

LeA-Programm 2025/2026

Termin Raum Buchungs-Nr. Halbjährig/ ganzjährig	Beschreibung	Lehrkraft	Für wen?
dienstags, 13:45-14:30, Boulderraum, halbjährig Buchungs- Nr.: 202	Bouldern Entdecke die spannende und herausfordernde Welt des Boulderns. Dieser Kletterstil, der ohne Seilsicherung auf niedriger Höhe praktiziert wird, fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das Selbstvertrauen und die Problemlösungsfähigkeiten	Herr Baum	ab Klasse 6
montags, 13:30-14:15, Sporthalle Buchungs- Nr.: 201	LeA Einrad Du bist fasziniert von der Vorstellung auf nur einem Rad zu fahren und möchtest es gerne lernen? Du kannst bereits ein bisschen Einrad fahren und möchtest deine Fahrkünste verbessern? Du bist bereits Profi, möchtest Tricks üben oder Choreografien mit anderen erstellen und einstudieren? Dann bist du genau richtig bei der Einrad-LeA am FMG!!! Für die Teilnahme benötigst du Sportsachen, Hallenschuhe und einen Fahrradhelm. Die Einräder werden gestellt, du brauchst also kein eigenes Einrad mitbringen.	Frau Engels	für alle maximal 12 SuS
Dienstags, 14:00-16:00 am 28.10., 04.11., 18.11., 25.11. und 02.12. Sporthalle Buchungs- Nr.: 205	Stark. Sicher. Selbstbewusst. – LeA Selbstverteidigung und Gewaltschutz für Jugendliche In unserem Training lernst du, dein „Gefahrenradar“ zu schärfen, Grenzen klar zu setzen und dich mit einfachen, effektiven Techniken zu schützen. Spielerisch, praktisch und mit einer Portion Spaß wirst du fit für mehr Sicherheit im Alltag.	Durchführung Herr Hupe Aufsicht: Frau Vorwerk	Ab Klasse 8
donnerstags, 13:30-14:15, Sporthalle Buchungs- Nr.: 208	LeA Volleyball Wir üben die Grundlagen des Volleyballspiels. Willkommen sind alle Schüler*innen, die Ballgefühl besitzt und schon ein paar Vorerfahrungen besitzen.	Herr Soltow	Klassen 8-Q2
mittwochs, 18.30-20.00 Sporthalle der Grundschule Ab 12.11. Buchungs- Nr.: 210	Yoga LeA Du hast zu viel im Kopf? Klausurstress? Innere Unruhe? Fühlst dich unbeweglich oder hast das Gefühl, du sitzt zu viel? Dann komm gerne zur Yoga LeA. Für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es ein entspanntes Programm, um den Kopf wieder frei und ganz bei sich selber anzukommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Du brauchst: gemütliche Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst, warme Socken und eine warme Decke. Wenn du hast, bring gerne eine Yogamatte mit (es gibt aber auch welche vor Ort). Namasté. ☺	Frau Hannen	Stufen 10, EF und Q1
donnerstags, 14:00-15:00 R215 halbjährig Buchungs- Nr.: 401	Kreative Schmuck-Design-LeA – Dein Style aus dem 3D-Drucker! Du willst deinen eigenen Ring, Anhänger, Armreif oder sogar eine Kette entwerfen? In diesem Kurs lernst du mit Fusion 360, wie man Schmuckstücke am Computer modelliert. Schritt für Schritt wirst du zum 3D-Designer, probierst Formen aus und gestaltest ganz persönliche Designs – so einzigartig wie du selbst. Das Beste: Deine Schmuckstücke werden am Ende mit dem 3D-Drucker hergestellt und du kannst sie mit nach Hause nehmen! Was dich erwartet: • Einführung in 3D-Design mit Fusion 360	Durchführung: Jessica und Robert von der JuniorUni Aufsicht: N.N.	Ab Klasse 8 Maximal 15 SuS

	• Eigene Ideen in digitale Modelle verwandeln • Ringe, Anhänger, Armbänder und Ketten gestalten • Kreative Designs personalisieren • 3D-Druck deiner fertigen Entwürfe Vorkenntnisse brauchst du nicht – nur Lust aufs Ausprobieren und kreative Ideen!		
montags, 7. Stunde, Raum 124, halbjährig Buchungs- Nr.: 506	Garten-LeA Wir betreuen gemeinsam die Hochbeete der Schule.	Frau Grasser Frau Otero	Alle Jahrgänge Maximal 8 SuS
donnerstags, 7. Stunde, Raum 126, halbjährig Buchungs- Nr.: 507	Aqua-LeA Alles rund ums Wasser Experimente, Lebewesen untersuchen Betreuung des Schulaquariums	Frau Grasser	Alle Jahrgänge
montags, 14.00-15.30 R219 START NACH DEN HERBST- FERIEN; 03.11. entfällt Buchungs- Nr.: 503	LeA Beauty Science- Kosmetik verstehen, selbst herstellen und anwenden! Du liebst es, kreativ zu sein und interessierst dich für Pflege und Kosmetik? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Gemeinsam wird die Welt der Kosmetik entdeckt, spannende Inhaltsstoffe kennengelernt und in jeder Stunde ein eigenes Produkt hergestellt – ganz natürlich und mit viel Spaß. Jede Woche steht ein neues Thema auf dem Plan. Ob Lippenbalsam, Badebomben oder Seife – alles wird selbst gemacht und kann natürlich mit nach Hause genommen werden. Ganz nebenbei gibt es viele Tipps rund um Pflege und Haut.	Durchführung: Frau Chousein (JuniorUni) Aufsicht: N.N.	Ab Klasse 8 Maximal 15 SuS
donnerstags, 7. Stunde, Sporthalle, halbjährig Buchungs- Nr.: 209	Tischtennis-LeA Die Tischtennis-LEA richtet sich an alle Tischtennisbegeisterten, die ihre Technik und Spielpraxis verbessern wollen. Besonders motivierte Spieler können eventuell an einem Tischtennisturnier der Stadt Mönchengladbach teilnehmen. Offen für die Klassen 6 – 10, es können 20 Schülerinnen und Schüler aufgenommen werden.	Herr Sproch	Klassen 6-10 Maximal 20 TeilnehmerInnen
mittwochs, 7. Stunde, Sporthalle, halbjährig Buchungs- Nr.: 211	LeA Fußball (Sporthelfer-LeA) Ihr jagt gerne dem Ball hinterher? Ihr habt Lust darauf eure Technik zu verbessern? Dann seid ihr hier genau richtig! Wir leiten das Training und freuen uns auf euch!	Durchführung Christian und Luis (Sporthelfer); Aufsicht: Herr Schippers	Klasse 5 und 6
mittwochs, 7. Stunde, Sporthalle, halbjährig Buchungs- Nr.: 212	LeA Handball (Sporthelfer-LeA) Ihr habt Interesse an Handball? Ihr wollt euer Taktikverständnis und eure Technik verbessern. Dann kommt in meine Handball-LeA! Ich freue mich darauf, euch zu trainieren.	Durchführung Florian (Sporthelfer); Aufsicht: Herr Schippers	Klasse 5 und 6

mittwochs, 13.40-14.40 PZ Buchungs- Nr.: 403 halbjährig	LeA Chor „Vokalissimo“ Inhalt bis Weihnacht: - Stimmbildung (Ausbildung der Stimme hinsichtlich Klang, Treffsicherheit, Lautstärke) - Einüben verschiedener Lieder für das Weihnachtskonzert am Donnerstag, den 4. Dezember um 19.00 in der Kirche Meerkamp oder St. Gereon - Generalprobe am 3. Dezember Probentage in der Jugendherberge Brüffen vom 20.11.2025 – einschließlich!!! 23.11.2025 (Nähere Infos in den Anmeldeunterlagen) Für die TeilnehmerInnen der Chöre besteht zusätzlich nach Absprache die Möglichkeit an Solistenproben teilzunehmen, die montags im Anschluss an die Chorprobe stattfinden.	Frau Bleyer-Heck	Klasse 5 und 6
montags, 13.45-14.45 PZ Buchungs- Nr.: 404 halbjährig	LeA Chor „Vokalissimo“ Inhalt bis Weihnacht: - Stimmbildung (Ausbildung der Stimme hinsichtlich Klang, Treffsicherheit, Lautstärke) - Einüben verschiedener Lieder für das Weihnachtskonzert am Donnerstag, den 4. Dezember um 19.00 in der Kirche Meerkamp oder St. Gereon - Generalprobe am 3. Dezember Probentage in der Jugendherberge Brüffen vom 20.11.2025 – einschließlich!!! 23.11.2025 (Nähere Infos in den Anmeldeunterlagen) Für die TeilnehmerInnen der Chöre besteht zusätzlich nach Absprache die Möglichkeit an Solistenproben teilzunehmen, die montags im Anschluss an die Chorprobe stattfinden.	Frau Bleyer-Heck	ab Klasse 7
montags, 7. Stunde, Raum 10, halbjährig Buchungs- Nr.: 505	LeA Sozialpraktikum Habt ihr Lust, euch aktiv für andere Menschen einzusetzen und dabei wertvolle Erfahrungen zu sammeln? Dann ist unsere LeA „Soziales Engagement“ genau das Richtige für euch! Was erwartet euch? In dieser LeA habt ihr die Möglichkeit, ein Sozialpraktikum in verschiedenen sozialen Einrichtungen (z.B. Kindergarten, Pflegeheim etc.) zu absolvieren. Ihr werdet nicht nur praktische Einblicke in die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen gewinnen, sondern auch eure sozialen Kompetenzen stärken. Zu Beginn der LeA finden drei Treffen statt, in denen wir gemeinsam Ziele und Inhalte des Praktikums besprechen und uns auf die Einsätze vorbereiten. Im Anschluss an die Vorbereitung werdet ihr in sozialen Einrichtungen aktiv, wo ihr direkt mitarbeiten und helfen könnt. Nach dem Praktikum treffen wir uns erneut, um Erfahrungen auszutauschen und zu reflektieren. Für eure Teilnahme an der LeA und das erfolgreiche Absolvieren des Praktikums erhaltet ihr die Bescheinigung über das Sozialpraktikum. Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die gemeinsam etwas bewegen möchten.	Frau Hollaus, Frau Oellers, Herr Warner	ab Klasse 8 maximal 30 SuS
montags, 7. und 8. Stunde alle 2 Wochen, Raum 127, halbjährig Buchungs- Nr.: 604	LeA Mikroplastik: Winzige Teilchen, große Probleme Ihr beschäftigt euch mit der Herkunft, Verbreitung und den Folgen euch mit der Herkunft, Verbreitung und den Folgen von Mikroplastik. Wie kommt Mikroplastik ins Meer? Wie beeinflusst es die Ökosysteme? In Experimenten untersucht ihr u. a. verschiedene Plastikarten und simuliert die Ausbreitung von Mikroplastik im Wasser.	Frau A. Meyer	Klasse 9, 10 und EF Max. 15 Teilnehmer
dienstags, 13.30-15.00 alle 2 Wochen, R205 halbjährig	LeA: Die Meister des Lichts- Fotografie und Bildbearbeitung Ein Foto ist schnell gemacht. Aber ist es ein gutes Foto? Was ist ein gutes Foto? Mensch, Natur und Technik haben so viele schöne Seiten, die es erst sind im Bild festgehalten zu werden. Wie man das im Idealfall macht, was man dafür braucht und wie man es schaffen kann, dass auch Gebilde entstehen, die niemals in der Wirklichkeit existiert haben, damit beschäftigen wir uns in der LeA. Dabei ist der Mensch immernoch das interessanteste	Herr Dr. Peters	ab Klasse 8 (Jüngere sollten sich bitte einmal vorher melden) Max. 10 Teilnehmer

Buchungs- Nr.: 605	Foto-Objekt. Sei kreativ, probiere viel aus und lerne dabei, mit welchen Ideen und Mitteln Bilder gestaltet werden können.		
donnerstags, 13.30-14.30, Sporthalle T1, halbjährig Buchungs- Nr.: 204	Turn-Lea Choreostunde: Ihr möchtet euer turnerisches Können verbessern, es insbesondere aber auch anderen Zeigen? Dann kommt in die Choreo Stunde. Hier üben wir pro Halbjahr eine Choreografie ein, die wir auf dem Herbstmarkt, Schulveranstaltungen oder auf Karnevalssitzungen präsentieren. Natürlich ist aber immer auch Zeit Neues zu lernen und an Geräten zu turnen.	Frau Vorwerk	Ab Klasse 6
montags, 13.30-14.15, Sporthalle T1, halbjährig Buchungs- Nr.: 203	Turn-LeA Übungsstunde: (Sporthelferinnen-LeA) Ihr wollt Handstand, Bogengang, Radwende lernen oder die Geräte Balken, Reck, Ringe, Trampolin/Sprung ausprobieren, dann kommt vorbei. Egal, ob ihr schon ziemlich gut turnen könnt oder einfach Spaß daran habt, etwas Neues zu lernen. Wir freuen uns auf euch!	Sporthelferinnen: Enya, Lena und Greta Aufsicht: Frau Vorwerk	Klasse 5
dienstags, 7. Stunde, Raum 250, halbjährig Buchungs- Nr.: 607	LeA: Magische Tiere - dein Buchclubabenteuer! Magst du spannende Geschichten? Liest du gern und hast Spaß am Basteln? Dann bist du hier genau richtig! Wir lesen zusammen „Die Schule der magischen Tiere“, malen, rätseln und basteln Kreatives rund um Ida, Benni und ihre magischen Freunde. Und mal ehrlich: Wer wünscht sich nicht auch einen besten Freund wie Rabat oder Henrietta? Komm vorbei und werde Teil unseres magischen Buchclubs!	Frau Seidel	Klasse 5-6 Max. 12
montags alle 2 Wochen von 14.00-16.00; 6 Termine Raum 215, halbjährig Buchungs- Nr.: 302	LeA – Game-Design Werde Game-Designer:in auf der Nintendo Switch! Im Kurs Game-Design mit Trainer Moritz entwickelst du eigene Videospiele. Von der ersten Idee bis zum fertigen Level. Mit der Software Game Builder Garage lernst du spielerisch die Grundlagen von Game Design, Storytelling und visueller Programmierung. Du erstellst Grafiken, Sounds und Musik, arbeitest im Team und präsentierst deine Spiele anderen. Das erwartet dich: Spannender Einstieg ohne Programmier-Vorkenntnisse Kreatives Gestalten und logisches Denken verbinden Eigene Spiele entwickeln, teilen und weiterentwickeln Coole Einblicke in die Welt der Spieleentwicklung Ob du deine erste Spielfigur zum Leben erweckst oder ein kniffliges Rätsel-Level baust – hier kannst du deine Ideen umsetzen und dabei eine Menge Spaß haben!	Durchgeführt von Trainer Moritz von SkillzUp ¹ ; Betreuung durch N.N.	Ab Klasse 7
freitags, 7. Stunde, Raum 221 Buchungs- Nr.: 101	Niederlande-LeA: "Hup Holland Hup! ...entdecke Land, Kultur & Sprache der Niederlande" Wie wird in den Niederlanden der Königstag gefeiert? Wie isst man Tompouce? Wie bestellst du eine Frikandel richtig? Welche Bedeutung hat der Sinterklaas? ... und warum sagt man eigentlich so oft "Holland" statt Niederlande? Du möchtest unser Nachbarland besser kennenlernen? Dann bist du herzlich eingeladen, an der Niederlande-LeA teilzunehmen. Wir beschäftigen uns mit der niederländischen Kultur, den Traditionen und Festen, und lernen nebenbei ein paar Basics der niederländischen Sprache, damit du dich bei deinem nächsten Besuch ein wenig zurechtfindest.	Frau Nöthlichs	Klassen 7-10

¹ Bei LeAs, die von externen Anbietern durchgeführt werden, ist immer eine betreuende Person aus dem Kollegium dabei. Durch die unterschriebene Auswahl einer LeA, die von einem externen Anbieter durchgeführt wird, erklären Sie sich einverstanden mit der Weitergabe des Namens und Alters zwecks Beantragung von Fördergeldern.

	Wenn du Lust hast, all dies zu entdecken, dann komm vorbei - egal, ob du zum ersten Mal dabei bist oder bereits im letzten Schuljahr an der LeA teilgenommen hast.		
freitags, 7. Stunde (ggf. ein Extratermin für Schwimm- prüfungen) Schwimmbad Buchungs- Nr.: 207	LeA „Schwimmen und Wassersport“ Bewegung und Sport im Wasser machen Spaß, sind gesund und dennoch bei immer weniger Schwimmbädern längst nicht mehr alltäglich. Wir schwimmen, tauchen, helfen einander im Wasser und können auch Wasserball o.ä. spielen. Es kann auch das Schwimmabzeichen Bronze abgelegt und für Silber geübt werden.	Herr Meisen	Klasse 6-8
donnerstags, 7. Stunde R217 Nr.: 405	LeA Handarbeiten – Mützen, Schals und Co. Hast du Lust, ein ganz persönliches Winter – Accessoire zu gestalten? Wenn ja, dann bist du hier richtig. Dabei ist es egal, ob du schon mal gestrickt oder gehäkelt hast. Wir werden gemeinsam einfache Mützen, Schals, Loops oder Stirnbänder häkeln bzw. stricken. Das fertige Accessoire kannst du für dich verwenden oder verschenken. 🧦🎁 Bitte bringe zur ersten Stunde Wolle und die dazu passenden Nadel(n) mit. Wir können auch in der ersten Stunde gemeinsam überlegen, welche Wolle sich für dein Projekt anbietet, sodass du das Material für die zweite Stunde besorgen kannst.	Frau Bongartz Frau Rücker	Für alle Jahrgangstufen offen; max. 18 Teilnehmer
dienstags, 13:45-15:15 PZ Buchungs- Nr.: 406	LeA Musical „Starlight Express, Tanz der Vampire, König der Löwen...Musicals! Jeder hat schon mal von ihnen gehört oder etwas damit zu tun gehabt und ich möchte sie genauer mit euch kennenlernen! Als angehende Musicaldarstellerin und Tanzpädagogin möchte ich mit euch bekannte Musicalhits herausuchen, darüber reden und Choreografien oder kleinere Projekte erarbeiten. Tanz-, Gesangs- oder Schauspielerfahrung sind nicht erforderlich, hier braucht ihr nur Spaß, etwas Ausdauer und Motivation, um sich mit verschiedensten Musicals und deren Songs zu beschäftigen. Ich freue mich auf euch!“	Frau Brauer, Betreuung: N.N.	Klasse 5-8
dienstags, 13:45-15:15 R256 Nr.: 407	LeA: Poetry Slam Beschreibung: Magst du Sprache, spielst gerne mit Worten oder willst einfach mal ausprobieren, wie es ist, eigene Texte zu schreiben und vorzutragen? Dann bist du hier genau richtig! In dieser LeA dreht sich alles um Poetry Slam – also darum, Geschichten, Gedanken und Gefühle kreativ in Worte zu fassen und sie auf der Bühne lebendig werden zu lassen. Du entwickelst deine eigenen Texte, lernst Tricks zum Schreiben, probierst unterschiedliche Stile aus und übst, wie man Stimme, Körpersprache und Mut das Publikum fesseln kann. Das erwartet dich: - Kreatives Schreiben und Ausprobieren - Tipps für Vortrag, Stimme und Bühne - Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung - Eventuell: ein kleiner Auftritt oder ein Mini-Slam  Beispiele für Poetry Slam	Frau Rattay, Frau Sonntag	Für alle, die neugierig sind, Lust am Schreiben haben und sich trauen (oder sich trauen wollen), ihre Worte wirken zu lassen in einem geschützten Rahmen ohne Benotung und in einem fairen Miteinander.