

Angebot der Schule 2026/27**Oberstufe Steffisburg**

Angebot	Klassen (im Schuljahr 2025/26)	Voraussichtlicher Zeitpunkt/Ort (Änderungen Vorbehalten!)	Lehrperson	Beschreibung
Band	7. – 9. Klasse	2L am Freitagnachmittag 15:30 – 17:20 Uhr im Musikzimmer Schönaun.	Karin Hubacher	Spielst du ein Instrument oder singst gerne und möchtest dich einmal pro Woche mit andern Musikbegeisterten treffen? Dann bist du in der Band genau richtig! In unserem gut ausgestatteten Musikraum üben wir Popsongs ein und haben auch gelegentlich einen Auftritt.
Kochen und Backen	7. – 9. Klasse	Alle 2 Wochen 4L am Mittwoch-nachmittag von 13:45-16:45 Uhr (3h ohne Pause) in der Schulküche Zug.	Christa Frey	Wenn du Freude am Kochen und Backen hast, Rezepte ausprobieren willst, die im regulären WAH-Unterricht keinen Platz haben, dann bist du im AdS "Kochen und Backen" genau richtig. Du bringst Ideen und Wünsche und in der Gruppe besprechen und gestalten wir gemeinsam das Programm. Vorgesehen ist, jeweils ein Menü (frühes Nachtessen) zu kochen. Für dieses Wahlfach fallen keine Kurskosten an.
Krafttraining	7. – 9. Klasse	Während 1 Semester 1-2L am Dienstag- und Donnerstagmittag ab 12:50 Uhr im Kraftraum Musterplatz.	Thomas Hofmänner	"Einführung ins Krafttraining mit Maschinen und Freigewichten – Krafttraining mit gesundheitspräventiver Perspektive" <ul style="list-style-type: none"> • Einführung ins Krafttraining an Maschinen (Bewegungsausführung, 4-2-4 System, Atmung) • Einführung ins Krafttraining mit Kurz- und Langhanteln (Bewegungsausführung, Balance und Symmetrie, Atmung, Rücken- und Gelenkschonung) • Erstellen eines Trainingsplans mit regelmässigen leistungsdiagnostischen Messungen • (Selbst-) Disziplin im Training, sowohl während der Lektion als auch zuhause • Kennenlernen der wichtigsten Trainingsmethoden und deren Anwendung (Hypertrophie, Intramuskuläre Koordination, Synergistisch, Pyramidentraining u.a.) • Kennenlernen der wichtigsten Muskelgruppen und deren Funktion, sowie dazugehörigen Übungen im Kraftbereich
Lateinamerikanische Kulturen	7. – 9. Klasse	Alle 2 Wochen 2L am Dienstagmittag oder Mittwochmittag von 12:00 – 13:35 Uhr im Klassenzimmer der zukünftigen 8g.	Megan Gloor	Tauche ein in die bunte und vielfältige Welt Lateinamerikas! In diesem Freifach entdecken wir gemeinsam spannende kulturelle Besonderheiten verschiedener lateinamerikanischer Länder. Wir schauen gemeinsam einen spanischsprachigen Film-Ausschnitt an, während ihr euer Mittagessen genießt. So erlebt ihr die Sprache ganz natürlich und entspannt. Danach erwarten euch abwechslungsreiche Übungen und Spiele, mit denen wir Spanisch auf spielerische Weise lernen.
Sologesang und Stimmbildung	7. – 9. Klasse	Wöchentlich 1L über den Mittag von 12:50 – 13:35 Uhr. Der Wochentag ist noch nicht bekannt.	Rahel Freund	Du singst gerne und möchtest entdecken, was deine Stimme alles kann. Vielleicht denkst du daran, privaten Gesangsunterricht zu besuchen, bist dir aber nicht sicher, dann ist das AdS Sologesang & Stimmbildung genau das richtige für dich. Du lernst in der Gruppe aber vor allem auch allein zu singen. Du lernst, wie du deine Stimme mit Haltung, Atmung und Stimmübungen gezielt trainieren kannst und wie die grossen Stars ihre Songs mit Gedankentraining auf eine Show vorbereiten. Du kannst Lieblingslieder mitbringen, die du gezielt trainieren möchtest. Durch das Training stärkst du dein Auftreten und Selbstbewusstsein.

Sprachcafé	7. – 9. Klasse	1L über den Mittag im Klassenzimmer der zukünftigen 9g. Der genaue Wochentag ist noch nicht bekannt.	Jacqueline Heinzmann	Möchtest du gemütlich zum Lunch deine Englisch- und Französischkenntnisse im mündlichen Bereich verbessern? Du lernst mit dem Anschauen von Kurzfilmen, Serien und Videos die englische und französische Sprache besser zu verstehen. Wir lesen Texte und sprechen in beiden Sprachen darüber. Ziel ist es, dass du dir ohne Druck von Tests einen Wortschatz zu Alltagsthemen auf spielerische Art aneignen kannst, welchen du in deinen Ferien im Ausland auch anwenden kannst.
Tastaturschreiben	8. – 9. Klasse	1L über den Mittag von 12:50-13:35 Uhr in der Oberstufe Schöna. Der genaue Wochentag ist noch nicht bekannt.	Paul Hess	Mittels einem bestehenden Lehrgang SKV (Schweizerischer Kaufmännischer Verband) erlernen wir das 10-Finger-Schreibsystem. Nach einem erfolgreichen Abschluss gibt es die Möglichkeit ein Diplom oder ein Zertifikat der Schule zu erlangen. Der Kurs kostet Fr. 12.00.
Textiles Gestalten	7. – 9. Klasse	Wöchentlich 2L am Freitagnachmittag von 15:30-17:00 Uhr im TxG-Zimmer der Oberstufe Schöna (3. Stock).	Cornelia Cipolla	Lust auf Kreativität, chillige Vibes und eigene Projekte? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Wahlfach kannst du nähen, häkeln und stricken, deinen eigenen Schmuck und coole Accessoires herstellen und einfach ausprobieren, worauf du gerade Lust hast. Du entscheidest selbst, was du machen möchtest – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs findet wöchentlich 2 Lektionen statt, ist klassenübergreifend und perfekt, um neue Leute kennenzulernen und Freundschaften zu schließen. Wir hören Musik, lachen viel und haben gemeinsam eine entspannte, kreative Zeit. Mach mit, werde kreativ und hab einfach Spaß!
Theater	7. – 9. Klasse	Wöchentlich 2L am Freitagnachmittag um 15:40-17:20 Uhr im Singsaal Zug.	Annemarie Stähli	Theater ist Mut, Fantasie und Teamwork. Du willst auf der Bühne stehen, in andere Rollen schlüpfen, das Publikum berühren und gemeinsam etwas Einmaliges schaffen? Dann ist Theater genau dein Ding – sei dabei!
Yoga und Meditation	7. – 9. Klasse	1L über den Mittag im Singsaal Zug. Der genaue Wochentag ist noch nicht bekannt.	Jacqueline Heinzmann	Was dich erwartet: <ul style="list-style-type: none"> • Coole Yoga-Übungen – grundlegende Haltungen, Atemtechniken und Bewegungsabläufe – für mehr Flexibilität, Kraft und ein gutes Körpergefühl • Einfache Atemtechniken – die dir helfen, dich schnell zu beruhigen • Meditationen & Achtsamkeit grundlegende Haltungen, Atemtechniken und Bewegungsabläufe – damit du lernst, deinen Kopf freizubekommen • Entspannung pur – Fantasiereisen, Stretching und kleine Pausen, die richtig guttun • Tipps für den Schulalltag – praktische Strategien für Ruhe, Fokus und Ausgeglichenheit und wie du mit Stress und Druck besser umgehen kannst

Fakultativer Unterricht 2026/27

Oberstufe Steffisburg

Angebot	Klassen (im Schuljahr 2025/26)	Voraussichtlicher Zeitpunkt/Ort (Änderungen Vorbehalten!)	Lehrperson	Beschreibung
Italienisch	8. – 9. Klasse	3L pro Woche im Sprachzimmer der Oberstufe Zulg. Der genaue Zeitpunkt ist noch nicht bekannt.	Carmela Sorrentino	Hast du Interesse, eine weitere Landessprache zu erlernen? Dann melde dich für dieses Wahlfach an. Nebst der Sprache lernst du die Kultur unseres südlichen Nachbarlandes besser kennen. Entlastung anderer Fächer teilweise möglich.