

Programm Freifächer 10H / Schuljahr 2026/2027

Y O G A for you...

Einzelktion jede Woche / Mittagsktion (12.40-13.25 Uhr) nicht ausgeschlossen

Meine Yogastunden bestehen aus Kraft & Leichtigkeit, Anstrengung & Entspannung. Zu kräftigenden und stabilisierenden Körperübungen kommen entspannende Übungen welche den Körper dehnen, um ihn geschmeidig und gesund zu halten. Wir genießen einen Moment, wo du dich vom hektischen Schulalltag etwas distanzieren kannst und wieder Energie auftankst. Für Anfänger/innen & Fortgeschrittene.

Eine Yogastunde für Balance, Harmonie und Ausgeglichenheit.

Theater - Entdecke die magische Welt des Theaters.

Einzelktion jede Woche / Mittagsktion (12.40-13.25 Uhr) nicht ausgeschlossen

In diesem Freifach wirst du deiner Kreativität und deinem künstlerischen Talent freien Lauf lassen können. Du wirst an Körperhaltung, Stimme, Gestik und Mimik arbeiten und einen Einblick in den Theatersport erhalten, wo du die hohe Kunst des Improvisierens kennen lernen wirst. Wir werden ein Theaterstück auswählen, bearbeiten, umändern oder vielleicht selbst eines schreiben. Nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler sind gesucht, sondern auch Interessierte für die technischen Arbeiten (Licht, Musik, Bühnenbild) sind willkommen. Bist du motiviert, engagiert und möchtest Bühnenluft schnuppern? Dann hilf mit unsere Aula-Bühne zu verzaubern

Spiele-Labor

Doppelktion alle 14 Tage

Spielen und Lernen gehören untrennbar zusammen! Im Spiele-Labor trainierst du spielerisch neue Fähigkeiten durch das Erlernen und Spielen von Strategie-, Geschicklichkeits- und Wissensspielen. Kreatives und logisches Denken, Problemlösestrategien, Konzentration und Geduld sind nur einige davon. Welche Spiele kommen dir in den Sinn? Vielleicht Schach, Magic: The Gathering, Stratego, Smart 10, Sudoku, Rubik's Cube, Diabolo oder ein Wissensquiz? Das ist nur eine kleine Auswahl! Hast du ein passendes Lieblingsspiel? Dann bring es mit – wir spielen gemeinsam und entdecken neue Herausforderungen!

Hands on – gemeinsam Gutes tun

Doppelstunde 1 Semester (15.15 -16.45 Uhr)

Du willst nicht nur zuschauen, sondern aktiv etwas bewirken? In diesem Freifach entwickelst du gemeinsam mit anderen Ideen für Projekte, die Menschen unterstützen, Tiere schützen oder der Umwelt (und Umgebung) guttun. Von der ersten Idee über die Planung bis zur Umsetzung packt ihr selbst an. Dabei lernt ihr Neues, arbeitet im Team und erlebt, wie euer Einsatz eure Umgebung positiv verändert.

Schach

Einzelлекtion jede Woche / Mittagsлекtion (12.40-13.25 Uhr) nicht ausgeschlossen

Alle Niveaus willkommen! Du lernst entweder zuerst die Grundlagen des Schachspiels oder vertiefst deine Kenntnisse und erweiterst sie durch regelmässiges Spielen, taktische Übungen und Reflexion der gespielten Partien. Das Wichtigste an diesem Angebot ist aber die Freude am taktischen Spielen zu fördern, Ausdauer und Konzentration werden gestärkt und es macht einfach so viel Spass, das Spiel der Könige zu beherrschen und immer wieder neu zu spielen.