



Unverbindliche Übungen 2025/26

Sport

Ballspiele und gute Haltung	Haltungsturnen, Gruppenspiele, Ballspiele; 1 Doppelstunde/Woche
Basketball	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.
Schwimmen im Amalienbad	zur Verbesserung der Grundschwimmarten Brust, Kraul, Rücken, sowie Tauchen und Springen; 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
Spanisch für die Unterstufe	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene; mündlichen Kommunikation, Sprachfähigkeiten spielerisch und interaktiv fördern; Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken; 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
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

Kunst und Musik

Deko, Bühne & 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)
Töpfern	Arbeiten mit der Töpferscheibe arbeiten und andere Aufbautechniken (z.B.: Würsteltechnik und Plattenbau); 1 Doppelstunde 14-tägig
Chor	Wir proben für unsere Auftritte beim Adventkonzert, beim Musical, beim Schlussfest...; 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

Umweltaktionismus	Im Zuge von Exkursionen bei einschlägigen Institutionen werden themenspezifische Inhalte aufgearbeitet; jeweils 1 Stunde/Woche (geblockt an 3-5 Terminen pro Semester)
Ethik	Gemeinsam werden Weltbilder, moralisches Handeln und das Leben in der Gesellschaft aufgearbeitet; 1 Stunde/Woche
Dungeons & Dragons	Rollenspiele, die selbstständig geschrieben und weiterentwickelt werden; 1 Doppelstunde/Woche
Sportevents	Besuch von Sportveranstaltungen; jeweils 1 Stunde/Woche (geblockt an 3-5 Terminen pro Semester)