



Unverbindliche Übungen 2025/26

Unterstufe + Oberstufe	nur Unterstufe	nur Oberstufe
------------------------	----------------	---------------

Sport

Ballspiele und gute Haltung	Haltungsturnen, Gruppenspiele, Ballspiele; 1 Doppelstunde/Woche
Basketball	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; 1 Doppelstunde/Woche
Floorball	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; 1 Doppelstunde/Woche
Fußball (Schülerliga)	Fußballtraining mit möglicher Aufnahme in den Schülerligakader; 1 Doppelstunde/Woche
Geräteturnen	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; 1 Doppelstunde/Woche
Handball	Entdecke Handball in der unverbindlichen Übung! Lerne die Basics, spiele im Team und hab Spaß – ganz ohne Druck. Alle sind willkommen! Talentierte Spieler:innen können an den Kooperationsverein „FIVERS“ vermittelt werden; 1 Doppelstunde/Woche
Outdooraktivitäten & Klettern	Geblockter Unterricht an 4-5 Nachmittagen (je ca.4 Stunden) pro Semester. Die Termine werden zu Beginn des Semesters bekannt gegeben.
Schwimmen im Amalienbad	zur Verbesserung der Grundschwimmarten Brust, Kraul, Rücken, sowie Tauchen und Springen; 1 Doppelstunde/Woche
Volleyball	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; 1 Doppelstunde/Woche
Flag Football	kontaktlose Variante des American; für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; Erlernen der Basics (werfen, fangen und verteidigen) & Spielzüge für Offense und Defense; am Ende des Schuljahres besteht die Möglichkeit, als Team die Schule beim Schülerliga Turnier zu vertreten; 1 Doppelstunde/Woche
Tischtennis	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; 1 Doppelstunde/Woche
Ropeskipping	Springschnurspringen mit unterschiedlichen Tricks und Choreographien; 1 Stunde/Woche
Yoga	Kräftigungs- Dehnungs- und Entspannungsübungen für den gesamten Körper; 1 Stunde/Woche
Zumba	Rhythmisch-tänzerische Bewegungen zur Musik; erlernen unterschiedlicher Choreographien; 1 Stunde/Woche
Capoeira	traditionelle brasilianische Kampfkunst, in der Kampf und Tanz, Musik und Akrobatik, Ernst und Spiel zusammenfließen; 1 Doppelstunde/Woche

**Sprache**

English Conversation and Creative Writing	Sprechen üben und trainieren sowie die englische Ausdrucksweise verbessern; 1 Doppelstunde/Woche
English Book Club	Too many books... too little time? Do you feel like there is not enough time to read good books? Would you like to read more in English? Then this is the right time to join our book club! 1 Doppelstunde 14-tägig
Konversation Französisch	Sprechen üben und trainieren sowie die französische Ausdrucksweise verbessern; 1 Stunde/Woche
Spanisch für die Unterstufe	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; mündlichen Kommunikation, Sprachfähigkeiten spielerisch und interaktiv fördern; Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken; 1 Doppelstunde/Woche
Konversation Spanisch	Sprechen üben und trainieren sowie die spanische Ausdrucksweise verbessern; 1 Stunde/Woche
Latein-Olympiade	Verbesserung der Lateinkünste und Vorbereitung auf die Latein-Olympiade bei der gegen andere SchülerInnen angetreten wird; 1 Doppelstunde/Woche
Deutsch intensiv	zur Verbesserung der Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse, Erweiterung des Wortschatzes; 1 Stunde/Woche
Lesetraining	Übungen zum besseren Leseverständnis. Gemeinsames Lesen, Vorlesen und Entdecken spannender Literatur; 1 Stunde/Woche
LRS	Förderung bei Lese- und Rechtschreibschwäche; 1 Stunde/Woche
Schüler:innenzeitung	Erarbeitung von Berichten unter redaktioneller Betreuung und Veröffentlichung der SchülerInnenzeitung; 1 Doppelstunde/Woche

Naturwissenschaften & Technik

Labor: NAWI-Übungen	Physikalische und chemische Versuche aus dem Alltag, Astronomie...; 1 Doppelstunde/Woche
Informatik	Grundlagen des Programmierens, Kennenlernen spezieller Programme, etc. (ab 2. Klasse); 1 Doppelstunde/Woche
Physik-Olympiade	Physikalische Experimente und Vorbereitung auf die Physik-Olympiade; 1 Doppelstunden/Woche
Tontechnik	Kennenlernen technischer Grundfertigkeiten und Unterstützung bei unterschiedlichen Schulveranstaltungen, findet geblockt statt; 1 Doppelstunde 14-tägig
Content Creation	Video- und Fotobearbeitung Umgang mit digitalen Audioworkstations (DAW) zum Erstellen von Liedern/Songs; Erstellen eines Kurzfilms mit entsprechendem Soundtrack. Content für Social Media und der Umgang damit (ab 4. Klasse); 1 Doppelstunde 14-tägig



Reperaturcafé	Alltagsgegenstände (Kleidung, Spielzeug oder elektrische Geräte) selbst reparieren; Nachhaltigkeit fördern und handwerkliche Fähigkeiten und Reparaturtechniken erlernen, Probleme selbstständig lösen und Ressourcen schonen; 1 Doppelstunde 14-tägig
„Bee-aware“ – Schulimkern-Bienen	Lernen über und mit Bienen, Wichtigkeit für uns Menschen und die Natur; grundlegende Arbeiten beim Imkern; 1 Doppelstunde/Woche

Kunst und Musik

Deko, Bühne, Ball & Co.	Wir entwerfen und gestalten das Bühnenbild für die Musicalproduktion, Dekorationen für den Tag der offenen Tür, den Schulball ...; 1 Doppelstunde/Woche (14-tägig geblockt)
Kunst & Design	Einführung und Vertiefung in unterschiedlichen bildnerische Gestaltungsmöglichkeiten sowie technisch-handwerkliche Arbeitsbereiche; 1 Doppelstunde/Woche (14-tägig geblockt)
Töpfern	Arbeiten mit der Töpferscheibe und andere Aufbautechniken (z.B.: Würsteltechnik und Plattenbau); 1 Doppelstunde 14-tägig
Digital-Fotografie	gemeinsam die unterschiedlichen Perspektiven und Fototechniken kennenlernen (ab 3. Klasse); 1 Doppelstunde/Woche
Analog-Photo-Club	technischen und historischen Grundlagen der analogen Photographie; photographieren (Schwarz-Weiß und Farbe); Arbeit in der Dunkelkammer, Photo-Walks in der Stadt, Besuche von Ausstellungen und Künstler*innen-Ateliers (ab 4. Klasse); 1 Doppelstunde/Woche
Chor/Musical	Wir proben für unsere Auftritte beim Adventkonzert, beim Musical, beim Schlussfest... Wer sich dazu berufen fühlt und sich dem Casting stellt, kann auch eine Bühnenrolle beim Musical ausfüllen, das wir im April/Mai aufführen werden. 1 Doppelstunde/Woche
Schulband/Orchester	Wir studieren Musik unterschiedlichster Stile ein: für die Musicalproduktion, für das Weihnachtskonzert...; je nach Instrument 1 Doppelstunde/Woche oder geblockt
Theater	Wir erarbeiten Theaterstücke für das Adventkonzert und für das Schlussfest; 1 Doppelstunde/Woche

weitere UÜs

Eventmanagement	Schüler:innen kümmern sich um die Organisation des Schulballs, des Tags der offenen Tür, etc.; 1 Stunde/Woche (geblockt)
Mediation	In vorbereitenden Kursen wird gelernt, wie in schwierigen Situationen umgegangen werden kann und wie man Konflikte (auf-)löst. OberstufenschülerInnen unterstützen in Konfliktsituationen in Unterstufen (ab 3. Klasse); 1 Stunde/Woche (geblockt)



Umweltaktionismus	Im Zuge von Exkursionen bei einschlägigen Institutionen, dem Besuch von Kino, Theater, Vorträgen bzw. Sportveranstaltungen werden themenspezifische Inhalte aufgearbeitet; jeweils 1 Stunde/Woche (geblockt an 3-5 Terminen pro Semester)
Kulturevents	
Sportevents	
Wie geht Demokratie!?	grundlegende demokratische Institutionen erfahrbar machen; Besuchen von Gerichtsverfahren, Medienhäuser, Anwaltskanzleien, Bildungs- und Kunstinstitutionen und Politiker*innen; geblockter Unterricht an 3-5 Nachmittagen
Ethik	Gemeinsam werden Weltbilder, moralisches Handeln und das Leben in der Gesellschaft aufgearbeitet; 1 Stunde/Woche
gesellschaftliche Standardtänze	In einigen Einheiten werden die Basics der gesellschaftlichen Standardtänze vermittelt und gefestigt. Ideale Vorbereitung für den Schulball; 1 Doppelstunde/Woche (geblockt)
Dungeons & Dragons	(Rollen-) Spiele, die selbständig geschrieben und weiterentwickelt werden; 1 Doppelstunde/Woche