





... gestalte deinen Arbeitsalltag **stressfrei, gesund** und **schonend für Körper und Geist**

Unterstützt durch:

Blutspendenaktion am 2.7.
Anmeldung unter:



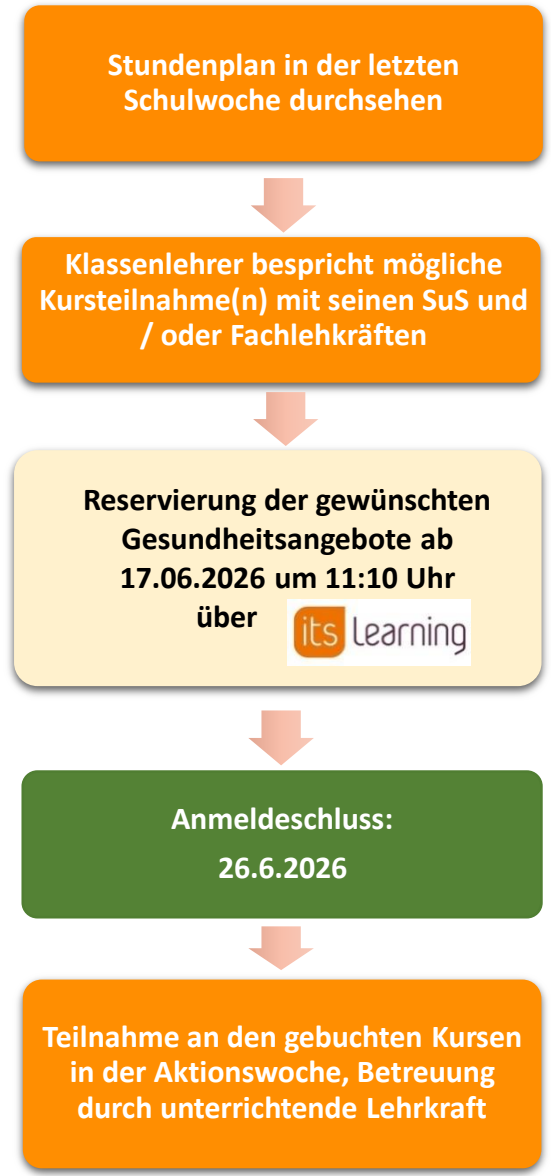
Deutsches Rotes Kreuz 
DRK-Blutspendedienst Nord-Ost

am Fr. 3. Juli ist
Zehntelmarathon

4,2 km Wettlauf
Jeder kann mitmachen!
START 10:00 Uhr



Jetzt anmelden!



Programm am Montag (29.05.2026)

07:45 - 08:30	Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 2 x 6 TN	Bewegungsspiele	SH 1 25 TN	Ninja Warrior	SH 3 30 TN									
08:30 - 09:15		C0.04/5 2 x 6 TN													
09:30 - 10:15		Ernährungs-Escape-Room		2 x 6 TN C0.04/5		Bewegungsspiele	SH 1 25 TN	Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN	Bewegte Pause	C0.02 25 TN	Kreativ Workshop	Aula 25 TN
10:15 - 11:00	C0.04/5 2 x 6 TN														
11:30 - 12:15	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN	Bewegte Pause	C0.02 25 TN	Kreativ Workshop	Aula 25 TN	Stressreduktion	Wald 1 x 15 TN	
12:15 - 13:00		C0.04/5 2 x 6 TN												Wald 1 x 15 TN	
13:15 - 14:00	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN									
14:00 - 14:45		C0.04/5 2 x 6 TN							Bewegte Pause	C0.02 25 TN					

Programm am Dienstag (30.06.2026)

07:45 - 08:30	Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 2 x 6 TN	Bewegungsspiele	SH 2 25 TN	Ninja Warrior	SH 3 30 TN									
08:30 - 09:15		C0.04/5 2 x 6 TN													
09:30 - 10:15		Ernährungs-Escape-Room		2 x 6 TN C0.04/5		Bewegungsspiele	SH 2 25 TN	Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN	Bewegte Pause	C0.02 25 TN	Kreativ Workshop	Aula 25 TN
10:15 - 11:00	C0.04/5 2 x 6 TN														
11:30 - 12:15	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5	Bewegungsspiele	SH 2 25 TN	Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN	Bewegte Pause	C0.02 25 TN	Kreativ Workshop	Aula 25 TN	Energy Balls	C2. 08 1 x 20 TN	
12:15 - 13:00		C0.04/5 2 x 6 TN												C2. 08 1 x 20 TN	
13:15 - 14:00	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN									
14:00 - 14:45		C0.04/5 2 x 6 TN							Bewegte Pause	C0.02 25 TN					

Programm am Mittwoch (01.07.2026)

07:45 - 08:30	Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 2 x 6 TN				SH 3 30 TN								
08:30 - 09:15		C0.04/5 2 x 6 TN												
09:30 - 10:15		Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN			Kreativ Workshop	Aula 25 TN	Energy Balls
10:15 - 11:00	C0.04/5 2 x 6 TN													C2. 08 1 x 20 TN
11:30 - 12:15	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN					Energy Balls	C2. 08 1 x 20 TN
12:15 - 13:00		C0.04/5 2 x 6 TN												C2. 08 1 x 20 TN
13:15 - 14:00	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN								
14:00 - 14:45		C0.04/5 2 x 6 TN									Kreativ Workshop	Aula 25 TN		

Programm am Donnerstag (02.07.2026)

07:45 - 08:30	Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 2 x 6 TN				SH 3 30 TN								
08:30 - 09:15		C0.04/5 2 x 6 TN												
09:30 - 10:15		Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5	Stabile Mitte	SH 1 30 TN	Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN	Psychische Gesundheit	Co. 02 25 TN			Energy Balls
10:15 - 11:00	C0.04/5 2 x 6 TN													C2. 08 1 x 20 TN
11:30 - 12:15	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN	Entspannungs- techniken	C0.03 25 TN	Psychische Gesundheit	Co. 02 25 TN	Kreativ Workshop	Aula 25 TN	Energy Balls	C2. 08 1 x 20 TN
12:15 - 13:00		C0.04/5 2 x 6 TN												C2. 08 1 x 20 TN
13:15 - 14:00	Ernährungs-Escape-Room	2 x 6 TN C0.04/5			Ninja Warrior	SH 3 30 TN							Stressreduktion	Wald 1 x 15 TN
14:00 - 14:45		C0.04/5 2 x 6 TN												Wald 1 x 15 TN

Blutspende (B0.09)

Anmeldung über
QR-Code, siehe S.1

Blutspende /
Stammzellentypisierung

Blutspende /
Stammzellentypisierung

Blutspende /
Stammzellentypisierung

Blutspende /
Stammzellentypisierung

Freitag (10 Uhr)



1/10 Marathon

Siegerehrung um
ca.11 Uhr

Kurzinfo zu den Angeboten:

Kreativ Workshop, mit Bildern und Worten das WIR der Schule sichtbar machen

Im Projekt „Aus vielen Teilen ein WIR“, das auf Initiative der Schüler*innenvertretung entstanden ist, setzen sich Schülerinnen und Schüler kreativ mit den Themen mentale Gesundheit, Vielfalt und Demokratie auseinander. Gemeinsam gestalten sie Fotos und Texte, die zu einer großen Wandinstallation in der Aula zusammengeführt werden und das Miteinander an unserer Schule sichtbar machen.

(Tews)

Bewegte Pause

Mit Hilfe von Exer Games wird die Bewegung und körperliche Aktivität spielerisch gefördert.

(Schulz)

Ernährungs-Escape-Room

Eurer Team gegen die Uhr! Knackt mit Grips & Teamgeist das Ernährungsrätsel

(90 Min. für eine Klasse:
2 Teams je 6 TN pro 45 Min.)

(Plötz, Gnutzmann, Biskup,
Dobrot)

Energy Balls

Es wird einen kurzen theoretischen Input zum Thema gesunde Ernährung geben und dann werden gemeinsam leckere Energy Balls zubereitet .

(Friebus)

Stressreduktion

In dem Kurs erfahren die SuS etwas über Stress und wie man ihn niedrigschwellig mit einfachen Achtsamkeitsübungen reduzieren kann. Sie lernen dabei verschiedene Übungen kennen und führen diese unter Anleitung durch. Diese Übungen können zu jeder Zeit gemacht werden, deswegen muss auch für das Angebot keine Sportkleidung getragen werden.

(Talibova, Schur)

Entspannungstechniken

Achtsamkeitsübungen für den stressigen Alltag: kurzweilig, unkompliziert und fast überall umsetzbar

(Graage)

Bewegungsspiele

Freut euch auf abwechslungsreiche Bewegungsspiele, bei denen Spaß und Aktivität im Mittelpunkt stehen. In Team- und Wettkampfformen könnt ihr euch auspowern, gemeinsam lachen und Bewegung neu erleben.

(Lehmann)

Ninja-Warrior

Stellt euch der Challenge und testet eure Ninja-Skills. 45 Min. Erkundung des Parcours, anschließend treten die mutigsten Ninjas gegen die Uhr an. Wer wird Schul-Warrior 2025?

(Lange, Schröder, Brand,
Kruska, Biskup)



Sportkleidung
tragen



Stabile Mitte

Übungen für den Bauch und Rücken für eine stabile Mitte.

(Adam)

Anleitung für die Anmeldung über



1) Wählen Sie unter Ressourcen den entsprechenden Tag aus und gehen dann auf Anmelden

Buchungen über Ressourcen

2) Wählen Sie einen Kurs aus und geben Sie in das freie Feld die Klassenbezeichnung ein.

Bei Erläuterung:
Klassenbezeichnung und Anzahl der TN
z.B. **FSS23-11, 20 SuS**

3) Sollten Sie direkt auf Registrierung bestätigen gedrückt haben, ohne die Klassenbezeichnung einzugeben, erscheint folgende Fehlmeldung.

Scrollen Sie ggf. erneut bis zu ihrem ausgewählten Kurs und geben Sie die Klassenbezeichnung ein und drücken Sie erneut „Registrierung bestätigen“.

4) Die Auswahl kann auch noch nachträglich bearbeitet werden.

Fragen zur Anmeldung: olaf.dobrot@bs-pinneberg.de