

Kreative Workshops

in der letzten Schulwoche: Montag, 30.06.2025

Anmeldung ONLINE ab 23.06. 18:00 (Anleitung ggf. von Prof. Allram)

Titel des Workshops	Kurze Beschreibung des Workshops (Kosten?)	Workshop-Leiter	Treffpunkt	Dauer (2x 2,5 oder 5 Std)	Maximale Teilnehmeranzahl
Vorbereitung Schuljubiläum	Gestaltung Drucksorten, Planung Moderation, Vorbereitung Presstext, Einladungen Presse, Gestaltung Slideshow, Gestaltung der Dekoration	Dir. Hellmayr, Prof. Allram, Prof. Binder, Prof. Oberwalder, Prof. Schiestl, Prof. Stöckl		5h	4BK + 10
"The Great Cache Quest"	Geocaching/Schnitzeljagd mit anregenden Rätseln in der Schule und ihrer umliegenden Natur.	Prof. Antolovic	On the first floor, not far away, Look for two letters that lead the way. "A" then "S" in order true, Find the room that's meant for you.	2 x 2,5h	8-12
Debattierclub	Argumente zu spannenden Themen werden erarbeitet und in heißen Debattierunden diskutiert.	Prof. Baumgartner, Prof. Kind	COOL-Raum	2 x 2,5h	8-12
„Achtsam aus dem Schuljahr – entspannt in den Sommer“	Ziel ist es, Stress abzubauen, Achtsamkeit zu fördern und mit neuer Energie in die Ferien zu starten. In einem ruhigen Raum werden verschiedene Methoden wie Atemübungen, Body Scan, Fantasiereise, achtsame Alltagsübungen, leichte Bewegung und kreative Gestaltungselemente (z. B. eine persönliche Ruheanker-Karte) eingesetzt. Reflexionsphasen und eine Abschlussmeditation unterstützen die bewusste Wahrnehmung und das Loslassen. Benötigt werden Yogamatten. Bei schönem Wetter im Wald.	Prof. Eder-Sperger, Prof. Kovacic		2 x 2,5h	10
Projekt "Blumenfee"	Pflege und Umtopfen der Schulpflanzen, Vermehrung über Stecklinge (ein Zögling darf mit nach Hause genommen werden); Zwischendurch machen wir eine Wildkräuter-Runde rund ums Schulgelände, bei der wir essbare Unkräuter sammeln und damit eine kleine Jause zubereiten.	Prof. Enders, Prof. Horky	BWS	2x 2,5 h	15-20
Schulchor	Wir lernen und üben die Lieder, welche wir am letzten Schultag in der Aula singen. Achtung: 1. Workshop inkl. Frühstück offen nur für Schulchormitglieder, die bei der Langen Nacht der Chöre und/oder bei den Dekretverleihungen mitgewirkt haben; 2. Workshop offen für alle;	Prof. Handzo, Prof. Pichler, Prof. Schöser	Musikzimmer	2x 2,5 h	20
Sport & Spiel	Im Fitnesscenter "Invibe Schwaz" machen wir Ausdauerübungen, Partnerübungen/Kampftechniken und kleine Spiele - Körper und Geist sollen trainiert werden. Invibe-Mitglieder haben gratis Zutritt, sonst € 5,- Eintritt; Mitzubringen: ausreichend Jause, Getränkeflasche, Handtuch und Trainingsgewand	Prof. Haslinger	Bhf. Schwaz Invibe Fitness	5h	12-16

Führung Innsbruck	Wir lernen unsere Landeshauptstadt kennen	Prof. Muigg, Prof. Scheiber	Hbf IBK	5	15
Indesign: Layout und Design	1. Einheit: Grundlagen Layout und Design 2. Einheit: Analyse mit Grafikerin PIA	Prof. Nogalo	DV 6	2x 2,5h	6
Diamond Painting: Stressabbau	Beim <u>Diamond Painting</u> gilt auf jeden Fall das Sprichwort, dass auch der Weg das Ziel sein kann! Neben dem Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung beim Fertigstellen des Bildes erwartet Sie während der kreativen Arbeit auch eine gehörige Portion Spaß, Konzentration und Entspannung. (Kosten ca. 8-10 Euro je nach Motiv)	 Prof. Juric-Götz	5 AK	5	10
Selbstverteidigung, Kickboxen und BJJ	Einheit 1, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (Im Gegensatz zur folgenden Einheit ist diese vor allem für Schülerinnen gedacht) Inhalt: 1. Selbstverteidigung – was ist das? Was ist Gewalt? Wie kann ich mich wehren? 2. Zeigen/Aufbau einer Geisteshaltung, die es mir überhaupt erst ermöglicht, mich zu wehren und gar nicht erst als potenzielles Opfer wahrgenommen zu werden. 3. Welche Gefahren gibt es? 4. Erlernen einfacher Techniken / Übungen, die es mir erlauben, zu entkommen. Einheit 2, Angewandter Kampfsport Kickboxen BJJ: Offen für alle. Jeder der Schützer hat (Handschutz, Fußschutz, Tiefschutz, Zahnschutz)–bitte mitnehmen. 1. Alle, die in Einheit 1 da waren, können frei kämpfen. Ich bringe selbst circa 6 paar Schützer mit. 2. Alle anderen, die neu dazu kommen und erfahren sind, können auch kämpfen. Anfänger bekommen von mir ein paar Techniken gezeigt und können im Anschluss die Techniken frei ausprobieren.	Prof. Kiesenebner, Prof. Kurz	Sporthalle	2 x 2,5h	Einheit 1: 15, Einheit 2: 20
Brot backen	Wir lernen, wie man einen Brotteig erstellt und formen unsere eigenen Brötchen. Unkostenbeitrag: 10,-/p.P.	Prof. Obermair, Prof. Stark	vor Aula	5	12
Zurück in die Steinzeit	Experimentelle Geschichtswissenschaft: Wie machte man Feuer, Brot oder einen Bogen vor 30.000 Jahren? Ziel ist die praktische Nachstellung steinzeitlicher Aktivitäten (= klassisches <i>Survival Training</i>)	Prof. Rechberger	Schulhof, umliegender Wald	5	15-20
Löt & Pick	Löten eines Wechselblinker-Bausatzes und in der Restzeit Lockpicking-Versuche	Prof. Steiner, Prof. Rieser		2x 2,5h	Je max. 5
Tanz-Workshop: Grundschritte Standard und Latein-amerikanisch	Wir üben einfache Grundschritte (zB Wiener Walzer, ... bis hin zum Cha-Cha-Cha, ...) und lernen auch den Rock & Roll-Grundschritt kennen. Es erwartet Euch viel Spaß, gute Musik und eine lockere Atmosphäre! Tipp: Ideal wäre, wenn sich 6 bis 8 Paare pro Halbtage anmelden würden. Bitte Schuhe ohne Gummisohle mitnehmen!	Prof. Schmid Prof. Kirchmair	Präsentations-raum	2x 2,5h	12 - 16
Tarte flambée	Wir machen verschiedene Flammkuchen (typisch elsässisch, vegetarisch, mediterran...) und bereiten gesunde Salate zu. 5 Euro pro Person. Beginn 10:00 Uhr	Prof. Überegger	Teil 1	3h	Max 8
Brettspiele	Wir spielen Brettspiele (Identik, Activity etc.)	Prof. Wieser	3AS	2x2	Max. 6

