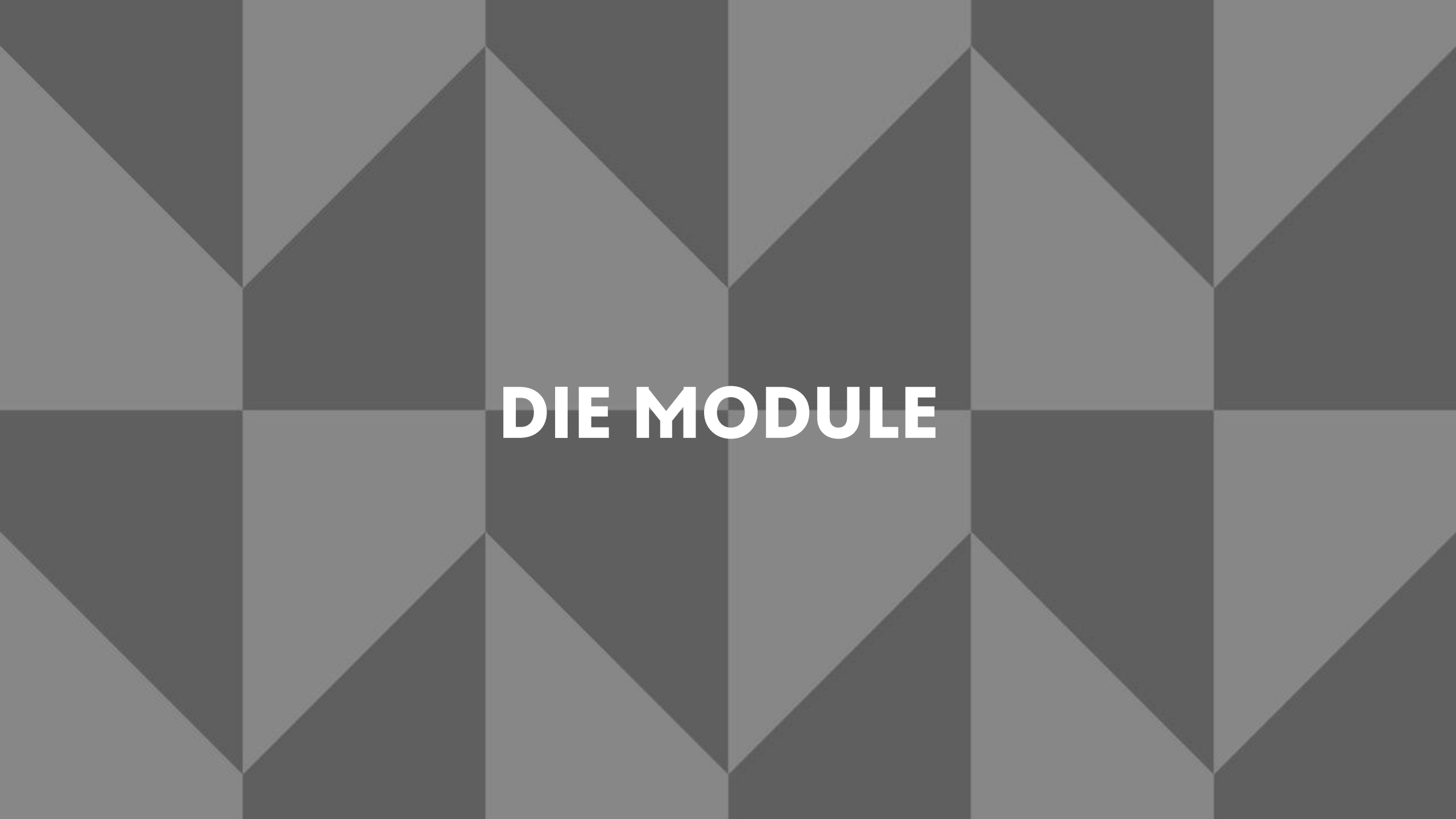




1. FSV MAINZ 05

05ER Klassenzimmer

STAND 2025/26



DIE MODULE

MODULE



NULL EINS

Diversität und Teilhabe

NULL ZWEI

Sucht- und Gewaltprävention

NULL DREI

Gesundheit und Sport

NULL VIER

Arbeit und Leben

NULL FÜNF

Umwelt- und Klimaschutz

TEAM- EVENTS

Gemeinschaftsprojekte mit mehreren Partnerschulen



NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

> Rote Karte

- > Thema: Rassismus
- > Alter: ab der 7. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Que(e)rpass

- > Thema: sexuelle Vielfalt, Orientierung geschlechtliche Identität
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 4 Schulstunden

> Fairplay

- > Thema: Werte & Respekt oder Wertedialog
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Fußball für alle

- > Thema: Blindenreportage oder Amputierten Fußball
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden



Fußball für alle

Unsere Werte

Gesundheit Vertrauen
Familie Respekt Unabhängigkeit
Liebe Ehrlichkeit
Freunde Harmonie
Glaube

Fairplay

NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

> Rote Karte

- > Thema: Rassismus
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Was bedeutet Rassismus (Alltagsrassismus, Rassismus im Fußball,...)
 - > Wie kann man sich schützen? Umgang mit/ gegen Rassismus

> Fairplay

- > Thema: Werte und Respekt
- > Umfang: 4 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Vorsicht Vorurteile
 - > Radikalisierung, Islamisierung



Rote Karte

Unsere Werte

Gesundheit Vertrauen
Familie Respekt Unabhängigkeit
Liebe Ehrlichkeit
Freunde Harmonie
Glaube

Fairplay



NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Dopingprobe

- > Thema: Präventionsworkshops zu den Themen Alkohol, Nikotin und andere Drogen
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

> Game over

- > Thema: Präventionsworkshops zur Handysucht/ Glücksspielsucht
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-4 Schulstunden

> Faires Tackling

- > Thema: Raufen nach Regeln
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Videoanalyse

- > Thema: Digitale Selbstverteidigung
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-4 Schulstunden

> Befreiungsschlag

- > Thema: Präventionsworkshop zu Cybermobbing/ Zivilcourage
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden



Befreiungsschlag



Faires Tackling

NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Dopingprobe

- > Thema: Präventionsworkshops zu den Themen Rauchen, Alkohol & Drogen
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang mit verschiedenen Süchten
 - > Wie erkenne ich, wenn Schülerinnen und Schüler Drogen nehmen?

> Game over

- > Thema: Präventionsworkshops zur Handysucht/ Glücksspielsucht
- > Umfang: 2 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang mit verschiedenen Süchten
 - > Wie erkenne ich, wenn Schülerinnen und Schüler abhängig sind?

> Faires Tackling

- > Thema: Selbstverteidigung
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Erlernen von Selbstverteidigungstechniken

> Befreiungsschlag

- > Thema: Präventionsworkshop zu Cybermobbing/ Zivilcourage
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang und Schutz der Betroffenen
 - > Stärkung der Persönlichkeit



Befreiungsschlag



Faires Tackling



NULL DREI – GESUNDHEIT UND SPORT

NULL DREI – GESUNDHEIT UND SPORT

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Zuckerpass

- > Thema: Gesunde Ernährung
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden

> Regenerationstraining

- > Thema: Yoga & Achtsamkeit
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-3 Schulstunden

> Training wie die Profis

- > Thema: Spielen und Bewegen mit und ohne Ball
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden

> Mentales Training

- > Themen:
 - > Chaos im Kopf – wie Gedanken mein Leben beeinflussen
 - > Selbstvertrauen – Ein „How-To“ Workshop
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 4 Schulstunden



Training wie die Profis



Zuckerpass

NULL DREI – GESUNDHEIT UND SPORT

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

> **Regenerationstraining**

- > Thema: Yoga & Achtsamkeit
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Erleben und Erlernen von verschiedenen Achtsamkeitsübungen
 - > Übertragung in Schulalltag

> **Rote Karte für Rückenschmerzen**

- > Thema: Rückenschule
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Mobilität des Rückens
 - > Sportpraxis

> **Trainerfortbildung**

- > Thema: Fußballbasistechniken (kennen-)lernen
- > Umfang: 4 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Fußball und Ballsport mit heterogenen Gruppen

> **Mentales Training**

- > Thema: Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Stress
- > Umfang: 4 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Psychische Gesundheit in der Schule



Trainerfortbildung



Regenerationstraining



NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN

NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> **Eingenetzt**

- > Thema: Medienkompetenz und Social Media
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-4 Schulstunden

> **Nach dem Spiel ist vor dem Spiel**

- > Thema: Ausbildungs- und Berufsberatung
- > Alter: ab der 9. Klasse
- > Umfang: 2-3 Schulstunden

> **Mittendrin statt nur dabei**

- > Thema: Vorträge von Mainz 05
- > Alter: abhängig der Themen
- > Umfang: 2 Schulstunden

> **Gehalten – Finanzen fest im Griff**

- > Thema: Umgang mit Finanzen
- > Alter: ab der 9. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

> **Transfermarkt**

- > Thema: Fairer Handel, Fairer Einkauf/ Globalisierung und Macht
- > Alter: ab der 5. Klasse/
ab der 8. Klasse
- > Umfang: 4-6 Schulstunden



*Mittendrin statt
nur dabei*



*Nach dem Spiel ist
vor dem Spiel*

NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

> Eingenetzt

- > Thema: Medienpädagogik
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang mit digitalen Medien im Unterricht

> Mittendrin statt nur dabei

- > Thema: Vorträge von Mainz 05
- > Umfang: 2 Schulstunden
- > Themen:
 - > Marketing
 - > eSPORTS
 - > Inside Nachwuchsleistungszentrum
 - > Soziales Engagement
 - > und weitere



*Mittendrin statt
nur dabei*



*Nach dem Spiel ist
vor dem Spiel*



NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

**05ER
KLASSEN-
ZIMMER**



> Fairplay mit der Umwelt

- > Thema: Ökologischer Fußabdruck
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Trikottausch

- > Thema: Faire Produktion von Fußbällen und Trikots
- > Alter: ab der 7. Klasse
- > Umfang: 4-6 Schulstunden

> Verlängerung

- > Thema: Abfalltrennung und Upcycling
- > Alter: bis zur 8. Klasse
- > Umfang: 2-3 Schulstunden

> Greenfootball

- > Thema: Nachhaltigkeit bei Mainz 05
- > Alter: ab der 10. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden



Fairplay mit der Umwelt



Verlängerung

NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Fairplay mit der Umwelt

- > Thema: Ökologischer Fußabdruck
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Nachhaltigkeit fördern
 - > Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks

> Trikottausch

- > Thema: Faire Produktion von Fußbällen und Trikots
- > Umfang: 4-6 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Was bedeutet Faire Produktion?
 - > Wie können Fußbälle und Trikots nachhaltig hergestellt werden?

> Greenfootball

- > Thema: Nachhaltigkeit bei Mainz 05
- > Umfang: 2 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Vortrag zum Thema Nachhaltigkeit



Fairplay mit der Umwelt



Nachhaltigkeit bei Mainz 05



TEAMEVENTS – GEMEINSCHAFTSPROJEKTE MIT MEHREREN PARTNERSCHULEN

TEAMEVENTS – GEMEINSCHAFTSPROJEKTE MIT MEHREREN PARTNERSCHULEN

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Klimakonferenz

- > Wann: 13. November 2025
- > Alter: ab 9. Klasse
- > Umfang: 9:30-14:30 Uhr

> Spendenaktion im Rahmen der Erinnerungswoche

- > Wann: um den 27.1.2026
- > Alter: ganze Schule
- > Umfang: zwei Wochen

> 05ER Fußballmeisterschaft

- > Wann: 6. Mai 2026
- > Alter: Jahrgänge 2013/2014
- > Umfang: ganzer Schultag

> 05ER Spendenlauf

- > Wann: 13. Mai 2026
- > Alter: ganze Schule
- > Umfang: ganzer Schultag



05ER Spendenlauf



*05ER
Fußballmeisterschaft*



UNSERE PARTNER

UNSERE SPONSOREN UND UMSETZUNGSPARTNER



Rheinhessen

