



## Herbstgedicht

*Ich bin in den Garten gegangen  
und mag nicht mehr hinaus.  
Die goldigen Äpfel prangen  
mit ihren roten Wangen  
und laden ein zum Schmaus.*

*Wie ist es anzufangen?  
Sie hängen mir zu hoch und zu fern.  
Ich sehe sie hangen und prangen  
und kann sie nicht erlangen  
und hätte doch einen gern!*

*Da kommt der Wind aus dem Westen  
und schüttelt den Baum geschwind  
und weht herab von den Ästen  
den allerschönsten und besten -  
hab' Dank, du lieber Wind!*

*Hoffmann von Fallersleben*



## Informationen der Schulleitung

Am 30. November 2022 findet unser **Schüler-Eltern-Sprechtage** ganztägig statt.

Bitte entnehmen Sie alle wichtigen Informationen dazu den Elternbriefen, die Sie über die Klassenlehrkräfte erhalten.

Wir wünschen uns gute und informative Gespräche mit Ihnen und Ihren Kindern.

## News aus der Verwaltung

**Erinnerung !!!** Ab sofort sind **Krankmeldungen über unsere Homepage** möglich.

Klicken Sie oben in der Organisationszeile auf den Button „Krankmeldungen“. Es öffnet sich eine vorgefertigte E-Mail, in der Sie die geforderten Informationen eintragen und senden diese einfach ab.



## News aus der Schulsozialarbeit

Ab November 2022 bietet die kommunale Schulsozialarbeit wieder ein **kostenloses Nachhilfeangebot** für die 6. bis 10. Klassen an. Vorrangig wird Unterstützung in den Hauptfächern Englisch, Mathe und Deutsch angeboten.

Bei Interesse oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an

Jörn Wegner, 470-5010 oder per Mail an [joern.wegner@braunschweig.de](mailto:joern.wegner@braunschweig.de)

## Fitness-Übung des Monats – *Drehe eine Laufrunde*

Beim Laufen werden nahezu alle Muskeln des Körpers angesprochen und wir bewegen uns immer abwechselnd, kurz auf einem Bein. Dabei muss das Gleichgewicht gehalten werden bzw. der Körper stabil bleiben. Dafür ist die Muskulatur zuständig.

In den letzten Wochen haben wir Rumpf und Beine trainiert und damit für eine bessere Stabilität gesorgt.

Laufen geht immer ..... man muss nicht perfekt mit teuren Klamotten und Schuhen ausgerüstet sein. Erstmal reichen bequeme Sachen und stabile Schuhe, in denen dein Fuß nicht abknickt.

**1 Minute Laufen (ein Tempo, bei dem du dich unterhalten könntest)**

**1 Minute gehen**

**Immer im Wechsel....**

Verlasse dich auf dein subjektives Belastungsempfinden und passe die Länge an deinen Trainingszustand an. Du wirst sehen, die Ausdauer wird sich durch regelmäßiges Training verbessern.

Ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training ist die beste Medizin für deine Gesundheit.

Diese Medizin wirkt positiv auf ...

- deine Skelett-Muskulatur
- kräftigt das Herz
- fördert die Durchblutung
- stärkt damit das Immunsystem.

Also, nutze die letzten Sonnenstrahlen und stärke deinen Körper für den Winter.