

PROGRAMM\_SJ 23/24\_2. HJ

# #HILDEs BUNTE STUNDE

*Hilde-Dominik-Schule*  
Hauswirtschaftliche und Landwirtschaftliche Schule  
Herrenberg

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Kolleginnen und Kollegen,

endlich ist es so weit – in „Hildes Bunter Stunde“ können wir endlich zusammen aktiv Pause machen!

Schaut rein in unser vielfältiges Programm und meldet euch schnell an.

Wir wünschen euch ein begegnungsreiches Schuljahr 23/24.

Wir freuen uns auf euch!

# SPORTLICHE ANGEBOTE



## #1: Aktivsport

KursleiterIn: SMV, Hr. Wizemann, Fr. Ebner

Wann: Start nach den Herbstferien, Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Sporthalle (Treffpunkt)

Beschreibung: Jede Woche probieren wir eine andere Sportart aus – sei es Volleyball, Fußball, Basketball, Handball, Badminton, Tischtennis, Joggen, Schwimmen, etc.

Anmeldung: per Email an [julien.wizemann@hilde-domin-schule.de](mailto:julien.wizemann@hilde-domin-schule.de)

## #2: Hip Hop Dance

KursleiterIn: Fr. Lange

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Rhythmikraum 06.1

Beschreibung: Hip Hop ist wohl einer der aktuellsten Tanzstile, die es zurzeit gibt. Wenn auch ihr Spaß an der Bewegung zur Musik habt und Choreographien zu aktueller Musik lernen wollt, seid ihr hier genau richtig. Hip Hop lebt vom Feeling, nicht von der Technik und kann von jedem erlernt werden, der sich vom Rhythmus mitreißen lässt. Die Choreographien beinhalten überwiegend Bewegungen aus dem Hip Hop- und Street Dance-Bereich, aber auch Elemente aus dem Modern und Jazz-Dance werden integriert.

Anmeldung: [jennifer.lange@hilde-domin-schule.de](mailto:jennifer.lange@hilde-domin-schule.de)

### #3: Tischkicker & Tischtennis

KursleiterIn: Hr. Lüftner

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt. Wo: Wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Je nach Interesse und Anmeldezahlen werden wir gemeinsam entweder Tischfußball oder Tischtennis spielen. Dabei steht natürlich der Spaß und das gemeinsame Spielen im Vordergrund, aber wir wollen auch Grundspielarten und Techniken des jeweiligen Spiels erlernen.

Anmeldung: per E-Mail an [wolfgang.lueftner@hilde-domin-schule.de](mailto:wolfgang.lueftner@hilde-domin-schule.de)

### #4: Hatha-Flow Yoga

KursleiterIn: Fr. Kraut

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Rhythmikraum

Beschreibung: Yoga ist perfekt, um Körper und Geist in der Mittagspause Gutes zu tun. Fließende Bewegungsabfolgen, sanfte Kräftigung und Dehnung und zum Abschluss eine Tiefenentspannung bringen Körper und Geist in Einklang, fördern die Konzentration und steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Anmeldung: [tabea.kraut@hilde-domin-schule.de](mailto:tabea.kraut@hilde-domin-schule.de)

### #5: Geräteturnen

KursleiterIn: Noah Schmidt, J2/1

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Sporthalle Längenholz

Beschreibung: Geräteturnen bedeutet an unterschiedlichen Geräten verschiedene Elemente unter Anleitung zu turnen und zu perfektionieren. Mögliche Turngeräte sind das Reck, der Schwebebalken, Boden, Sprung und Barren.

Anmeldung: [noahschmidt04@gmx.de](mailto:noahschmidt04@gmx.de)

## #6: Krafttraining

KursleiterIn: Hr. Walter, Hr. Fleischer

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Outdoor, Treffpunkt am Schulparkplatz

Beschreibung: Wir bieten ein auf Eigengewicht basierendes Krafttraining in mehreren Blöcken zu 8 Einheiten. Die Kraftübungen haben das Ziel die Realkraft zu steigern und zielen auf ein gesundes Körpergefühl ab. Neben Kraft fördern sie auch Stabilität und Flexibilität.

Anmeldung: Per E-Mail an [mario.walter@hilde-domin-schule.de](mailto:mario.walter@hilde-domin-schule.de) oder [fabian.fleischer@hilde-domin-schule.de](mailto:fabian.fleischer@hilde-domin-schule.de)

## #7: Bunte Spiele

KursleiterIn: Fr. Ehrhardt, Fr. Kuschnitzki

Wann: Einfach ausleihen und losspielen :-)

Wo: Schulbibliothek

Beschreibung: Ihr spielt gerne Karten- oder Gesellschaftsspiele? Dann nix wie ran an die tolle und vielfältige Spieleauswahl, die wir für euch in der Bibliothek zusammengestellt haben – einfach mit eurem Bibliotheksausweis ausleihen wann immer euch nach Spielzeit ist und im Foyer oder der Bibliothek gemeinsam drauf losspielen!

Viel Spaß!

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich, einfach zu den gängigen Öffnungszeiten in der Bibliothek vorbeischaun.

# MUSISCH- THEATRALISCHE ANGEBOTE



## #1: Musical/Chor/ Band

Kursleiter: Hr. Khananayev

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Musikraum 301

Beschreibung: Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: Denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. Bei den Chor-Proben werden mehrstimmige Coverversionen der populären Singles sukzessive sowohl a cappella als auch mit Begleitung erarbeitet. Dabei werden auch Rock- sowie Popband-Proben durchgeführt. Das Ziel ist die Aufführung des Musicals „Phantom der Oper“ im kommenden Sommer sowie Auftritte bei den Winter- und Sommerkonzerten der Schule.

Anmeldung: per E-Mail an [anton.khananajev@hilde-domin-schule.de](mailto:anton.khananajev@hilde-domin-schule.de)

## #2: Theater Crashkurs

Kursleiter: Fr. Anette v. d. Milben

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Rhythmikraum

Beschreibung: Ob du die geborene Dramaqueen oder der geborene Dramaking bist, oder ob du einfach lernen willst, selbstbewusster auf der Bühne zu stehen, Ausdruck und Sprache zu verbessern: Hier bist du richtig! Im Theater Crashkurs ist vieles möglich: Eigene Szenen entwickeln, Comedy, Poetry Slam, Improvisation und und und. Schauspieltraining unter professioneller Anleitung für die bunte Stunde zwischendurch immer freitags als guter Start für das naheende Wochenende!

Anmeldung: per E-Mail an [avdmberlin@gmx.de](mailto:avdmberlin@gmx.de)

# SPRACHLICH- KÜNSTLERISCHE ANGEBOTE



## #1: Konzeptredaktion & Social Media AG

Kursleiter: Tim Seeger (ehemaliger HDS-Abiturient, freier Redakteur, Jugendpresse BW)

Wann: zweiwöchiger Rhythmus – fester Zeitslot (Nachmittag/Abend); Beginn: KW 42

Wo: ONLINE (BBB-Raum auf Moodle)

Beschreibung: Du hast Lust Dich im Texten auszutesten und Deine Themen online professionell zu präsentieren? Dann bist Du hier genau richtig! Gemeinsam gestalten wir unseren Spot für spannende Artikel und packende Stories. Von der Idee hin zur eigenständigen Recherche und Finalisierung – zusammen für unseren Medienauftritt. Neben dem journalistischen Handwerk bauen wir hier einen Instagram-Account auf und gehen mit einer Website an den Start. Hast Du Lust dabei zu sein? Melde Dich an, wirke mit und werde Teil des Teams.

Anmeldung per E-Mail:  
seeger\_tim@web.de

## #2: Kunst AG

KursleiterIn: Fr. Maier-Digel

Wann: 1x pro Woche, Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt. Wo: 03.1

Beschreibung:

"Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele." Pablo Picasso

Künstlerisches, handwerkliches Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien.

Zum Beispiel: Ton-Gips-Speckstein, Malen an der Staffelei, Textiles Gestalten, etc.

Buchbindarbeiten: Spiralbücher, Diary, Schachteln, etc.

Anmeldung: per E-Mail an elisabeth.maier-digel@hilde-domin-schule.de

### #3: Theaterwerkstatt

KursleiterIn: Fr. Leidenfrost

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Rhythmikraum (06.1)

Beschreibung: Die Sprache des Theaters und der theatralen Darstellung kennenlernen, dabei sich selbst, seine Stimme und seinen Körper allein und im Ensemble kennenlernen; vielleicht sogar vor einem Publikum spielen? In diesem Kurs dreht sich alles rund ums Theater. Als TN könnt ihr mitentscheiden, welchen Formen wir uns widmen.

Anmeldung: per E-Mail an [lucia.leidenfrost@hilde-domin-schule.de](mailto:lucia.leidenfrost@hilde-domin-schule.de)

### #4: Förderkurs Deutsch für die Oberstufe

KursleiterIn: Hr. Khananajev

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Musikraum 301

Beschreibung: Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler die ihre Deutschkenntnisse auf Oberstufenniveau verbessern wollen (GER C1 Niveau). Je besser Du schreiben kannst, desto leichter ist es für Dich, die Schule zu meistern. Du kannst flüssig formulieren und Deine Inhalte überzeugend vermitteln. Das zahlt sich aus bei den Klausuren.

Anmeldung: per E-Mail an [anton.khananajev@hilde-domin-schule.de](mailto:anton.khananajev@hilde-domin-schule.de)

### #5: Schreibwerkstatt

KursleiterIn: Fr. Leidenfrost

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Raum 159

Beschreibung: In diesem Kurs werden wir eigene literarische Texte schreiben. Ob Gedichtet, Romane, Kurzgeschichten oder Theaterstücke, Fantasy-Geschichten und allen Genres dazwischen – wenn ihr Lust am eigenen Schreiben habt, seid ihr hier herzlich willkommen. Als Autorin kann ich euch Einblicke ins Schreibhandwerk und den literarischen Betrieb geben. Eure geschriebenen Texte sollen dabei im Mittelpunkt stehen. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, die eigene Schreib-Stimme zu erforschen und zu entdecken.

Anmeldung: per E-Mail an [lucia.leidenfrost@hilde-domin-schule.de](mailto:lucia.leidenfrost@hilde-domin-schule.de)

## #6: Literaturstunde

KursleiterIn: Julius Vogel, SGG JS2.2

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Wird noch bekannt gegeben.

Beschreibung: Wer sich über die Pflichtlektüren hinaus für Bücher interessiert, kann sich dieses Halbjahr freuen. In der Literaturstunde finden sich Leseratten und Bücherwürmer zusammen, um über Autoren und ihre Werke zu sprechen und zu diskutieren. Ganz losgelöst von Lehrplänen entscheiden Schüler\*innen sich eigenständig für Werkgattungen und erarbeiten sie nach eigenem Tempo und Gewissen.

Die in der Literaturstunde erlangten Fähigkeiten helfen dir bei der effektiven und effizienten Erschließung von Texten auf Deutsch und anderen Sprachen und geht mit einer Erweiterung des Wortschatzes und der des Interpretationsvermögens einher. Das hilft nicht nur im Berufsleben, sondern auch akut im Deutschunterricht.

Anmeldung: per E-Mail an [julius.vogel77@gmail.com](mailto:julius.vogel77@gmail.com)

## #7: Kreativwerkstatt

- Bist du ein Künstler? Finde es heraus!

KursleiterIn: Nathan Grant Kitch

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Wird noch bekannt gegeben.

Beschreibung: Jeden Monat kannst du etwas Neues lernen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Du möchtest nur für einen oder vereinzelte Monate dabei sein? Auch OK! Mit dabei: Breakdance. Rap. Songwriting. Poetry. Producing. Beatbox. Creative Writing. Graffiti. Filmmaking. Photography. Teaching Art. Innovation. Musical / Performing. Show / Technic

Dipl.-Betriebswirt und Sozialpädagoge Nathan Grant ist seit 25 Jahren mit Musik unter den Namen Flamekeepers unterwegs. Neben einer Tanzschule gab er in ganz Deutschland Workshops im Bereich Breakdance, Streetdance, Rap, Beatbox, HipHop und Graffiti. Seit 2015 gibt er auch Vorlesungen für Kreativität, Innovation und Social Entrepreneurship u. A. an der Dualen Hochschule BW Stuttgart. Jetzt baut er in Herrenberg mit den HipHop.Cafe.de offene Jugendarbeit auf.

Anmeldung: per E-Mail an [sozialarbeit@hilde.domin.schule.de](mailto:sozialarbeit@hilde.domin.schule.de)



# KOMMUNIKATIV- BERATERISCHE ANGEBOTE



## #1: KI & Co.

KursleiterIn: Hr. Rathgeb

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: 134

Beschreibung: Wir wollen die faszinierende Welt künstlicher Intelligenz erkunden und moderne Technologien für die individuelle Förderung unseres Lernens erproben. Dabei lernen wir voneinander und suchen gemeinsam nach individuellen Wegen in puncto Bildung durch und über moderne Medien. Stichwort: lernen:digital durch KIs, Lernplattformen, Lernapps, Erklärvideos etc.

Anmeldung per E-Mail an:  
martin.rathgeb@hilde-domin-schule.de

## #2: Offenes Schulleitungsbüro

KursleiterIn: Fr. Schönhaar, Fr. Schmid

Wann: jederzeit

Wo: Schulleitungsbüro

Beschreibung:

Kommt vorbei auf einen Kaffee und ein Gespräch. Erzählt, was euch am Schulbetrieb stört, was euch gefällt, welche Änderungs- und Verbesserungsvorschläge ihr habt. Stellt Fragen zu allem, was euch interessiert oder lasst uns einfach reden, Erfahrungen und Meinungen austauschen. Ich freue mich auf euch!

Anmeldung: keine Anmeldung nötig,  
einfach vorbeikommen

### #3: Bibel Study - Schülerbibelkreis

KursleiterIn: Lydia Bauer, J2/2

Wann: jeden Dienstag, 13:00 – 13:45 Uhr bis zu den Winterferien.

Wo: Raum 201

Beschreibung: Gemeinsam wollen wir konfessionsunabhängig Gott (besser) kennenlernen. Dazu wollen wir gemeinsam in der Bibel lesen und uns Gedanken darüber machen. Was steht dort eigentlich über Gott und uns Menschen und hat dies eine Relevanz für mich und mein Leben? Es soll ermutigend sein und um Themen gehen die im Leben wichtig sind. Ich freue mich dich kennenzulernen.

Anmeldung: keine Voranmeldung nötig, einfach vorbeikommen.

### #4: Einzelcoaching

KursleiterIn: Fr. Lebherz

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Wird noch bekannt gegeben.

Beschreibung: Einzel-Coaching zum Thema Selbstwert-Stärkung, Potential-Entfaltung, Umgang mit Gefühlen, etc. 4-6 Sitzungen pro Schüler\*in.

Anmeldung: per E-Mail an [Elisabeth.Lebherz@hilde.domin.schule.de](mailto:Elisabeth.Lebherz@hilde.domin.schule.de)

### #5: Keine Angst vor Präsentationen

KursleiterInnen: Fr. Reutter, Fr. Seibert-Sproten

Wann: Im Block für 5 Wochen zu untersch. Terminen über das Schuljahr verteilt.

Wo: Wird noch bekannt gegeben.

Beschreibung: Wir bieten an evtl. Präsentationsängste zu überwinden und Präsentationsfähigkeiten im lockeren Rahmen zu verbessern. Es gibt versch. Themenblöcke (mit je 5 Terminen), die individuell gewählt werden können.

Block 1: Freies Sprechen (11.10.-15.11.23)

Block 2: Körpersprache und nonverbale Kommunikation (22.11.-20.12.23)

Block 3: grafische Gestaltung/ Foliengestaltung (10.01.-21.01.24)

Block 4: Bild trifft Wort: grafische Elemente und freies Sprechen aufeinander abstimmen (21.02.-20.03.24)

Block 5: Wie findet man einen gelungenen Einstieg (10.4.-17.4.24)

Anmeldung: per E-Mail mit Angabe des gewünschten Blocks an [stefanie.seibert-sproten@hilde-domin-schule.de](mailto:stefanie.seibert-sproten@hilde-domin-schule.de)

## #6: Ethisch- philosophische Spaziergänge

KursleiterIn: Fr. Kerstin Schmidt

Wann: Zeitpunkt wird individuell nach Rücksprache mit interessierten Schüler\*innen festgelegt.

Wo: Outdoor (wetterabhängig)

Beschreibung: Gesprächsrunden und Spaziergänge zu philosophischen und ethischen Fragen, z.B. „Woran hängt mein Herz?“, „Wie will ich leben?“, „Was ist mir wichtig?“

Bei Interesse bitte schreiben an:  
[kerstin.schmidt@hilde-domin-schule.de](mailto:kerstin.schmidt@hilde-domin-schule.de)

# #HILDEsBUNTE STUNDE

<https://www.hilde-domin-schule.de>

Instagram: @hilde\_domin\_schule

