



IG - ANGEBOTE

"Zeig, was in dir steckt!"

Eine IG ist eine „Interessengemeinschaft“. Dort sollst du Neues ausprobieren und deine Interessen ausleben. Unsere IGs bieten Vieles, von Sport über Musik bis Kochen.

Am Freitag, den **29.08.25** laden wir dich um **13.35 Uhr** ins **FZ** ein. Dort kannst du dich informieren und für eine oder mehrere IGs anmelden.

Wir freuen uns auf dich!

Dein Ganztagsausschuss



IG	Seite
Achtsamkeit	3
Arabisch	4
Big Band	5
Fußball Jungen	6
Fußball Mädchen	7
Karneval	8
Kochen	9
- Die "Essbar"	10
- SchülerInnenrestaurant	
LEGO-Mindstorms	11
Mofa	12
Radsport	13
Rudern	14
SporthelferIn	15
Triathlon	16
Volleyball	17



Achtsamkeit

Was?	In der IG „Achtsamkeit und Entspannung“ dreht sich alles um Ruhe, Ausgleich und das bewusste Wahrnehmen des Moments. Gemeinsam probieren wir einfache Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden, wie zum Beispiel Traumreisen aus. Unser Ziel wird es sein, Methoden zu erlernen, um den stressigen Alltag gelassener zu meistern. Im Mittelpunkt steht bei dieser IG die eigene Entspannung und das Wohlbefinden, fernab von jeglichem Leistungsdruck.
Voraussetzungen	Gemütliche Kleidung
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Wird bekannt gegeben
Ansprechpartner	Frau Reymann-Platzmann



	<h1>Arabisch</h1>
Was?	<p>Arabisch ist Teil unserer Schule und unserer Gemeinschaft.</p> <p>Gemeinsam entdecken wir Sprache, Schrift und Kultur – lebendig und alltagsnah.</p>
Voraussetzungen	-
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Wird bekannt gegeben
Ansprechpartner	Herr Khder



Big-Band

HBG Rocks!!!

Was?	Die Big-Band hat sich aus der Instrumental-AG entwickelt. Wir spielen sowohl Klassiker der BigBand-Musik (Watermelon Man) als auch aktuelle Hits aus den Charts (I don't wanna wait).
Voraussetzungen	Du brauchst Vorerfahrung durch die Instrumental-AG oder privaten Instrumentalunterricht.
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	PZ
Ansprechpartner	Herr Wiedemann



Fußball Jungen

Was?	Du solltest Interesse und Begeisterung für den Fußball mitbringen. Wenn du außerdem noch Lust hast, dein Können in Fußballturnieren unter Beweis zu stellen, bist du bei uns genau richtig. An folgenden Aspekten werden wir in unserem Training arbeiten: Ausdauer, Koordination, Technik und Spiel.
Voraussetzungen	Fußballerisches Können und am besten schon in einem Verein spielen. Die Teilnahme ist ab dem 5. Jahrgang möglich.
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Sporthalle
Ansprechpartner	Herr Hauptmann



Fußball Mädchen

Was?	Du solltest Interesse und Begeisterung für den Fußball mitbringen. Wenn du außerdem noch Lust hast, dein Können in Fußballturnieren unter Beweis zu stellen, bist du bei uns genau richtig. An folgenden Aspekten werden wir in unserem Training arbeiten: Ausdauer, Koordination, Technik und Spiel.
Voraussetzungen	Fußballerisches Können und am besten schon in einem Verein spielen. Geeignet für 5. - 7. Klasse
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Sporthalle
Ansprechpartner	Herr Nebel



	<h1>Karneval</h1>
Was?	IG Karnveal Wir wollen an dem großen Karnevalszug am Karnevalssonntag (15.2.2026) teilnehmen. Kostüme basteln, Wurfmaterial packen
Voraussetzungen	Spaß am Süßigkeiten werfen und fit genug, um 5 km zu laufen
Wann?	Freitags, 14:00-15:00 (Beginn 31.10.)
Wo?	B 029
Ansprechpartner	Herr Hefft



	<h1>KOCHEN</h1> <h2>Die „Essbar“</h2>
Was?	Die „Essbar“ ist eine Schülerfirma, ein reales Unternehmen, das Speisen für Veranstaltungen an der HBG anbietet und selber herstellt.
Voraussetzungen	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Wann?	Dienstags, ab 14.00 Uhr, alle 2 Wochen im Wechsel
Wo?	Hauswirtschaftsbereich, B 013
Ansprechpartner	Herr Hahne



KOCHEN

SchülerInnen- restaurant

Was?	Im SchülerInnenrestaurant bereiten die Kinder gemeinsam ein 3-Gänge-Menü zu. Dabei werden Lebensmittel der Saison verarbeitet und verschiedene Garmethoden gelehrt. Am Ende des Kurses werden Eltern und LehrerInnen zu einem Essen ins SchülerInnenrestaurant eingeladen.
Voraussetzungen	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Wann?	Dienstags, ab 14.00 Uhr, alle 2 Wochen im Wechsel
Wo?	Hauswirtschaftsbereich, B 013
Ansprechpartner	Herr Hahne



LEGO-Mindstorms

Was?	<p>Wolltet Ihr schon immer mal einen Roboter bauen und programmieren? Wenn ja, dann ist die LEGO MINDSTORMS IG genau das Richtige für Euch.</p> <p>Hier könnt Ihr in kleinen Gruppen Roboter bauen und anschließend am Computer über eine Software von LEGO programmieren.</p> <p>Die Roboter können verschieden aussehen und somit auch unterschiedliche Funktionen haben.</p>
Voraussetzungen	<p>Ab 7. Jahrgang</p> <p>Gute Leistungen in Mathematik und Naturwissenschaften</p> <p>Auch wenn Ihr bereits Erfahrung gesammelt habt oder sogar schon die Lego-Mindstorms-AG des 7. Jahrgangs besucht habt, ist diese IG für Euch geeignet.</p>
Wann?	Dienstags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Wird noch bekannt gegeben
Ansprechpartner	Herr Tillmann



Mofa

Was?	Die Mofa-IG ähnelt der Ausbildung in einer Fahrschule für die Fahrerlaubnis von Mofas bis max. 25 Km/h. In insgesamt 24 x 67,5 Minuten wird die Theorie erarbeitet, welche mit einer kostenlosen App vertieft werden kann. Zusätzlich werden die Teilnehmer*innen praktisch am Mofa unterwiesen und können dort sicherheitskonform die Mofas auf dem Schulhof fahren. Ist die nötige Reife erreicht, erhalten die SuS nach erfolgreicher Teilnahme eine Bescheinigung zur Vorlage beim TÜV zur Teilnahme an der theoretischen Prüfung. Die Fahrerlaubnis wird dann bei Bestehen vom TÜV erteilt und ausgehändigt.
Voraussetzungen	Mindestalter: 14,5 Jahre Einverständniserklärung der Eltern (Formular bei TI) Teilnahmegebühr: 20€ inklusive Material (zuzüglich TÜV-Gebühr)
Wann?	Freitags, ab 14 Uhr (24x)
Wo?	Technikbereich
Ansprechpartner	Herr Tillmann



	Radsport
Was?	<p>Wenn du Spaß an Bewegung und Sport im Freien hast, gerne mal schnell fährst und dich auf einer längeren Runde auspowerst, bist du hier genau richtig.</p> <p>Der CCC (Cologne Cycling Club an der Heinrich-Böll-Gesamtschule) stellt dir ein Fahrrad und einen Helm zur Verfügung.</p>
Voraussetzungen	Du solltest dich auf deinem Fahrrad sicher durch den Straßenverkehr bewegen können, dann wirst du mit einem Rennrad keine Probleme haben.
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Radsportkeller am Turnhallenhof (gelber Bereich)
Ansprechpartner	Herr Kotte



	Rudern
Was?	Der Fühlinger See bietet optimale Bedingungen zum Rudern! Das erste Ziel ist mit verschiedenen Booten auf und durch das Wasser zu kommen (auch ohne Lehrer an Bord). Später wollen wir dann vom Rudern zum Rennrudern kommen.
Voraussetzungen	Du musst schwimmen können und brauchst ein Fahrrad, mit dem du zum Fühlinger See kommen kannst. Geeignet ab der 8. Klasse.
Wann?	Freitags, ab 14 Uhr
Wo?	Bootshalle am Fühlinger See
Ansprechpartner	Herr Haak



Ausbildung SporthelferIn

Was?	Sporthelfer-*innen sind speziell ausgebildete Jugendliche, die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Kinder/Jugendliche in Schule und Sportverein gestalten und durchführen. Ziel ist es, dass ihr euch in der 9./10. Klasse innerhalb der Schule (AG Mitgestaltung, Angebote in der Mittagsfreizeit, Begleitung von Sportexkursionen, ...) oder in eurem Sportverein engagieren und den Sport aktiv mitgestalten könnt. Bei dieser Ausbildung lernst du, wie man verantwortungsbewusst mit anderen Kindern Sport treibt. Darüber hinaus kannst dich als angehender Übungsleiter und/oder Trainer ausprobieren.
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> - Geeignet für den 8. Jahrgang - Kurze "Bewerbung", die die eigene Motivation, sich als SporthelferIn zu engagieren, darstellt.
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Turnhalle
Ansprechpartner	Herr Lichter



Triathlon

Was?	In der Triathlon-IG erlernt ihr die wesentlichen Kenntnisse des Ausdauertrainings im Laufen, Radfahren und Schwimmen. Über ein gezieltes Training vertieft ihr eure Fertigkeiten. Wir starten beim Landessportfest der Schulen und weiteren Schulwettkämpfen.
Voraussetzungen	Bronzeabzeichen im Schwimmen (kann auch am 1. Tag abgenommen werden) + Bereitschaft bei der Schulmannschaft mitzuwirken
Wann?	Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr
Wo?	Vor der Sporthalle
Ansprechpartner	Herr Mohs



	<h1>Volleyball</h1>
Was?	<p>In der Volleyball-IG erwarten dich bewegungsreiche Trainingseinheiten mit spielerischen Übungen und viel Zeit zum Spielen! Wir trainieren auf dem großen Feld mit dem richtigen Netz – wie die Profis!</p> <p>Wenn du Lust hast, dich zu verbessern, im Team zu spielen und einfach Spaß am Volleyball hast, dann komm gerne vorbei!</p>
Voraussetzungen	<p>Grundkenntnisse im Volleyball</p> <p>Du hast schon Erfahrungen mit Volleyball gemacht – vielleicht in der Schule oder zu Hause? Du kannst schon den Aufschlag von unten, das obere Zuspiel (Pritschen) und das untere Zuspiel (Baggern) und vielleicht sogar schon die Annahme? Dann bist du bei uns genau richtig!</p>
Wann?	<p>Freitags, 5. Stunde, 13.52 - 15.00 Uhr</p>
Wo?	<p>Turnhalle</p>
Ansprechpartner	<p>Herr Rossié</p>

Ganztagsausschuss
Heinrich-Böll-Gesamtschule
Merianstraße 11-15
50765 Köln