

Freifächer Kultur und Gesellschaft		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Die Antike ist cool	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Können wir etwas von den alten Griechen und Römern lernen? Ja, sogar ganz viel! Wir werden verschiedene inspirierende Gedanken über Fragen wie: Wie soll ich leben? Wozu eine politische Gemeinschaft? Wie sollen wir mit der Umwelt umgehen? aus der Antike kennenlernen.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> Neugier für das Unbekannte, Freude am Nachdenken!</p>
FF Kantizeitung (journalistisches Schreiben)	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Schüler*innen gestalten unterstützt von Deutschlehrpersonen eine Kantizeitung, die einmal pro Quartal erscheint. In unterschiedlichen Rubriken/ Ressorts sollen verschiedene journalistische Texte verfasst werden: von Interviews über Reportagen und Kolumnen bis hin zur Filmkritik. Natürlich hat es auch Raum für eine Witz-, Rätsel- oder Meme-Seite und auch Fotos dürfen nicht fehlen.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> Das Freifach richtet sich an Schüler*innen, die gerne schreiben und die Schulkultur der Kanti Sursee mitgestalten möchten.</p>
FF Textiles Gestalten	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Nähen und gestalten im textilen Bereich (z.B. Necessaire, Etui, Tasche, Shirt, Rucksack, Hoodie, Latzhosen usw.), Kenntnisse über Schnittmuster erwerben, zeitgemässe Gegenstände (grösstenteils nach eigener Wahl) nähen.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Alle Altersstufen, ideal FMS-Lernende, welche nachher die PH besuchen</li> <li>&gt; am Nähmaschinennähen, Bereitschaft am Samstag an den Workshops teilzunehmen</li> <li>&gt; Findet an 5 Samstagen (Zeit jeweils von 8.00-15.00 Uhr) statt, 2 Termine im 1. Semester, 3 Termine im 2. Semester, Kursort: BBZN Sursee</li> </ul>
FF Keramikatelier	2	<p><b>Ziel / Programm:</b> Unterschiedliche Techniken der Keramikherstellung kennen- und erlernen. Eigene Tassen, Teller, Schüsseln etc. gestalten.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; keine Voraussetzungen</li> <li>&gt; Kurs dauert nur 1 Semester!</li> </ul>
FF Terraristik	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Wir pflegen gemeinsam die an der Schule gehaltenen Tiere und ihre Terrarien. Dabei lernst du den Umgang mit exotischen Tieren und Regeln der artgerechten Tierhaltung kennen. Wenn die gewünscht wird, können wir eine professionellen Zuchtanlage für Terrarientiere besuchen. Das Freifach ist ideal für Schüler und Schülerinnen, die gerne ein exotisches Haustier halten möchten.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bereitschaft, am Montag, Mittwoch oder Freitag über Mittag Terrarientiere zu pflegen.</li> <li>&gt; Die Teilnehmer werden in Gruppen zu maximal 8 Personen eingeteilt, die sich jeweils an einem der drei Wochentage während einer Lektion um die Terrarien kümmern.</li> </ul>
FF Theater I	2	<p><b>Ziel / Programm:</b> Einführung ins Theater, Vermitteln von Theaterwerkzeug wie Rejeu, neutrale, Maske, Jonglage, Objekte, expressive Theatermaske, Theaterstreit/Stunts, Stimme und Sprache, Bühnendeutsch, Bühnenpräsenz, Tiere, Farben, Elemente und Rollenspiel, Ablauf der Stunde: Warm-up, Actor Training, direkte Improvisation, kreieren von Szenen in Gruppen, Präsentation und Feedback.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Eignet sich als Vorkurs für das Freifach Theater II</li> <li>&gt; Nur im 1. Semester (Beginn 20. Aug. 2025) -&gt; Dienstag von 16.35 – 18.05 Uhr</li> <li>&gt; Max. 15 Teilnehmende</li> </ul>
FF Theater II	2	<p><b>Ziel / Programm:</b> Erarbeitung und Aufführung eines Theaterstückes, Rollenvorschläge, Analyse und Interpretation der Szenen, Improvisationen, Szenenarbeit, Vertiefung Bühnendeutsch, Actor Training, Bühnenpräsenz, Einblick in Produktion und Technik.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Besuch Kurs 1 oder entsprechende Vorkenntnisse</li> <li>&gt; Auch für Regieassistent, Licht und Bühnenbild</li> <li>&gt; Kurs dauert 2 Semester (Beginn 20. Aug. 2025) -&gt; Mittwoch von 16.35 – 18.05 Uhr</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>

Freifächer Musik		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Kammerchor	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Pro Semester ein Auftritt (Weihnachtskonzert, Sommerkonzerte etc.), vorwiegend klassische Musik, a cappella oder begleitet, Chorliteratur auf anspruchsvollem Niveau im kleinen Ensemble erarbeiten</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Stimmliche Eignung, (bevorzugt Sologesangsschüler), ausgewogene Besetzung S, A, T, B</li> <li>&gt; Die definitive Besetzung wird jeweils in der ersten Schulwoche des neuen Schuljahres vorgenommen</li> <li>&gt; Donnerstag von 11.25 - 12.25 Uhr</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>
FF Kanti Bigband / Kantibrass	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> 1. Sem. Festliche Bläsermusik, weihnächtliche Bigband-Stücke 2. Sem. Jazz/Pop/Funk/Latin mit der Kanti Bigband</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Musikbegeisterte Blasinstrumentalisten (Trompete/Cornet, Saxophon und Posaunen, nach Absprache können auch andere Blasinstrumente teilnehmen) sowie einzelne Bandmusiker:innen (Klavier, Bass, Gitarre, Schlagzeug und Percussion, dies ebenfalls nach Absprache mit der Ensemble-Leitung).</li> <li>&gt; Die Probe findet am Dienstagmittag von 11.25 - 12.25 Uhr in der Aula statt</li> </ul>
FF KantiCHOR	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Der KantiCHOR singt Stücke aus Pop, Rock und Musical und bestreitet nebst dem Weihnachtskonzert jeweils ein grosses Konzertprojekt, welches im Mai stattfindet.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Für alle singbegeisterten Schülerinnen und Schüler</li> <li>&gt; Fortgeschrittene Sänger:innen übernehmen Solopassagen</li> <li>&gt; Dienstagmittag von 11.25 - 12.25 Uhr im Zimmer 222</li> </ul>
FF Kanti Streichorchester	1	<p><b>Ziel / Programm:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Teilweise wöchentliche Proben plus Zusatzproben vor Auftritten</li> <li>&gt; Ein Projekt pro Semester mit 1-2 Auftritten &gt; Spannende Werke aus verschiedenen Stilrichtungen</li> </ul> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Proben werden am Anfang des Semesters abgemacht</li> <li>&gt; Offen für fortgeschrittene Streicher der Kanti</li> <li>&gt; Montagmittag von 11.25 - 12.25 Uhr im Zimmer 022</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>
FF Rock-Pop-Workshop	1	<p><b>Ziel / Programm:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Erarbeitung von Stücken verschiedener Stilrichtungen aus Rock, Pop und Jazz</li> <li>&gt; Kennenlernen der Funktion des Instrumentes innerhalb einer Band</li> </ul> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mind. 1-2 Jahre Instrumentalunterricht</li> <li>&gt; Für Schlagzeug, Bass, Gitarre, Keys, Piano, Akkordeon, Gesang, Bläser, (evtl. auch weitere Instrumente)</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>

Freifächer Sprachen		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Conversation en français	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Französisch sprechen: Alltagssituationen, Rollenspiele, Debatten (je nach Niveau der Gruppe)</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> Lust, sich mündlich auf Französisch auszudrücken</p> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>
FF Chinesisch I	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Die Teilnehmenden lernen, in den vier Kompetenzen (hören, sprechen, lesen und schreiben) Alltagssituationen zu meistern. Kulturelle Aspekte (Musik, Kunst, Filme, etc.). Gemeinsam chinesisches Essen kochen z.B. Frühlingsfest, Drachenbootfest, um die alten, chinesischen Traditionen hautnah zu erleben.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Persönliche Motivation und Bereitschaft für Zusatzaufwand</li> <li>&gt; Zusätzlicher Materialaufwand (Kosten): 60.00 CHF</li> </ul>
FF English Advanced I (CAE)	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Vorbereitung auf das Cambridge Exam Advanced, Dauer: 4 Semester (25/26 und 26/27)</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Note 5.0 im Grundlagenfach Englisch</li> <li>&gt; Einstufungstest am Anfang des Kurses, keine Kompensation im Normalunterricht</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> 4. und 5. Klassen GYM und 1. &amp; 2. Klassen FMS</p>
FF English Proficiency I (CPE)	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Vorbereitung auf die Cambridge Prüfung Proficiency. Dauer: 4 Semester (25/26 und 26/27)</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mindestnote 5.5 im Grundlagenfach Englisch</li> <li>&gt; Einstufungstest am Anfang des Kurses, keine Kompensation im Normalunterricht</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> 4. und 5. Klassen GYM und 1. &amp; 2. Klassen FMS</p>
FF Konversation auf Italienisch	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Das Freifach ist kein Sprachkurs! Es geht vielmehr darum, die italienische Kultur durch verschiedene Inhalte und Anregungen (Lieder, Gedichte, Rezepte, Bücher, Filme...) kennenzulernen und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; basale Italienischkenntnisse (A1, einen Satz auf Italienisch eigenständig formulieren können)</li> </ul>

Freifächer Sprachen		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Latein I	2	<p><b>Ziel / Programm:</b> Einführung in die lateinische Sprache I, Einführung in die römische Geschichte I, Einführung in das römische Alltagsleben, Kulturreise nach Neapel-Pompeji (fakultativ, bei genügender Beteiligung).</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Für leistungsbereite Interessierte</li> <li>&gt; Möglichkeit einer Ausbildung bis zum Latinum</li> </ul>
FF Spanisch I	2	<p><b>Ziel / Programm:</b> 4 Grundfertigkeiten: Sprechen, Hören, Lesen, Verstehen / Sprechen in Alltagssituationen / Landeskundliche Themen (Städteportraits / Gastronomie, etc.) / Projekte: Musik/Gesang/Tanz.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; persönliche Motivation</li> <li>&gt; Bereitschaft für Zusatzaufwand</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> ab 3. Klasse GYM und 2. Klasse FMS</p>
FF Spanisch II	2	<p><b>Ziel / Programm:</b> 4 Grundfertigkeiten: Sprechen, Hören, Lesen, Verstehen / Sprechen in Alltagssituationen / Zentralschweizer Spanischevent Muévete / Projekt: Traditionen Lateinamerika.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Besuchter Kurs Spanisch 1 oder Sprachkenntnisse (Secondo, Austausch)</li> <li>&gt; Persönliche Motivation</li> <li>&gt; Bereitschaft für Zusatzaufwand</li> <li>&gt; Nach Besuch des Kurses besteht die Möglichkeit eines Sprachaufenthalts an unserer Partnerschule in Osorno/Chile (10 Wochen Aug-Okt)</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> ab 3. Klasse GYM und 2. Klasse FMS</p>
FF Spanisch III	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> 4 Grundfertigkeiten: Sprechen, Hören, Lesen, Verstehen / Sprechen in Alltagssituationen / Grammatikkurs abschliessen / Lektüre / Vorbereitung Freifachmatura/Sprachzertifikat / Kulturreise Barcelona.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Besuchter Kurs Spanisch 2 oder Sprachkenntnisse (Secondo, Austausch)</li> <li>&gt; Persönliche Motivation</li> <li>&gt; Bereitschaft für Zusatzaufwand</li> <li>&gt; Nach Besuch des Kurses besteht die Möglichkeit, ein anerkanntes Sprachzertifikat zu absolvieren</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> ab 3. Klasse GYM und 2. Klasse FMS</p>

Freifächer Sport		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Akrobatik	1	<b>Ziel / Programm:</b> Erlernen von verschiedenen Akrobatikformen zu Zweit oder in der Gruppe <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag
FF Badminton	1	<b>Ziel / Programm:</b> Das Rückschlagspiel Badminton technisch und taktisch im Einzel und Doppel erlernen: alle Grundschläge, taktische Handlungsoptionen und Anwendung im Spiel. <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag
FF Baseball	1	<b>Ziel / Programm:</b> Erlernen der Grundlagen des Baseballs <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag <b>Stufe:</b> 3. - 6. Klassen GYM // 1. - 3. Klassen FMS
FF Basketball	1	<b>Ziel / Programm:</b> Taktik im Angriff und in der Verteidigung / Dribbling-Tricks und Trickwürfe / Verbessern der persönlichen Technik / grosser Spielanteil <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag
FF Beachvolleyball I	1	<b>Ziel / Programm:</b> Von Service über Pass und Manschette bis zu Smash, Poke und Tomahawk. Erlerne spielerisch die Grundlagen des Beachvolleyballs. Natürlich vergessen wir dabei nicht das Wichtigste: Spielen, spielen, spielen. Bei schönem Wetter draussen an der Sonne! <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag
FF Beachvolleyball II	1	<b>Ziel / Programm:</b> Von Service über Pass und Manschette bis zu Smash, Poke und Tomahawk. Erlerne und verbessere spielerisch die Grundlagen des Beachvolleyballs. Natürlich vergessen wir dabei nicht das Wichtigste: Spielen, spielen, spielen. Bei schönem Wetter draussen an der Sonne! Beachte bitte die Zulassungsbedingungen. <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> > Du hast eine gute Ballkontrolle und beherrscht Pass, Manschette, Service und eine Grobform des Smashes > über den Mittag <b>Stufe:</b> Fortgeschrittene
FF Bouldern	1	<b>Ziel / Programm:</b> Beim Bouldern in der Boulderarena lernst du spielerisch und ohne Höhenangst den Klettersport kennen. Egal, ob mit einem Heelhook, Flag oder einem Toehook, gemeinsam finden wir die passende Lösung, damit du dein Boulderproblem meistern kannst. <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> > Mitnehmen: eigene Kletterschuhe falls vorhanden > Teilnehmer müssen zusätzlich ein vergünstigtes Ticket beziehen im Umfang von Fr. 110.- > über den Mittag
FF Boxen für Anfänger	1	<b>Ziel / Programm:</b> Das Training ist ein Mix aus Kraftausdauer - und Techniktraining. Du lernst die Grundtechniken des Boxens kennen. <b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> > Mitnehmen: eigene Bandagen und Zahnschutz > Boxhandschuhe werden von der Schule bereitgestellt > max. 14 Teilnehmende pro Kurs > über den Mittag <b>Stufe:</b> Anfänger/innen

Freifächer Sport		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Burnergames	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Spass stehen im Vordergrund. Sich bewegen und dabei Spass haben mit Spielen wie Panther Ball, Völkivarianten, Matterhorn Ball oder Brennball.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p>
FF Contemporary Dance	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Dieses Freifach bietet einen Einblick in den zeitgenössischen Tanz, der durch Einflüsse aus dem modernen Tanz, Ballett und Jazztanz geprägt ist und ausdrucksstarke Bewegungen ermöglicht.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p>
FF Dein Yoga Flow Kurs auf Französisch	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Willst du eine Pause von deinem Tag machen, um Zeit für dich zu haben und deinen Körper und Geist zu befreien? Dann ist dieser Yoga-Flow-Kurs (choreographiertes Vinyasa-Yoga) mit Musik genau das Richtige für dich. Das besondere Extra? Du entwickelst dein Französisch, indem du in die Sprache eintauchst!</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>          &gt; Dafür musst du neugierig, offen und vor allem nachsichtig und wohlwollend mit dir selbst sein.          &gt; über den Mittag</p>
FF Eishockey	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Die Faszination des Eishockeys in Vollausrüstung entdecken! Spiel, Spass und Weiterentwicklung der Eislauffertigkeiten und des Stock-handlings!</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>          &gt; über den Mittag 2 Lektionen à 8 Termine          &gt; Eishockeyausrüstung kann abgegeben werden.</p> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>
FF Fussball Damen I	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Die Faszination des Fussballspiels entdecken! Spiel, Spass und Weiterentwicklung der fussballerischen Fertigkeiten!</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> nur für Schülerinnen, 1. &amp; 2. Klasse GYM</p>
FF Fussball Damen II	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Die Faszination des Fussballspiels entdecken! Spiel, Spass und Weiterentwicklung der fussballerischen Fertigkeiten!</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> nur für Schülerinnen, 3. - 6. Klassen GYM // 1. - 3. Klassen FMS</p>
FF Fussball Herren I	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Die Faszination des Fussballspiels entdecken! Spiel, Spass und Weiterentwicklung der fussballerischen Fertigkeiten!</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> nur für Schüler, 1. - 2. Klassen GYM</p>
FF Fussball Herren II	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Die Faszination des Fussballspiels entdecken! Spiel, Spass und Weiterentwicklung der fussballerischen Fertigkeiten!</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> nur für Schüler, 3. - 6. Klassen GYM // 1. - 3. Klassen FMS</p>

Freifächer Sport		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Geräteturnen	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Du möchtest deine Fertigkeiten beim Geräteturnen (Boden, Barren, Reck, Minitrampolin und Ring) verbessern. Falls du Sport (und Bewegungswissenschaften) studieren möchtest, bereitet dieses Freifach dich auf die Aufnahmeprüfung im Geräteturnen vor.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p>
FF HipHop	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Dieses Freifach bietet einen Einblick in die Hip-Hop-Kultur und konzentriert sich auf einfache Choreografien und typische Grundschritte.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> 4. - 6. Klassen GYM // 1. - 3. Klassen FMS</p>
FF Kickboxen	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Das Training ist ein Mix aus Kraftausdauer - und Techniktraining. Du lernst die Grundtechniken des Kickboxens kennen.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mitnehmen: eigene Bandagen , Schienbeinschoner und Zahnschutz</li> <li>&gt; Boxhandschuhe werden von der Schule bereitgestellt</li> <li>&gt; über den Mittag</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> Anfänger/innen</p>
FF Kraft- und Aufbautraining Damen	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Du lernst die wichtigsten Kraftübungen mit Freihanteln kennen. Mit Hilfe der Lehrperson stellst du dir einen eigenen Trainingsplan zusammen, der dir hilft, deine Ziele zu erreichen und evtl. Haltungsschäden / Schwächen zu eliminieren.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kursbesuch ermöglicht die Nutzung des Krafraums auch in der Freizeit</li> <li>&gt; über den Mittag</li> </ul> <p><b>Stufe:</b> nur für Schülerinnen, 3. - 6. Klassen GYM // 1. - 3. Klassen FMS</p>
FF Leichtathletik	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Erlernen und festigen der verschiedenen Disziplinen des Leichtathletiks.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p>
FF Off-Snow Freestyle	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Das Freestyle Off-Snow Training hat seinen Ursprung im Freestylesport des Winters (Ski- und Snowboard). Im Sommer, während dem Trockentraining, können Tricks erlernt und das Brettgefühl geschult werden, um diese im Winter auf dem Schnee umzusetzen. Nach einem gemeinsamen Warm-up wird in kleinen Gruppen Bodenakrobatik und Trampolin geübt. Im zweiten Teil gibt es ein freies Training und für Motivierte und Interessierte einen Input zum Skateboardfahren (Street oder Half Pipe, je nach Interesse). In diesem Sinne, get ready for winter.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Max. 14 Teilnehmende</li> <li>&gt; über den Mittag</li> </ul>
FF Pétanque	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Die Faszination des Pétanque-Spiels entdecken und die eigenen Fähigkeiten weiterentwickeln. Über den Mittag und in einem kleinen Turnier (nach der Schule) wird Pétanque gespielt.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; über den Mittag und nach der Schule (7x 2 Lektionen)</li> </ul>

Freifächer Sport		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Racketsports	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Du spielst verschiedenste Racket-Sportarten und erhältst Inputs zu Technik und Spieltaktik im Einzel wie auch im Doppel des jeweiligen Spiels. Unter anderem spielen wir Tennis, Badminton, Tischtennis, Pickleball, Stree racket oder probieren neue Kreationen und Trendsportarten aus.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Voraussetzung: Einzelne Racket-Sportarten sind dir bekannt und du hast ein gutes Gefühl für Schläger und Ball.            &gt; Outdoor sind wir auf dem roten Platz der Kanti, Indoor in der Stadthalle &gt; über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>
FF Selbstverteidigung für junge Frauen	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Gefahren erkennen, Grenzen setzen und eigene Stärke spüren</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> Schülerinnen 1. - 2. Klassen GYM</p>
FF Spikeball / Roundnet	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Das Trendsportspiel Roundnet (oder Spikeball): Zwei gegen zwei spielt ihr im Sand, auf Rasen, in der Halle oder im Schnee. Der Ball soll so ins Netz auf dem Boden geschlagen werden, dass der Gegner den Ball nicht mehr erreicht. Das Spiel lässt sich überall hin mitnehmen und kann ohne grosse Vorkenntnisse erlernt werden. Spektakuläre Ballwechsel garantiert!</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p>
FF Sportklettern	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Erlernen von Kletter- und Sicherungstechnik im Toprope und Vorstiegsklettern</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Max. 13 Teilnehmende            &gt; über den Mittag</p>
FF Tanzen – School Dance Award	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Erlernen von verschiedenen Tanzstilen und entwickeln einer Choreographie für den School Dance Award</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Teilnahme am School Dance Award 2026            &gt; Jahreskurs: Einschreibgebühr CHF 100.-            &gt; über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> 1. - 3. Klassen GYM</p>
FF Tennis I	1	<p><b>Ziel / Programm:</b>            &gt; Erlernen der Grundschnitte Vorhand/Rückhand/Service/Smash/Netzspiel            &gt; Taktik im Einzel und im Doppel            &gt; Spiel</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Tennisschläger und Bälle werden von der Kanti zur Verfügung gestellt            &gt; über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> Anfänger/innen</p>



Freifächer Sport		
Kurs	Lektionen	Beschreibung
FF Tischtennis	1	<p><b>Ziel / Programm:</b>            &gt; Für Anfänger: Grundtechnik und -taktik des Tischtennispiels kennenlernen, verbessern der Ballsicherheit mit vielen Spielformen und Freude am Spiel fördern.            &gt; Für Fortgeschrittene: Technik- und Taktikrepertoire erweitern, viele Spielformen</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p>
FF Trampolin	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Von einfachen zu akrobatischen Bewegungsformen am Trampolin.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Freude am Trampolin- und Geräteturnen            &gt; über den Mittag</p>
FF Unihockey	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Verbesserung der Technik (Dribbling, Pass, Schuss) und Anwenden im Spiel 3:3</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Freude am Spiel            &gt; über den Mittag</p>
FF Volleyball I	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Tauche ein in den faszinierenden Volleyballsport. Nach einer Einführung in die Regeln, Technik und die Taktik des Spiels wirst du mit spielerischen Übungsformen deine Fähigkeiten stetig verbessern. Natürlich wird in jeder Lektion auch viel gespielt, damit du das Gelernte direkt anwenden kannst.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> Anfänger/innen</p>
FF Volleyball II	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Du hast Spass an Volleyball und beherrscht schon die technischen Basics Manschette, Pass und Service? Du möchtest deine Taktik und Technik weiter verbessern und in jeder Lektion spielerisch das Gelernte anwenden? Du spielst gerne im Kleinfeld 3 gegen 3, aber möchtest auch das Spiel 6 gegen 6 erlernen? Dann bist du hier genau richtig.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Gute Ballkontrolle, gute Beherrschung von Manschette, Pass, Service (unten) und eine Grobform des Smashes            &gt; über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene</p>
FF Volleyball III	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Du hast Spass am Volleyball und kannst ohne Probleme Manschette, Pass, Service und Angriffsbälle spielen? Du möchtest deine Taktik und Technik weiter verbessern und in jeder Lektion spielerisch das Gelernte anwenden? Du spielst gerne 6 gegen 6 auf dem grossen Feld oder möchtest dies endlich erlernen? Dann bist du hier genau richtig. Dieses Freifach richtet sich auch an Clubspieler:innen.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b>            &gt; Sehr gute Ballkontrolle, gute Beherrschung von Manschette, Pass, Service (oben) und Smash. Auch für Clubspieler:innen geeignet.            &gt; über den Mittag. In der Stadthalle.</p> <p><b>Stufe:</b> Fortgeschrittene, ab 2. Klasse GYM</p>
FF Yoga	1	<p><b>Ziel / Programm:</b> Yoga tut dir, deiner Seele, deinem Geist und deinem Körper etwas Gutes.</p> <p><b>Zulassungsbedingungen / Anmerkungen:</b> über den Mittag</p> <p><b>Stufe:</b> 2. - 6. Klassen GYM // 1. - 3. Klassen FMS</p>