partnercheck, Seilkommandos, Ablassen, Grundklettertechniken.

16W/S Klettern/Bouldern Aufbaukurs SVN

Dienstag 16:30 - 18:00

Aufbau und Vertiefung der Regeln und Techniken. 15 Kurseinheiten im Winter- oder Sommersemester. Voraussetzung zur Teilnahme am Aufbaukurs ist die Teilnahme am Grundkurs bzw. Nachweis eines Grundkurses z.B. beim Alpenverein.

17 Tennis**Montag bis Samstag zwischen 13:00 und 18:00 Uhr**

Die Trainingszeiten und der Trainingsort werden direkt mit der Tennisschule vereinbart. Standorte:

- Neuperlach: SVN München, Staudingerstr. 20, 81735 München
- Taufkirchen: Tennis Raschke, Ahornring 74, 82024 Taufkirchen
- Ottobrunn/Riemerling: Tennis Sperk, Otto-Hahn-Strasse 46, 85521 Riemerling

Die An- und Abfahrt zu den Tennishallen wird bei den Tenniskursen von den Eltern bzw. Schülern selbst organisiert. Tennisausrüstung wird vorausgesetzt. (Zum Einstieg können Schläger kostenfrei getestet werden.)

Der Unterricht wird von qualifizierten Trainern unter der Leitung von Alexander Raschke (staatl. gepr. Tennislehrer, DTB-A Lizenz) durchgeführt. Technik, Taktik, Fitness- und Mentaltraining mit hoher Intensität, viel Spaß und allen sozialen Aspekten der Teamarbeit.

33A Keramik**Montag 16:15 - 17:45**

Der Kontakt mit Ton ist für die Schüler der HS immer eine aufregende Erfahrung und eine große Anregung für ihre Fantasie. Sie entdecken - auf eine entspannte und kreative Weise - die unendlichen Möglichkeiten, die dieses schöne Material bietet und erlernen verschiedene Grundtechniken des Töpfern. Das Kursziel ist die Gestaltung von keramischen Gegenständen unter Perfektionierung der Technik.

38 Bakery Course in English**Dienstag 16:15 - 17:45****38A Bakery Course in English****Wednesda 16:15 - 17:45**

Have fun in the kitchen making your own traditional British Cakes, Biscuits and Puddings. Learn to follow recipes using a variety of baking techniques.

Each week you will be making something different to take home for your family to try.

By the end of the course you will have a collection of tasty recipes.

Cake tins and biscuit cutters may have to be provided by the students some weeks.

45D Theater Atelier in Französisch*Donnerstag 16:15 - 17:45**

L'objectif de cet atelier - éveiller les élèves à la magie et à la passion de la scène théâtrale.

Le déroulement des activités: apprendre aux élèves les techniques du jeu théâtral;

- développer la maîtrise vocale, l'expression corporelle et le sens de la présence scénique;
- à l'aide de techniques d'improvisation et d'un accompagnement personnalisé, développer l'aisance sur scène;
- chercher les types de personnages qui correspondent à chaque élève;
- apprendre le travail d'équipe en stimulant l'imagination, la concentration et la mémorisation;
- découvrir l'expression artistique à travers le théâtre;
- valoriser et « tirer profit » de toutes les compétences et talents connexes que les enfants possèdent.

On va participer à la création d'un spectacle par l'écriture d'un scénario; la fabrication des décors et des costumes; la mise en scène du spectacle en intégrant les jeux d'acteur, le chant, la danse, la musique.

*** 46A Chinesisch Grundkurs****Montag 16:15 - 17:15**

Schüler erlernen eine fremde Sprache zumeist schnell und mit großer Leichtigkeit, besonders wenn diese in lockerer Atmosphäre und spielerisch vermittelt wird. Die Kinder der Klassen 2 -5 der Grundschule und Schüler der HS Klassen 1-7 werden von erfahrenen und pädagogisch geschulten Dozenten mit Spiel und Gesang an die Chinesische Sprache herangeführt. Sprechen und Lesen gehört ebenso zum Kursinhalt, wie das Schreiben von einfachen Schriftzeichen oder dem eigenen Namen.

- * **51B Instrumental-/Gesang Einzelstunde 30 min.**
- * **52B Instrumental-/Gesang Einzelstunde 45 min.**
- * **53B Instrumental-/Gesang 2-er Gruppe 45 min.**
- * **54B Instrumental-/Gesang 3-er Gruppe 45 min.**
- * **55B Musikensemble 4-7 Teilnehmer 45 min.**

Ziel: Erlernen eines Instrumentes oder Ausbildung der Singstimme unter individueller Förderung, angepasst an das Leistungsniveau und Alter des Schülers, Vorbereitung auf Auftritte und Wettbewerbe, Ensemblespiel, Teilnahme im Orchester/Chor.

Bedingung bei 2-er / 3-er Gruppe: Gleiche Instrumente, vergleichbares Alter, vergleichbares Leistungsniveau, Instrument und Stimme nicht kombinierbar.

Instrumentallehrer: Fachlich und pädagogisch qualifizierte Lehrer.

Unterrichtstag und -zeit: Individuell in Absprache mit dem Musiklehrer, wird an den allgemeinen Stundenplan des Schülers angepasst.

Die Anmeldung zu den Musikkursen ist auch während des Schuljahres möglich.

* **59F Italienisch als Zweitsprache**

Tag nach Absprache 16:15 - 17:30

In diesem Kurs werden sprachliche und grammatikalische Kompetenzen aktiviert, gefestigt und erweitert. Aspekte der italienischen Kultur, Geographie und Geschichte werden auch in den Unterricht mit eingebunden. Differenzierung im Unterricht für verschiedene Sprachniveaus möglich.

Il corso si basa sull`apprendimento ed approfondimento delle strutture morfosintattiche (verbi, regole ortografiche, costruzione della frase, ecc.) e sull`arricchimento lessicale. Verranno inoltre presi in considerazione aspetti della cultura italiana e nozioni di geografia e di storia, oltre a conversazioni su temi d`attualità in un`atmosfera simpatica e rilassata. L`approccio alla letteratura italiana comporterà la scelta di alcuni autori famosi e brani di loro opere. Possibilità di differenziazione a seconda dei diversi livelli linguistici dei partecipanti.

* **59G Rumänisch Kurs**

Freitag Uhrzeit nach Absprache

Rumänisch Kurs ist für die Schüler geeignet, die rumänisch sprechen, aber keine Möglichkeit haben die Sprache in der Schule zu lernen. Falls es Eure Muttersprache ist, aber ihr zuhause nicht genügend Materialien, Zeit und Motivation findet, ist der rumänisch Kurs genau das richtige für Euch.

Die Konversation, verschiedene Aufgaben, Präsentationen, kleine Aufführungen, die spielerisch und altersgerecht mit viel Spaß und Freude gelernt werden, sind von einer erfahrenen Lehrerin konzipiert.

* **59K Bulgarisch Kurs**

Tag nach Absprache 16:15 - 17:15

Für Schüler mit fortgeschrittenen Kenntnissen der bulgarischen Sprache.

Sprache vertiefen - schriftlich und mit Lektüre /bulgarische Autoren/.

60A Lernen lernen Atelier (Deutsch)

Freitag 13:30 – 15:45 oder nach Absprache

60B Lernen lernen Atelier (Französisch)

Freitag 13:30 – 15:45 oder nach Absprache

Es gibt viele Rezepte zum Lernen - aber das Wichtigste ist, dass Ihr Kind seine ganz persönliche Art des Lernens entdeckt, diejenige die ihm am meisten zusagt – seine erfolgversprechendste Art des Lernens.

Die Lernwerkstatt wird, anhand von praktischen Beispielen, dem Schüler erlauben, sich selber besser kennen zu lernen, mit dem Ziel effiziente Lernverfahren aktiver auszuwählen, Hausaufgaben richtig zu organisieren, sich noch besser zu konzentrieren. Am Ende der Werkstatt hat der Schüler dadurch größere Autonomie und Eigenverantwortung im Umgang mit den schulischen Anforderungen erlernt.

* **84 Russisch Grundkurs**
* **84A Russisch Aufbaukurs**

Tag/Uhrzeit nach Absprache
Tag/Uhrzeit nach Absprache

Russisch ist eine Weltsprache. Sie lernen u.a. die kyrillische Schrift lesen und schreiben. Sie lernen auch jemanden zu begrüßen, sich vorzustellen und ein einfaches Gespräch zu führen. Sie erwerben erste Grammatikkenntnisse. Dann erweitern u.a. Ihren Wortschatz zu den Themen Familie, Tagesablauf und Freizeitinteressen. Sie lernen auch darüber einfache Gespräche zu führen. Ihre Grammatikkenntnisse werden schrittweise aufgebaut.

Kurs Nr. 84A baut direkt auf Grundkurs auf und vertieft die Sprache.

* **87W Science Lab - Experte: Wir erobern unsere Welt**

Montag 16:15 - 17:15

* **87S Science Lab - Experte: Highlights durch die Physik, Chemie und Biologie**

ScienceLab für Experte ist die Fortsetzung zu dem Kurs für Fortgeschrittene. ScienceLab e.V. ist eine unabhängige und gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir begleiten und unterstützen Kinder auf ihrem Weg. Antworten auf ihre Fragen aus Natur, Technik und Umwelt zu finden. ScienceLab e.V. vermittelt nicht einfach Wissen, sondern eine Methode, Lernen zu lernen und Selbstvertrauen aufzubauen. Kindern werden zu „Wissenwollen“.

* **88B Filzen: Entspannung mit Wolle und Seide**

Montag 16:15 - 17:45

Filzen ist Kunst und Entspannung. Der Duft von Lavendelseife beruhigt und entschleunigt. Wir wagen uns an komplexe und spannende Werke.

Wie wäre es mit einer Buchhülle oder einer Tasche, eventuell einer Figur?

90W 10-Finger Schreib-Akademie

Montag 16:15 - 17:15

In jedem Lebensabschnitt, ob in der Schulzeit, beim Studium oder auf der Arbeit, ist ein professioneller Umgang mit der Tastatur vorteilhaft.

Das Schreiben mit 10 Fingern ist eine Methode, mit der Du die Computertastatur sehr schnell bedienen kannst. Dabei schreibst Du blind, d.h. deine Finger finden automatisch die richtigen Tasten und Du kannst das Ergebnis auf dem Monitor mitverfolgen.

97 Tischtennis

Dienstag 16:15 - 17:45

- Beherrschen des Wettkampfspiels Tischtennis (Einzel- und Doppelspiel);
- Vermittlung grundlegender technischer Fertigkeiten und taktischer Lösungsmöglichkeiten.
- Technikvermittlung der Grundschnitte im Tischtennis (Konterschlag/ Block, Schupfen, Unterschnittschläge, Topspin, Flip und verschiedene Aufschläge);
- Situationsangemessene Anwendung der Schlagtechniken in taktischer Hinsicht (Einzel- und Doppelspiel) und ihre Verknüpfung zu Schlagkombinationen;
- Eigenständige Durchführung eines regelgerechten Einzel- und Doppelspiels

* **99W/S Zirkuskünste**

Mittwoch 16:15 - 17:15

Zirkuskünste schulen das Rhythmusgefühl, Reaktionsvermögen und die Rechts-Links-Koordination. In diesem Kurs lernen die Kinder Zirkuskünste wie das Jonglieren mit Bällen, Tellern und Tüchern. Je nach Interesse und Können, sind weitere Jongliertricks mit Diabolos, Hüten und Keulen im Programm. Nach einer kurzen Einführung in die jeweiligen Grundtechniken, heißt es immer freies Üben. Der Kursleiter greift dann nur bei Bedarf individuell ein und zeigt denjenigen weiteren Tricks, die das Erlernte schon gut können.

Requisiten wie Jonglierbälle und Teller stehen den Teilnehmern während des Workshops zur Verfügung. Wir werden auch einen Satz Bälle im Unterricht selber herstellen damit Ihr Kind zuhause weiterüben kann. Andere Requisiten müssen allerdings von den Eltern gekauft werden.
Die Kurssprache ist Deutsch. René (www.renemagic.com) kann jedoch auch Englisch, Französisch und Spanisch, falls Ihr Kind noch nicht gut Deutsch spricht.

*** 104 Yoga**

Mittwoch 16:15 - 17:45

Die Kindheit verabschiedet sich, eventuelle Fehlhaltungen und Fehlstellungen tauchen auf, wie z.B. Steifheit. Ein Körperteil ist plötzlich zu groß geworden, möglicherweise fühlt sich der andere zu klein an und dazu kommen noch die neuen Verknüpfungen im Gehirn!

In diesem Kurs liegt der Fokus an den Yoga-Körperhaltungen und Bewegungsreihen, die kräftigen und dehnen. Sie fördern die Ruhe und die Konzentrationsfähigkeit. Das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein werden gestärkt. Ebenso werden die Kinder yogaspezifische Atemtechniken und Entspannungsmethoden schrittweise erlernen.

110W Selbstverteidigung Crash-Kurs für Mädchen

Freitag 14:30 - 15:30

Der Kurs bildet eine Grundlage für sicheres Verhalten im öffentlichen Raum und vermittelt nicht nur einfache Selbstverteidigung, die im Ernstfall auch abgerufen kann.

Ihre Tochter lernt, Gefahren bereits wahrzunehmen, bevor sie sich zeigen. Außerdem zeigt ihr praktisches Training, wie stark sie ist und dass sie im Notfall in der Lage wäre, Widerstand zu leisten.

Dieses Wissen erzeugt eine andere Körpersprache und stärkt das Selbstvertrauen. Allein durch dieses Bewusstsein wird das Risiko, Opfer von Übergriffen oder Anmache zu werden, deutlich reduziert.

110S Selbstverteidigung Crash-Kurs für Jungs

Freitag 14:30 - 15:30

Gerade Teenager stehen oft unter dem Anspruch, cool und souverän aufzutreten, auch wenn dies ihrer persönlichen Entwicklung noch nicht entspricht. Die falsche Einschätzung von Fremdbild und Selbstbild und ein zu großes Ego kann sie in gefährliche Situationen bringen.

Wir zeigen einfache Strategien im Umgang mit Aggressionen und direkter Konfrontation mit einem provozierenden Gegner.

Im Bereich der körperlichen Selbstverteidigung setzen wir auf einfache Übungen, die situationsbedingt eingesetzt werden können. Wir zeigen Techniken und Reaktionen, die auch unter Stress abrufbar sind. Obwohl so realitätsnah wie möglich trainiert wird, legen wir großen Wert darauf, dass der Kurs in einer angenehmen Atmosphäre stattfindet, um eine optimale Lernumgebung zu gewährleisten.