

Leitidee und Konzept der Luisenschule als NRW-Sportschule

Termine und Kontakt



- Leitideen als NRW-Sportschule:
Sportbegeisterung von Kindern aufnehmen;
Förderung der sportlichen Ausbildung von Talenten
- Sportklassen in den Jahrgängen 5 bis 7 mit 5 Stunden Sportunterricht, Fokus auf vielseitigem athletischen Grundlagentraining, Einsatz eines Athletiktrainers
- Wahlpflichtfach Sport ab dem 9. Jahrgang / Freistellung für Verbandstraining möglich
- Frühtrainingsmöglichkeiten, Wettkampfbefreiungen, Stütz- und Förderunterricht für Leistungssportler*innen zur Sicherung von schulischer Ausbildung und sportlicher Karriere, keine Klassenarbeiten an Montagen sowie Förderangebote für Sportklassen 5 bis 7 in Englisch, Mathematik und Deutsch
- Intensive Kooperation mit Verbänden, Vereinen und Grundschulen (z. B. Badmintonverband / Sportinternat, HTC Uhlenhorst, Wassersportverein Mülheim, Marathon und Triathlon Mülheim e. V., u. v. m., den Grundschulen Höterschule, Oemberg, Trooststr., Heinrichstr. und Krähenbüschen)
- Leistungskurs Sport, Skifahrt im 7. Jahrgang, schulinterne Sportfeste, umfassende Teilnahme an „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA“ mit zahlreichen Landes- und Bundessiegen sowie Pausensport / „Bewegte Pause“ als Kennzeichen einer sportbegeisterten und den Leistungssport fördernden Schule

Sportmotorischer Test

Mittwoch, 16.12.2026, ab ca. 8.30 Uhr

Westenergie Sporthalle, An den Sportstätten 6, 45468 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung bis spätestens 12.12.2026!

Weitere Informationen und Anmeldeformular unter: www.luisenschule-mh.de („Profil / Sport“ und „Downloads“)

Tag der offenen Tür

Samstag, 12.12.2026, 09.30 bis 12.30 Uhr

Anmeldung

Die Anmeldung zur Sportschule / Sportklasse findet an den offiziellen Tagen der Anmeldung für die weiterführenden Schulen in Mülheim an der Ruhr statt.

Kontakt

Ansprechperson

André Krause (Sportklassen)
Tel.: 0208 / 455 7600
kra@luisenschule-mh.de

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

NRW-Sportschule in Mülheim an der Ruhr



Luisenschule
Gymnasium der Stadt
Mülheim an der Ruhr
An den Buchen 36
45470 Mülheim an der Ruhr
www.luisenschule-mh.de



Voraussetzungen für die Aufnahme in eine Sportklasse

Sportmotorischer Test

- 1. Erfolgreiches Absolvieren eines Sporttests**
(Ausführliche Informationen und Anmeldeformular zum Test auf www.luisenschule-mh.de „Profil/Sport“ und „Downloads“)
- 2. Grundsätzliche nachgewiesene Eignung für die Schulform „Gymnasium“**
(Zeugnisnoten, Grundschulgutachten)
- 3. Sportbegeisterung und sportlicher Ehrgeiz**
(z. B. Teilnahmebereitschaft an Wettkämpfen)
- 4. Nachrangige Kriterien**
(ausgewogene Geschlechterverteilung, Geschwister an der Luisenschule)

Hinweise zum motorischen Aufnahmetest

- 📍 **Standardisierte Testübungen zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit als Grundvoraussetzung zur Aufnahme an einer NRW-Sportschule (Übungen s. Bilder rechts)**

- 📍 **Weitere Infos unter**
<https://www.fbg.schwerte.de/fbg/wp-content/uploads/2017/12/Sportklasseneingangstest.pdf>



📍 Sit-ups



📍 Rumpfbeugen



📍 20m Sprint



📍 Seitlich Hin- und Herspringen



📍 Balancieren rückwärts



📍 Liegestütze



📍 Standweitsprung



📍 6-Minuten-Lauf