

PROGRAMM\_SJ 23/24

# #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: vorauss. jeden Mittwoch ab November (Start nach den Herbstferien), 13:00 -13:45 Uhr

Wo: Sporthalle (Treffpunkt)

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

Anmeldung: keine Voranmeldung nötig, einfach vorbeikommen

## #2: Hip Hop Dance

KursleiterIn: Fr. Lange

Wann: jeden Montag, 13:00 -13:45 Uhr

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: keine Voranmeldung nötig, einfach vorbeikommen

### #3: Offene Spielrunde

KursleiterIn/nen: Fr. Kuschnitzki, Fr. Ehrhardt, Fr. Kegreiß

Wann: jeden Mittwoch, 13:00 -13:45 Uhr

Wo: Raum 303

Beschreibung: Wir wollen gemeinsam Spielen und Spaß haben! Jede Woche werden neue Spiele eingeführt. Die Teilnehmer\*innen entscheiden, was sie miteinander spielen wollen. Vielleicht gibt es unterschiedliche Spieltische und Spielrunden, vielleicht spielen wir alle gemeinsam. Es soll Spiele für drinnen und draußen geben, Brettspiele, Kartenspiele, Strategiespiele, Bewegungsspiele, etc. Die Auswahl richtet sich auch nach den Wünschen und Ideen der Teilnehmer\*innen.

Anmeldung: keine Anmeldung nötig, einfach spontan vorbeikommen.

### #4: Hatha-Flow Yoga

KursleiterIn: Fr. Kraut

Wann: jeden Montag, 13:00 – 13:45 Uhr

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: keine Voranmeldung nötig

### #5: Geräteturnen

KursleiterIn: Noah Schmidt, J2/1

Wann: jeden Dienstag (außer 07.11.2023) von 13:00 – 13:45 Uhr bis zu den Weihnachtsferien

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: keine Voranmeldung nötig, einfach vorbeikommen

## #6: Krafttraining

KursleiterIn: Hr. Walter, Hr. Fleischer

Wann: ab 06.10.2023 immer freitags,  
13:00 -13:45 Uhr

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 oder  
fabian.fleischer@hilde-domin-schule.de

## #7: Tischkicker & Tischtennis

KursleiterIn: Hr. Lüftner

Wann: jeden Donnerstag, 13:00 -13:45  
Uhr

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

# MUSISCH- THEATRALISCHE ANGEBOTE



## #1: Musical/Chor/ Band

Kursleiter: Hr. Khananayev

Wann: 13:00 -13:45 Uhr dienstags und  
mittwochs/ Erstes Treffen: 10.10.23

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: freitags von 13:00 -13:45 Uhr

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 nahende Wochenende!

Anmeldung: per E-Mail an  
[avdmb Berlin@gmx.de](mailto:avdmb Berlin@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 montags im Block  
nach Vereinbarung, 13:00 -13:45 Uhr,  
erstes Treffen: 9.10.2023

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](mailto:elisabeth.maier-digel@hilde-domin-schule.de)

### #3: Theaterwerkstatt

KursleiterIn: Fr. Leidenfrost

Wann: mittwochs 13:00-13:45

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: 13:00 -13:45 Uhr freitags

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 zählt 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: montags 13:00-13:45

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: Spanisch AG

KursleiterIn: Fr. Jooß

Wann: jeden Mittwoch, 13:00 -13:45 Uhr

Wo: 201

Beschreibung: *¡Hola! ¿Qué tal? Wie sagt man auf Spanisch „Guten Tag“? Wie bestellt man in einer spanischen Bar? Worüber singt Álvaro Soler? Und wo wird überhaupt Spanisch gesprochen?* In diesem Kurs kann man Spanisch für den Urlaub und den Alltag lernen und Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Welt bekommen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die spanischsprachige Welt interessieren. Das Sprachniveau orientiert sich an den Teilnehmer\*innen – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

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

## #7: Faulenzen

KursleiterIn: Fr. Leh

Wann: jeden Dienstag, 13:00 -13:45 Uhr

Wo: Rhythmikraum

Beschreibung: „Erquicklich ist die Mittagsruh, nur kommt man oftmals nicht dazu.“ (Wilhelm Busch)

Mal wieder zu viel Stress? Zu viel auf der ToDo-Liste? Höchste Zeit mal zu faulenzen! Höre dir eine Entspannungsgeschichte oder schöne Musik an, lass dich auf eine Traumreise entführen oder mache einfach ein erholsames Schläfchen.

Anmeldung: keine Anmeldung nötig, einfach vorbeikommen.

## #8: Kreativwerkstatt - Bist du ein Künstler? Finde es heraus!

KursleiterIn: Nathan Grant Kitch

Wann: Donnerstags, 13:00 – 13:45 Uhr

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: jeden Mittwoch, 13:00 – 13:45 Uhr,  
Beginn: 08.11.2023

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](mailto:martin.rathgeb@hilde-domin-schule.de)

## #2: Offenes Schulleitungsbüro

KursleiterIn: Fr. Schönhaar, Fr. Schmid

Wann: donnerstags, 13:00 -13:45 Uhr

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: jeden Mittwoch, 13:00 – 13:45 Uhr

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, Start: 18.10.2023

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: i.d.R. am 1. Montag im Monat,  
13:00 – 13:45 Uhr

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

