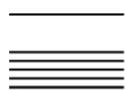


# Freifächer

Ausschreibung für das Schuljahr 2023/24



Kanton Zug

Kantonsschule Zug

## INHALT

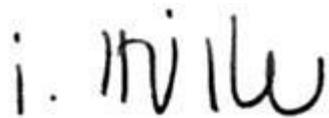
ÜBERSICHT	3
EINZELNE ANGEBOTE	9
Sprachen	9
Geistes- und Sozialwissenschaften	19
Musik und Theater	21
Medien und Gestaltung	23
Informatik und Naturwissenschaften	27
Sport	30

## Kantonsschule Zug | Direktion

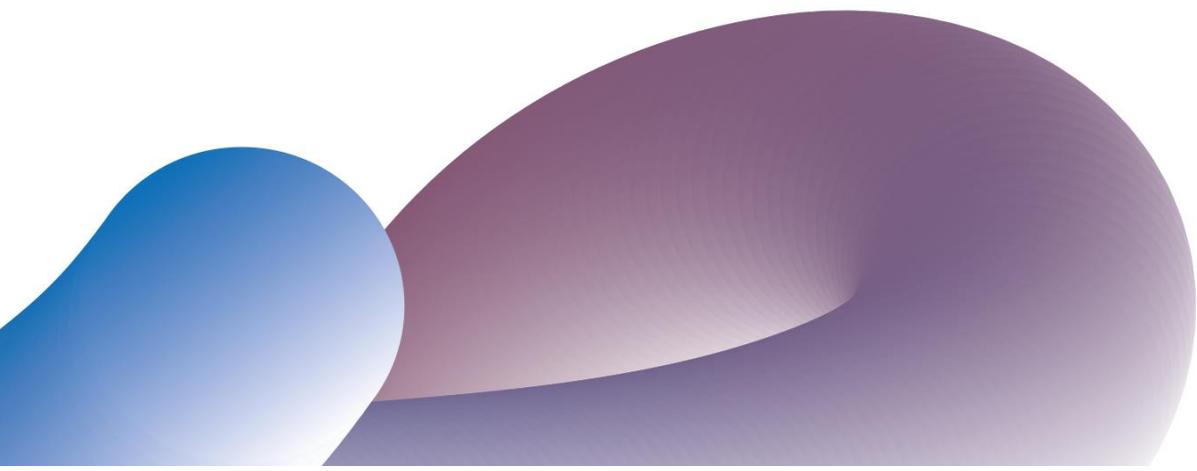
Liebe Schülerin, lieber Schüler

Neues entdecken, bestehende Interessen und Kenntnisse vertiefen. In klassenübergreifenden Gruppen und unter fachkundiger Anleitung etwas selbst Gewähltes lernen und erarbeiten. Dies ermöglichen unsere Freifächer. Sie laden ein, den Schulalltag an der KSZ zu bereichern. Die Lehrpersonen der fast 50 Angebote freuen sich über reges Interesse!

Im Namen der Schulleitung

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'i. Hörler'.

Dr. Peter Hörler, Direktor



# ÜBERSICHT

## Sprachen

	Lehrperson	Gym	WMS	Lekt.	Zeit/Dauer
<b>Französisch</b>					
DELFD-Diplom B2	offen	5./6.		2	Di 16.15–17.00 Uhr und Do 07.55–08.40 Uhr
DALF-Diplom C1	offen	5./6.	6.	2	
<b>Englisch CAE</b>					
(level C1)	offen	4.–6.	6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr
<b>Englisch CPE</b>					
(level C2)	offen	5.–6.	6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr
<b>Spanisch</b>					
Curso básico	offen	4.–6.	4.–6.	2	alle Kurse
Curso intermedio	offen	4.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.00 Uhr und Do 07.55–08.40 Uhr
Curso avanzado	offen	4.–6.	4.–6.	2	
<b>Italienisch</b>					
Kurs 1 (Anfänger)	offen	4.–6.	4.–6.	2	alle Kurse
Kurs 2 (mit Vorkenntnissen)	offen	4.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.00 Uhr und Do 07.55–08.40 Uhr
Avanzato (mit Vorkenntnissen)	offen	4.–6.	4.–6.	2	
<b>Kleines Latinum oder Latinum Helveticum</b>					
Kurs 1 (mit Vorkenntnissen)	offen	3.		3	alle Kurse
Kurs 2 (mit Vorkenntnissen)	offen	4.–5.		3	Di 16.15–17.45 Uhr und Do 07.55–08.40 Uhr
Kurs 3 (mit Vorkenntnissen)	offen	5.–6.		3	
Kurs 4 (mit Vorkenntnissen)	offen	6.		3	
<b>Latein für Anfänger</b>					
	offen	4.–6.		3	Di 16.15–17.45 Uhr und Do 07.55–08.40 Uhr
<b>Chinesisch</b>					
	P. Brunsch	4.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr

## Geistes- und Sozialwissenschaften

	Lehrperson	Gym	WMS	Lekt.	Zeit/Dauer
<b>Psychologie für Anfänger</b>	P. Bucheli	3.–5.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr
<b>Religion und Geschlecht</b>	B. Büchi	3.–5.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr

## Musik und Theater

	Lehrperson	Gym	WMS	Lekt.	Zeit/Dauer
<b>theaterWelt</b>	S. Amrein M. Graf	1./2.		2	Di 16.15–17.45 Uhr, Halbjahreskurs 2. Sem.
<b>Big Band</b>	T. Rütli	1.–6.	4.–6.	2	Fr 16.15–17.45 Uhr
<b>Zuger Jugendorchester</b>	D. Ianakiev	1.–6.	4.–6.		Mi 18.00–20.00 Uhr

Die Ausschreibung für das KantiTheater 2023/24 folgt nach den Sommerferien 2023.

## Medien und Gestaltung

	Lehrperson	Gym	WMS	Lektionen	Zeit/Dauer
<b>Fotografie (analog)</b>	P. Keiser	4.–6.	4./ 5.	2	Di 16.15–17.45 Uhr, Halbjahreskurs 1. Sem.
<b>Urban Sketching</b>	M. Graf	3.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr, Halbjahreskurs 1. Sem.
<b>AV-Club Audiovisuelles Atelier</b>	S. Amrein	3.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr
<b>Tinker-Lab</b>	F. Hürlimann P. Bessire	4.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr
<b>Druckatelier</b>	C. Lutz	4.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr
<b>Layout Basics</b>	S. Schaub	5.–6.	6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr Halbjahreskurs 1. Sem.
<b>Plastisches Gestalten mit Ton, Ytong und Speckstein</b>	M. Bieri	3.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr Halbjahreskurs 1. Sem.

## Informatik und Naturwissenschaften

	Lehrperson	Gym	WMS	Lekt.	Zeit/Dauer
<b>Schach &amp; Go</b>	D. Stender S. Gubser	3.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr
<b>Nachhaltige Entwicklung</b>	N. Mabona M. de Koning B. Büchi J. Strassmair	3.–6.	4.–6.	2	Di 16.15–17.45 Uhr Treffen projektabhängig, nicht allwöchentlich
<b>Vorbereitung auf den Eignungstest für das Medizinstudium</b>	Biologie- lehrperson	6.		2	2. Semester Mittwochnachmittag nach EF

## Sport

	Lehrperson	Gym	WMS	Lekt.	Zeit/Dauer
<b>Fussball</b>					
<b>Kurs 1</b> (nur Knaben)	offen	1.–4.		1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Kurs 2</b> (nur Mädchen)	offen	1.–6.	4.–6.	1	
<b>Handball</b>					
	D. Elsener	3.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Basketball</b>					
	offen	1.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Volleyball</b>					
	offen	1.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Klettern</b>					
	offen	1.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Krafttraining</b>					
	offen	4.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Rückschlagspiele (Tennis &amp; Badminton)</b>					
	M. Zürcher	3.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen

	Lehrperson	Gym	WMS	Lekt.	Zeit/Dauer
<b>Unihockey</b>	R. Schwerzmann	3.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Ausdauertraining</b>	D. Elsener	3.–6.	4.–6.	1	Halbjahreskurs 2. Sem. Doppellektion
<b>Power Yoga</b>	Ch. Kessler	3.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Fit Mix</b>	K. Dober	3.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Functional Training</b>	D. Stadelmann	3.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen
<b>Ultimate Frisbee</b>	T. Stacher	2.–6.	4.–6.	1	12.35–13.20, Tag offen

## EINZELNE ANGEBOTE

### Sprachen

#### Französisch DELF-Diplom B2

Im Französisch-Freifach DELF werden die Schülerinnen und Schüler auf die DELF-B2-Prüfung vorbereitet, welche gegen Ende Schuljahr abgelegt werden kann. Geprüft werden Textverständnis, Textproduktion, Hörverständnis und mündlicher Ausdruck.

Das DELF (Diplôme d'études en langue française), das vom französischen Erziehungsministerium verliehen wird, ist weltweit anerkannt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen, wie in anderen Sprachfächern, gewillt sein, regelmässig zu arbeiten und Hausaufgaben zu erledigen.

**Wochenstunden**

2 Lektionen

**Teilnehmende**

5. und 6.  
Gymnasium

**Lehrperson**

offen

**Kosten**

Prüfungsgebühr  
CHF 370.00

#### Französisch DALF-Diplom C1

Im Französisch-Freifach DALF werden die Schülerinnen und Schüler auf die DALF-C1-Prüfung vorbereitet, welche gegen Ende Schuljahr abgelegt werden kann. Geprüft werden Textverständnis, Textproduktion, Hörverständnis und mündlicher Ausdruck.

Das DALF (Diplôme approfondi de langue française), das vom französischen Erziehungsministerium verliehen wird, ist weltweit anerkannt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen, wie in anderen Sprachfächern, gewillt sein, regelmässig zu arbeiten und Hausaufgaben zu erledigen.

**Wochenstunden**

2 Lektionen

**Teilnehmende**

5. und 6.  
Gymnasium

6. WMS

**Lehrperson**

offen

**Kosten**

Prüfungsgebühr  
CHF 410.00

## Englisch CAE (level C1)

This course will prepare students for the CAE, the *Cambridge Advanced Exam*, which is internationally renowned. Passing it proves that your command of the English language is very good indeed.

The class will concentrate on practising all the skills tested, which are listening, speaking, vocabulary, reading, writing and grammar.

The CAE exams usually take place in June. There will be two test dates, one for the written part and one for the oral part. Signing up for the exam is of course optional but students who take this FF and choose not to sign up for the exam are expected to work as hard as if they were going to take the test. On average, the weekly homework assignment will demand two hours of your time.

Participants will have to be prepared to do homework on a regular basis just like in the other language subjects.

If you're in doubt whether this is the right class for you, talk to your English teacher.

Hope to see you soon!

Bemerkung der Schulleitung:  
Falls die Termine der Abschlussprüfungen CAE mit den Terminen der Maturitätsprüfungen kollidieren sollten, haben letztere Vorrang.

### Wochenstunden

2 Lektionen

### Teilnehmende

#### 6. Gymnasium:

Schülerinnen und Schüler mit sehr guten Englischkenntnissen

#### 5. Gymnasium:

Schülerinnen und Schüler mit Empfehlung der Englisch-Lehrperson

#### 4. Gymnasium:

Schülerinnen und Schüler mit Empfehlung der Englisch-Lehrperson

6. WMS: Schülerinnen und Schüler mit Diplom FCE und Empfehlung der Englisch-Lehrperson

### Lehrperson

offen

### Kosten

Prüfungsgebühr  
CHF 400.00

## Englisch CPE (level C2)

This course will prepare students for the CPE, the *Cambridge Proficiency Exam*, which is the highest level of all the Cambridge exams. Successful candidates can communicate with the fluency and sophistication of a highly competent native speaker. The CPE allows you to study at an English-speaking university.

The class will concentrate on practising all the skills tested, which are listening, speaking, vocabulary, reading, writing and grammar.

The CPE exams usually take place in June. There will be two test dates, one for the written part and one for the oral part. Signing up for the exam is of course optional but students who take this FF and choose not to sign up for the exam are expected to work as hard as if they were going to take the test. On average, the weekly homework assignment will demand two hours of your time.

Participants will have to be prepared to do homework on a regular basis just like in the other language subjects.

Bemerkung der Schulleitung:

Falls die Termine der Abschlussprüfungen CPE mit den Terminen der Maturitätsprüfungen kollidieren sollten, haben letztere Vorrang.

### Wochenstunden

2 Lektionen

### Teilnehmende

#### 6. Gymnasium:

Schülerinnen und Schüler mit sehr guten Englischkenntnissen sowie Empfehlung der Englisch-Lehrperson

#### 5. Gymnasium:

Schülerinnen und Schüler mit Empfehlung der Englisch-Lehrperson

#### 6. WMS:

Schülerinnen und Schüler mit Diplom CAE und Empfehlung der Englisch-Lehrperson

### Lehrperson

offen

### Kosten

Prüfungsgebühr  
CHF 420.00

## Spanisch Curso básico

Möchtest du zu einer Gemeinschaft von 570 Millionen Leuten gehören, die auf allen Kontinenten zuhause ist? Willst du die nach Englisch am meisten gesprochene Weltsprache erlernen? Bist du allenfalls an unserer Schule in einem wirtschaftlichen Profil (Schwerpunktfach, WMS) und möchtest dir den immer wichtiger werdenden Wirtschaftstraum Lateinamerika erschliessen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich!

Das Erlernen des Spanischen vermittelt dir einen Einblick in die spanische und lateinamerikanische Welt. Bei der Vermittlung der sprachlichen Grundkenntnisse und Fertigkeiten legen wir das Hauptaugenmerk auf das freie Sprechen sowie das Hör- und Leseverständnis, doch auch das Schriftliche wird geübt.

Wir erwarten, dass du, wie in anderen Sprachfächern, bereit bist, regelmässig zu arbeiten und auch Hausaufgaben zu machen.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

offen

## Spanisch Curso intermedio

Du möchtest die im Curso básico erworbenen Grundkenntnisse ausbauen und vertiefen. Oder du sprichst Spanisch als zweite Sprache, hast aber nie systematisch Spanisch gelernt. Oder du hast eine Zeit in einem spanischsprachigen Land verbracht und möchtest deine Fertigkeiten festigen. Dann ist der Curso intermedio das Richtige für dich. Wir führen die Arbeit aus dem Curso básico fort und erwarten auch hier, dass du bereit bist, regelmässig zu arbeiten und Hausaufgaben zu machen.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

offen

## **Spanisch**

### **Curso avanzado – Preparación a los DELE**

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, welche sich neben dem regulären Schwerpunktfachunterricht auf ein DELE (Diploma de Español Lengua Extranjera) ab dem Niveau B2 vorbereiten möchten. Der Besuch des Kurses wird ihnen ab dem 3. Lehrjahr empfohlen.

Daneben gibt der Kurs Schülerinnen und Schülern mit eher fortgeschrittenen Spanischkenntnissen die Gelegenheit, diese zu vertiefen.

#### **Wochenstunden**

2 Lektionen

#### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

#### **Lehrperson**

offen

## **Italienisch Kurs 1**

«Parli l'italiano? – Non ancora.»

Hier hast du Gelegenheit, unsere dritte Landessprache zu erlernen und einen Einblick in die heutige Italianità zu gewinnen.

In den Kursen 1 und 2 werden Grundkenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die dir ermöglichen werden, dich auf Italienisch in einer Vielfalt von Alltagssituationen mündlich und schriftlich zu verständigen.

Es geht darum, Italienisch zu verstehen, zu reagieren, einen Urlaub planen zu können, ihn auch durchzuführen. Wir arbeiten mit einem Lehrmittel, mit Videos, Liedern und einfachen Texten.

#### **Wochenstunden**

2 Lektionen

#### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

#### **Lehrmittel**

Azzurro Italienisch Intensivkurs (Klett-Verlag)

#### **Ziel**

Niveau A1

#### **Lehrperson**

offen

## Italienisch Kurs 2

«Parli l'italiano? – Sì, un po'.»

Auf den ersten Kurs aufbauend, werden wir es schaffen, einen Spielfilm zu schauen und zu verstehen oder einfachere Lesestücke zu meistern. Auch hierbei begleitet uns nach Bedarf ein Lehrmittel, jedoch steht das Gesprochene und Gelebte im Vordergrund.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

offen

## Italienisch Corso di italiano livello avanzato

«Parli l'italiano? – Sì, ma a volte ho delle domande.»

(Mit bilingualen oder muttersprachlichen Vorkenntnissen)

In diesem Kurs geht es darum, vorhandene Kenntnisse zu vertiefen, auf individuelle Fragen oder Wünsche einzugehen und mit authentischen Texten und Filmausschnitten das eigene Italienisch zu vertiefen.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

offen

## Kleines Latinum / Latinum Helveticum

Möchtest du deine im Grundlagenfach erworbenen Lateinkenntnisse und dein Wissen über die Sprache und antike Kultur mit ihren Bezügen zur heutigen Welt vertiefen, wählst aber bereits ein anderes Schwerpunktfach? Dann ist der Freifachkurs Latein «Kleines Latinum» das Richtige für dich! In diesem Kurs wenden wir uns nach dem Erlernen der grammatischen Grundlagen der Lektüre von spannenden Originaltexten zu, die es nicht nur zu übersetzen, sondern auch zu interpretieren gilt.

Damit bereitet dich dieser Kurs nebenbei optimal auf das erfolgreiche Ablegen einer schulinternen Abschlussprüfung (in der 6. Klasse) vor, mit deren Bestehen du Zugang zu allen Studiengängen, die Lateinkenntnisse verlangen, hast.

Zwei Alternativen:

### Das Latinum Helveticum

Diese Prüfung wird im Rahmen der schweizerischen Maturitätsprüfungen während der Prüfungssessionen im Februar oder im August (in Basel, Bern oder Zürich) abgelegt. Sie besteht aus einer dreistündigen schriftlichen Übersetzungsprüfung und einer mündlichen Prüfung von 15 Minuten. Deren Bestehen berechtigt uneingeschränkt zum Studium aller Fächer, die Lateinkenntnisse verlangen, an allen Schweizer Universitäten. Da die Anforderungen mit jenen ausländischen Universitäten vergleichbar sind, ist davon auszugehen, dass die Prüfung auf ein entsprechendes Gesuch hin auch von diesen anerkannt wird.

### Das Kleine Latinum

Mit der Universität Zürich besteht ein Abkommen über das Kleine Latinum. Der erfolgreiche Abschluss des Freifachs Kleines Latinum (Abschlussnote mindestens 4.0) berechtigt zum Studium aller Studiengänge, die Lateinkenntnisse verlangen.

### Wochenstunden

3 Lektionen

### Voraussetzungen für alle Kurse:

Gute schulische Leistung

Bereitschaft, regelmässig und engagiert am Unterricht teilzunehmen und wöchentlich eine Stunde in Hausaufgaben zu investieren

### Teilnehmende

4.–6. Gymnasium

### Lehrperson

offen

### Bemerkung

Der Vorbereitungskurs baut auf den zwei Jahren Basissprache Latein auf und bereitet auf diese Prüfungen vor.

[Weitere Informationen zum Latinum Helveticum](#)

Im Unterschied zum Latinum Helveticum wird das Kleine Latinum schulintern mit einer dreistündigen schriftlichen Prüfung und einer mündlichen Prüfung von 15 Minuten abgeschlossen. Die Erfahrungsnoten aus den letzten beiden Semestern werden hälftig angerechnet.

## **Latein Kurs 1**

Adressatenprofil:

- Ich habe auf der Unterstufe das Fach Basissprache Latein besucht, mich aber für ein Schwerpunktfach entschieden, das mit Latein nicht kombinierbar ist.

**Wochenstunden**

3 Lektionen

**Teilnehmende**

3. Gymnasium

## **Latein Kurs 2 (Fortsetzung Kurs 1)**

Adressatenprofil:

- Ich habe bereits Kurs 1 besucht bzw. ich habe in einem früheren Freifachkurs den Stoff der ersten drei Jahre (Lehrbuchphase) erarbeitet.

**Wochenstunden**

3 Lektionen

**Teilnehmende**

4.–5. Gymnasium

## **Latein Kurs 3 (Fortsetzung Kurs 2)**

Adressatenprofil:

- Ich habe bereits Kurs 2 besucht.

**Wochenstunden**

3 Lektionen

**Teilnehmende**

5.–6. Gymnasium

## Latein Kurs 4 (Fortsetzung Kurs 3)

Adressatenprofil:

- Ich habe bereits Kurs 3 besucht.

**Wochenstunden**

3 Lektionen

**Teilnehmende**

6. Gymnasium

## Latein für Anfängerinnen und Anfänger

Der Freifachkurs vermittelt Grundkenntnisse der lateinischen Sprache und der antiken Kultur. Er führt nicht direkt auf eine von den Universitäten anerkannte Prüfung wie das Latinum Helveticum oder das Kleine Latinum hin, kann jedoch die Belastung, die durch den Besuch eines Sprachkurses an der Universität entsteht, deutlich reduzieren.

Adressatenprofil:

- Ich interessiere mich für die Sprache und die Welt der Römer.
- Ich studiere möglicherweise einmal ein Fach, das Lateinkenntnisse verlangt, und möchte Grundkenntnisse erwerben.
- Meine schulischen Leistungen sind gut bis sehr gut.
- Ich bin bereit, regelmässig und engagiert am Unterricht teilzunehmen und für Lernen und Hausaufgaben eine Stunde pro Woche aufzuwenden.

**Wochenstunden**

3 Lektionen

**Teilnehmende**

4.–5. evtl. 6.  
Gymnasium

**Lehrperson**

offen

**Bemerkung:**

Schülerinnen und Schüler, die auf der Unterstufe das Fach Basissprache Latein nicht besucht haben, können Latein als Grundlagenfach in Kombination mit dem Schwerpunktfach Englisch wählen. Damit sind die Voraussetzungen für das Studium der Fächer mit Lateinobligatorium erfüllt.

## Chinesisch

學而時習之，不亦悅乎

«Lernen und es von Zeit zu Zeit wiederholen, ist das nicht auch eine Freude?» (Konfuzius)

China ist eine bedeutende Wirtschaftsmacht, das Interesse an der chinesischen Sprache und Kultur nimmt weiter zu. Mit Chinesisch-Kenntnissen gewinnen die Schülerinnen und Schüler bessere Chancen und Perspektiven für ihre berufliche Zukunft und das Leben.

Im Unterricht lernen wir die Grundlagen der chinesischen Alltagssprache und erfahren mehr über die chinesische Kultur, Gesellschaft, Politik und Wirtschaft.

Neben Lesen und Schreiben mit grundlegender Konversation werden wir die chinesische Kultur intensiver erfahren durch:

- den Besuch von Museen, die eine chinesische Abteilung anbieten
- Filme über oder aus China bei Kinobesuchen
- chinesische Esskultur und Etikette in Kochworkshop
- das Feiern von Festen
- populäre Volksgeschichten
- Spiele, Musik und Film

### Wochenstunden

2 Lektionen

### Teilnehmende

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### Lehrperson

Pai Brunsch

# Geistes- und Sozialwissenschaften

## Psychologie für Anfänger

Wie ticke ich? Wie tickt der Mensch? Weshalb ist der andere so anders? Was macht Menschen zu Menschenfreunden oder zu Amoktätern? Was sind Zwangshandlungen? Was passiert im Kopf, wenn ich verliebt bin? Wieso töten Menschen auf Befehl? Weshalb haben Menschen Angst vor Spinnen? Steuern Emotionen unseren Verstand?

Wer sich gerne mit solchen oder ähnlichen Fragen auseinandersetzt, ist hier genau richtig. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden psychologischen Theorien und lernen einflussreiche Psychologinnen und Psychologen kennen. In der Regel gehen wir von Filmen oder Dokumentationen aus und versuchen, das Verhalten der Menschen zu erklären und Erkenntnisse daraus gar in unseren Alltag zu transferieren. Immer wieder werden wir auch aktuelle Ereignisse mit einbeziehen – es passieren nämlich täglich zahllose Besonderheiten, die mit Psychologie zu tun haben. Und: Wer weiss? Vielleicht entwickelst du dich im Verlaufe des Jahres vom Anfänger zum Halbprofi ...

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Voraussetzungen**

Sich gerne mit Menschen beschäftigen und etwas diskutierfreudig sein

### **Teilnehmende**

3.–5. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Patrick Bucheli

## **Religion und Geschlecht** **Über Eva und andere Held\*innen**

Lange Zeit war Eva in der christlichen Tradition die elende Spielverderberin. Sie habe ihren unschuldigen Gatten verführt, in die streng verbotene Frucht des Baumes der Erkenntnis zu beissen. Die Konsequenzen könnten kaum fataler sein: Vertreibung aus dem Paradies, qualvolles Arbeiten und Gebären, Herrschaft der Männer über die Frauen, und zwar auf ewig.

Diese Geschichte war während langer Zeit normative Grundlage männlicher Vorherrschaft. Feministische Theolog\*innen versuchen demgegenüber, dem weiblichen Geschlecht ein positiveres Image zu verschaffen. Sie deuten Eva als mutige Regelbrecherin, deren Fehler zu mehr Erkenntnis, Reife und Freiheit führte und die damit eine Position auf Augenhöhe mit Adam verdiene.

Im Freifach Religion untersuchen wir den Zusammenhang von Religion(en) und Geschlecht. Wir arbeiten auf der Grundlage der Gender Studies: Die grundsätzliche Unterscheidung zwischen Geschlechtern und die damit verbundenen Geschlechternormen und -hierarchien sind nicht naturgegeben, sondern kulturell, und somit wandelbar. Während die christliche Tradition lange Zeit zwischen zwei Kategorien unterschied, nämlich Mann und Frau, Adam und Eva, kennt zum Beispiel die Bugi-Kultur (Indonesien) fünf Geschlechter! Eine gute Ausgangssituation, um über Homo-, Trans- und Intersexualität, Transgender und andere Queers in Kulturen und Religionen nachzudenken.

Mögliche Fragestellungen:

- Werden die Kirchen bald homosexuelle Paare segnen?
- Sind Religionen sexistisch?
- Wie schafft es ein indisches Mädchen aus einer armen Fischerfamilie, ein religiöser Superstar zu werden?
- Wie funktioniert feministische Koran-Auslegung? War Mohammed ein Feminist?
- Sind Hexen Emanzen?
- Weshalb tanzt die wilde, bluttrinkende Göttin Kali auf ihrem toten Ehemann?

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Teilnehmende**

3.–5. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Beatrice Büchi

# Musik und Theater

## theaterWelt

Hast du Lust, einen mörderischen Streit zu inszenieren?

Eine grosse Rocksängerin zu imitieren?

Das Aschenputtel zu treffen und ihm die moderne Welt zu zeigen?

Deiner Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Ob wir alltägliche oder phantastische Szenen gestalten oder ein Stück spielen: Im Zentrum steht die Lust auf Spiel, auf Darstellung, auf Inszenierung. Du brauchst keine Sonderbegabung, sondern Neugier und Bereitschaft, dich mit andern auf Spielsituationen einzulassen. In unserem Freifach kannst du die Welt des Theaters entdecken, einen spannenden Blick hinter die Kulissen werfen, nicht nur Zuschauer, sondern selber der Held oder die Heldin sein.

### Wochenstunden

2 Lektionen  
(Halbjahreskurs,  
2. Semester)

### Teilnehmende

1.–2. Gymnasium

### Lehrperson

Simon Amrein  
Martina Graf

## KantiTheater

Die Ausschreibung für das KantiTheater im Schuljahr 2022/23 erfolgt nach den Sommerferien und richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 3.–6. Klassen Gymnasium und WMS.

## Big Band

Die Big Band bietet allen, die ein Blasinstrument, Gitarre, Bass, Klavier oder Schlagzeug spielen, die Möglichkeit, einmal in der Woche Stücke aus den Bereichen Jazz und Blues zu spielen. Wir spielen jedes Jahr mehrere Konzerte und treten auch an Schulanlässen auf.

Gib bei der Anmeldung an, welches Instrument du spielst. Wir freuen uns auf alle neuen Mitglieder. Wenn du gerne dabei wärst, aber ein Instrument spielst, das nicht direkt zu einer Big Band passt, dann melde dich trotzdem an. Wir überlegen uns, wie du mitmachen kannst.

### Wochenstunden

2 Lektionen

Teilnehmende

1.–4. Gymnasium

4.–6. WMS

### Lehrperson

Tobias Rütli

## Zuger Jugendorchester

Das 1978 entstandene Zuger Jugendorchester ist das gemeinsame offizielle Orchester der Kantonsschule und der städtischen Musikschule. Es bietet den fortgeschrittenen Schülerinnen und -schülern der Musikschule vielfältige Möglichkeiten des Ensemblespiels und dient zugleich als Freifachangebot für Kantonsschülerinnen und -schüler. Es steht aber auch interessierten Privatschülerinnen und -schülern zum Mitspielen offen.

### Weitere Infos

Bei Interesse bitte melden bei der Musikschule Zug. Anmeldungen erfolgen individuell und direkt über die Musikschule.

# Medien und Gestaltung

## Fotografie (analog)

Praktische Fotografie (s/w) und Arbeit in der Dunkelkammer

*Alles wird digital? Von wegen! Inmitten von Pixel und Codes feiern Vinyl, Dunkelkammer und Buchdruck ihre Auferstehung!*  
*Sonntagszeitung 2017, Jerry Ülsmann: 1982, 1976*

Themen:

Grundlegendeameratechnik (Blende, Zeit, Objektive, Filter), Filmmaterial (ISO, Korn), Bildgestaltung etc.

Dunkelkammer: Foto- und Luminogramm (evtl. Chemogramm), Entwickeln von s/w-Filmen, Vergrössern auf Fotopapier

Je nach Interesse der Schülerinnen und Schüler werden weiterführende Techniken bearbeitet wie Tonung, Kolorieren, Fotomontage, Doppelbelichtung etc.

### Wochenstunden

2 Lektionen  
(Halbjahreskurs, 1. Semester)

### Teilnehmende

4.–6. Gymnasium

4.–5. WMS

### Material

analoge Kamera falls vorhanden

### Lehrperson

Patricia Keiser

## Urban Sketching

Urban Sketching ist eine globale Kunstbewegung, welche das Zeichnen im Alltag zelebriert. Ob im Park, am Bahnhof oder am See – überall wird skizziert. Möchtest du dich auch einfach hinsetzen und zeichnen können, was dir gerade auffällt? In diesem Kurs üben wir verschiedene Zeichentechniken und verbessern unser Beobachtungsvermögen.

Dazu gehen wir gemeinsam in die Stadt und füllen die Skizzenbücher mit Zeichnungen.

### Wochenstunden

2 Lektionen  
(Halbjahreskurs, 1. Semester)

### Teilnehmende

3.–6. Klassen  
Gymnasium

4.–6. WMS

### Lehrperson

Martina Graf

## AV-Club / Audiovisuelles Atelier

Im AV-Club dreht sich alles um audiovisuelle Medien (Ton und Bild), welche Möglichkeiten sie bieten und auf was bei der Gestaltung damit geachtet werden muss.

Grundsätzlich können eigene Interessen aus den unten genannten Bereichen verfolgt werden. Dabei bekommst du Unterstützung in Form von Fachwissen, Software und technischen Geräten.

Für alle allgemein Interessierten wird es parallel dazu thematische Einblicke in die verschiedenen Bereiche geben.

Im visuellen Bereich (Bild):

- Umgang mit Photoshop, Illustrator, InDesign
- Design von Plakaten, Flyern, Stickern
- Webdesign, Online-Portfolio, evtl. Webshop
- Fotografie (digital und analog, Astro-, Produkt-, Porträt-Fotografie)
- Video (Schnitt und Bearbeitung, Action- und 360-Grad-Kameras, Drohnen-Videos)
- Social Media (YouTube, Instagram, TikTok)
- 3D-Animation und Modellierung, 3D-Druck
- Augmented Reality (AR) & Virtual Reality (VR)
- Game-Design
- Einblick hinter die Lichttechnik beim KantiTheater

Im Audio-Bereich (Ton):

- Digitales Komponieren und Produzieren von Musik (z. B. Beats oder Effekte wie Autotune)
- Professionelle Soundaufnahmen (z. B. Voice-over oder Podcast)
- Weitere Bereiche auf Anfrage

### Wochenstunden

2 Lektionen

### Teilnehmende

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### Lehrperson

Simon Amrein

## Tinker-Lab

Modellieren, produzieren, animieren, elektrifizieren und die Welt reparieren.

«To tinker» kann auf verschiedene Arten übersetzt werden. Von «herumpfuschen» bis «basteln» ist alles drin. Die Übersetzung, die diesem Freifach aber am ehesten entspricht, lautet: «tüfteln».

Ein Tüftler ist jemand, der mit Materialien und Ideen experimentiert und der sein Wissen weiter ausbaut. Beim Tüfteln geht es um praktische Erfahrungen, um das Lernen aus Fehlern und um unstrukturierte Zeit zum Erforschen. In diesem Prozess liegt Potenzial für Innovation.

Wir tüfteln mit Hilfe von einem Konstruktionsprogramm (CAD), 3D-Drucker, elektronischen Bauteilen und Schaltungen, Programmiersprachen und Mikroprozessoren. Vielleicht kommt auch einmal eine Nähmaschine zum Einsatz, Heissleim, LötKolben und verschiedene andere Bastelmaterialien sowieso.

Das Format soll offen sein für eigene Ideen und Visionen. Wir bringen dir ein paar Grundkonzepte und Fertigkeiten bei, zeigen dir, wie gewisse Maschinen bedient werden, und sind da, um Fragen zu beantworten und Ideen zu hinterfragen und weiterzubringen. Falls dir eine eigene Idee fehlt, finden wir sicher etwas Passendes, sei es eine selbst entworfene und programmierte Drohne, ein 3D-Architekturmodell, eine Lampensteuerung mit Sonnenaufgangsfunktion, eine Baseballcap, die deinen aktuellen Beziehungsstatus anzeigt, oder ein Film in Stop Motion mit auf dem 3D-Drucker gedruckten Filmfiguren.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Was du noch nicht kennst, bringen wir dir bei. Du sollst jedoch Neugier, Offenheit, Begeisterungsfähigkeit und etwas Frustrationstoleranz mitbringen, denn nicht immer wird alles auf Anhieb funktionieren. Aber dafür ist Tüfteln ja da.

Das Freifach kann auch als Begleitfach zu einer Maturaarbeit (z. B. Animation, Architektur oder 3D-Drucken) besucht werden.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen  
(Halbjahreskurs,  
1. Semester)

### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Felix Hürlimann,  
Philipp Bessire

## Druckatelier

Drucke zum Beispiel dein eigenes T-Shirt!

Wir lernen verschiedene Drucktechniken kennen und entwickeln und erstellen Motive für einfache Druckerzeugnisse. Dabei begegnen wir klassischen Druckverfahren, wie dem Holzschnitt, dem Prägedruck oder der Radierung. Aber auch spezielle Drucktechniken werden Thema sein, so zum Beispiel der Siebdruck oder das Kunsthandwerk des Lithographierens.

So verschieden die Techniken sind, so unterschiedlich werden unsere Bildergebnisse sein, doch eines wird bestimmt zu einem Motiv für einen T-Shirt-Druck entwickelt werden.

### Wochenstunden

2 Lektionen

### Voraussetzungen

Freude am Fach  
Bildnerische Gestaltung,  
Interesse an  
verschiedenen  
Druckverfahren.

### Teilnehmende

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### Lehrperson

Charlie Lutz

## Layout Basics

Hast du langweilige Layouts satt und möchtest deine Arbeiten lieber persönlicher gestalten?

Willst du die Zeilen deiner Maturaarbeit ins richtige Licht rücken oder deine Bewerbung oder Portfolios glänzen lassen?

Nach diesem Kurs weisst du, wie du die passende Schrift für deine Texte wählst und wie du sie sinnvoll und spannend anordnen kannst. Du schaffst mit Formen, Farben und Bildern gekonnte Layouts. Wir helfen dir beim Planen und Ausdrucken deiner Dokumente. Ein tolles Format oder unterschiedliche Bindemöglichkeiten machen deine Arbeit einzigartig.

Das Freifach richtet sich auch an Interessentinnen und Interessenten, die sich für eine weiterführende gestalterische Ausbildung bewerben möchten. Dafür erstellst du ein Portfolio, das heisst eine Dokumentation deiner gestalterischen Arbeiten in gedruckter Form.

### Wochenstunden

2 Lektionen  
(Halbjahreskurs,  
1. Semester)

### Teilnehmende

5.–6. Gymnasium

6. WMS

### Lehrperson

Shirin Schaub

## Plastisches Gestalten mit Ton, Ytong und Speckstein

Möchtest du eine menschliche Geste, ein spezielles Gefühl oder eine in dir lauernde Idee in einer Skulptur zum Ausdruck bringen?

Wir suchen und entwerfen Formen aus Ton und übertragen diese Modelle auf Ytong (Schaumbeton) oder Speckstein.

Analog einem Steinbildhauer tragen wir sägend, schlagend, hauend, schleifend Schicht um Schicht ab, bis sich deine Idee in deiner persönlichen Ausdrucksweise zu einer Skulptur herauskristallisiert hat.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen  
(Halbjahreskurs,  
1. Semester)

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Monika Bieri

## Informatik und Naturwissenschaften

### Schach & Go

Magst du strategisches und taktisches Denken? Dann bist du genau richtig in diesem Freifach. Schach und Go sind die beiden grossen Vertreter der strategischen Brettspiele in der westlichen und östlichen Hemisphäre. Es ist egal, ob du schon eines der beiden Spiele spielen kannst oder ein absoluter Neuling bist. Jede und jeder wird auf seine Kosten kommen. Auch weitere Strategie-spiele können wir uns gemeinsam anschauen.

Zu Beginn werden wir dir die beiden Spiele beibringen. In späteren Lektionen steht es dir dann frei, ob du dich mit einem der beiden Spiele mehr auseinandersetzen möchtest als mit dem anderen. Wir verfügen über ausreichend Erfahrung, um dir grundlegende Konzepte beider Spiele beizubringen, und freuen uns, wenn du von Mal zu Mal besser wirst. Es ist dir überlassen, ob du vor allem viele Partien gegen deine Mitschülerinnen und -schüler spielen willst oder primär Probleme lösen möchtest. Selbst die Teilnahme an Turnieren ist möglich. Und wer weiss, vielleicht bist du eines Tages besser als wir und wir können von dir noch etwas lernen.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

Nachträglicher Eintritt für SuS 2. Klassen ist möglich nach Publikation der Stundenpläne (Juni)

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Dieter Stender  
Stefan Gubser

## Nachhaltige Entwicklung

Wir möchten uns darum kümmern, dass die Erde auch in Zukunft eine lebenswerte Heimat für Menschen, Tiere und Pflanzen ist. Daher wollen wir gemeinsam Projekte im sozialen, ökologischen und ökonomischen Bereich entwickeln, umsetzen und evaluieren. Beispielsweise einen Kleidertausch, ein Podium oder eine Benefizveranstaltung. Oder wir bepflanzen das Schulareal, stärken die Mitsprache von Schülerinnen und Schüler im Schulalltag und setzen uns für einen sinnvollen Umgang mit Nahrungsmitteln ein. Das Entscheidende: Ihr bringt die Projektideen ein, entscheidet, was durchgeführt wird, und realisiert die Projekte.

Der Arbeitsaufwand beträgt zwei Lektionen pro Woche. Es gibt aber keine allwöchentlichen Treffen. Vielmehr fällt die Arbeit rund um die gewählten Projekte an und der Austausch erfolgt zumeist situativ in den Projektgruppen.

Begleitet werdet ihr von der AG Bildung für nachhaltige Entwicklung (Nomsa Mabona, Marco de Koning, Beatrice Büchi, Johannes Strassmair) und dem zuständigen Rektor (Jonas Briner). Jede:r kann ihre/seine individuellen Stärken einbringen.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

Analog zu den Sportfreifächern und Freifach Big Band lässt sich das Freifach mit einem zweiten Freifach kombinieren.

## Vorbereitung auf den Eignungstest für das Medizinstudium (EMS)

Der Eignungstest für das Medizinstudium (EMS) ist trainierbar, weil die Aufgaben-Typen von vornherein feststehen. Das ist allgemein bekannt und deshalb muss man sich für den EMS gut vorbereiten. Das Bestehen dieses Eignungstests wird für verschiedene Studienrichtungen (z. B. Human-, Zahn-, Veterinärmedizin oder Chiropraktik) vorausgesetzt. Für welche, hängt von den Anmeldezahlen für die verschiedenen Studienrichtungen ab. Die Aufnahmekapazitäten für das neue Studienjahr werden jeweils im Herbst von der Schweizerischen Universitätskonferenz festgelegt.

Programm:

- Wir führen das Self-Assessment (SAMED) oder das Self-Assessment für Zahnmedizin (SAZAMED) durch und besprechen das Ergebnis.
- Wir nehmen uns Zeit für jeden Teilbereich der Prüfung, lösen Übungsaufgaben und bestimmen, was zu Hause für eine optimale Vorbereitung zusätzlich geleistet werden kann.
- Wir besprechen übliche Stolpersteine und die mentalen Probleme dieses für die Prüflinge äusserst schwierig gemachten Tests.
- Wir führen an einem Samstag einen Originaltest in Echtzeit durch.
- Wir laden ehemalige Zuger Kantischüler und -Schülerinnen ein, die jetzt Medizin studieren, um ihre Erfahrungen und das Neueste des EMS-Tests aus erster Hand zu erfahren.

### **Wochenstunden**

2 Lektionen  
jeweils mittwochs nach  
den EF-Lektionen, im  
Sommersemester

### **Teilnehmende**

6. Gymnasium

### **Lehrperson**

Biologielehrpersonen

# Sport

## Fussball

Im Freifach Fussball werden technische Elemente wie Ballannahme, Pässe sowie Ballführen geschult. Wir wenden diese Elemente in spielerischen Formen an. Einen Schwerpunkt bildet auch das einzel- und gruppentaktische Verhalten. Dadurch versuchen wir unser Spiel zu verbessern.

Falls Schüler aus der 5./6. Klasse ebenfalls Fussball spielen möchten, so können sich diese im neuen Schuljahr an Marcel Gisler wenden.

### Teilnehmende

1.–4. Gymnasium  
Knaben (Kurs 1)

1.–6. Gymnasium  
Mädchen (Kurs 2)

### Lehrperson

offen

## Handball

Handball ist eine schnelle, intensive und physisbetonte Sportart. Wir entwickeln durch Spielformen unsere technischen Fertigkeiten mit dem Ziel, ein attraktives Spiel durchzuführen zu können. Taktisch gilt es, uns für ein Verteidigungssystem zu entscheiden und dieses zu trainieren.

Du bist geschickt mit Bällen, leistungsbereit und neugierig? Dann melde dich jetzt an!

### Teilnehmende

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### Lehrperson

Dany Elsener

## Basketball

Persönliche Fertigkeiten im Bereich Basketball fördern, insbesondere Ballgeschicklichkeit, Ballgefühl, Individualtechnik und Taktik.

Elemente der Vortaktik im Spiel 1:1, 2:2, 3:3, 5:5

Erlernen der gebräuchlichen Mannschaftstaktiken (Angriffssysteme, Verteidigungssysteme)

Das Freifach wird einen hohen Anteil Spielzeit haben und viel Freude am Basketballsport bereiten.

### Teilnehmende

alle Schülerinnen und  
Schüler

### Lehrperson

offen

## Volleyball

Deinem Können angepasste Minivolleyball- oder Volleyballtrainings in einer Gruppe von Gleichgesinnten, in der das Trainieren, aber auch Spielen nicht zu kurz kommen soll.

Du trainierst deine persönlichen technischen Fähigkeiten wie das Passen und das Verteidigen und erwirbst neue Techniken wie das Smashen und Blocken.

Im Laufe des Kurses lernst du die wichtigsten Spielsysteme sowie deren taktische Grundsätze kennen und kannst sie im Wettkampf, evtl. auch gegen andere Schulmannschaften anwenden.

Gleichzeitig trainierst du die sportartspezifischen Konditionsfaktoren wie Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft.

### **Teilnehmende**

alle Schülerinnen und Schüler

### **Lehrperson**

offen

## Klettern

Dieses Freifach spricht Schülerinnen und Schüler an, die Freude am Klettern haben. Kletterer aller Niveaus sind willkommen. Die Ziele sind:

- Erlernen der richtigen Sicherungstechniken (Top-Rope und Vorstieg)
- Verbesserung der Klettertechnik
- Freude am Klettern vermitteln

### **Teilnehmende**

alle Schülerinnen und Schüler

### **Lehrperson**

offen

## **Krafttraining**

Das Freifach richtet sich an Schülerinnen und Schüler, welche regelmässig im Krafraum trainieren möchten. Das Freifach bietet dir eine Einführung in die Technik des Krafttrainings sowie Kenntnisse über den Aufbau eines wirksamen Krafttrainings.

Verschiedene Trainingsziele erfordern unterschiedliche Methoden. Diese Methoden werden vorgestellt und in der Praxis erprobt.

Nach der Einführungszeit besteht die Möglichkeit, mehrmals pro Woche über Mittag zu trainieren.

### **Teilnehmende**

4.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

offen

## **Rückschlagspiele (Tennis & Badminton)**

Im Sommerhalbjahr wird auf dem Dach der Dreifachturnhalle Tennis und im Winterhalbjahr, wie auch bei schlechtem Wetter, in der Halle Badminton gespielt.

Durch das Verbessern der Technik und Taktik soll man mehr Punkte gewinnen. Immer mit dem Ziel, das spielerische Niveau zu steigern und somit noch mehr Spass am Spiel zu bekommen.

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Matthias Zürcher

## Unihockey

Ziel des Freifachs Unihockey ist es, persönliche technische Fortschritte zu ermöglichen und taktische Einblicke ins Spiel drei gegen drei auf dem Kleinfeld zu gewähren.

Wir werden an der persönlichen Stock-, Pass- und Schusstechnik feilen, Mann- und Zonendeckung miteinander vergleichen und spielen, Über- und Unterzahlsituationen simulieren, die Regelkenntnisse auffrischen und erweitern, verschiedene Möglichkeiten der Spielzugauslösung einstudieren etc.

Ziel sämtlicher Übungen ist es, das individuelle sowie das kollektive Spielniveau zu steigern und damit auch den Spass am Spiel zu fördern.

Das Freifach Unihockey findet über Mittag statt.

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Roland Schwerzmann

## Ausdauertraining

Ab den Sportferien arbeitest du an deiner Leistungsfähigkeit für die Sommersaison. Im Freifach Ausdauertraining lernst du die wichtigsten Trainingsprinzipien kennen, trainierst in der Gruppe verschiedenste Ausdauersportarten. Du wirst in einem für dich resp. deine Sportart idealen Trainingsbereich trainieren. Herzfrequenzmessuhren helfen dir dabei.

Wir trainieren abwechslungsreich: Laufen auf der Strasse, Laufen im Wald, Schwimmen, Run and Bike, Vitaparcours, Bahnläufe usw.

Je länger die Tage werden, desto besser wird deine Form!

Für interessierte Personen setzen wir ein Trainingsziel in Form eines Wettkampfes fest (Züri LaufCup, Zytturm Triathlon oder Ähnliches).

Das Freifach Ausdauertraining ist ein Semesterkurs und findet als Doppellektion von den Sport- bis zu den Sommerferien statt.

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Dany Elsener

## Power Yoga

Power Yoga ist eine Bewegungsform, die Körper und Geist trainiert. Posen werden zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden und mit bewusster Atmung ausgeführt.

Bei regelmässiger Übung wird der Körper stabiler, kräftiger, geschmeidiger und beweglicher. Das Fokussieren der Gedanken auf die Qualität der eigenen Bewegungsausführung fördert die mentale Ruhe und innere Balance.

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Christine Kessler

## Fit Mix

Möchtest du etwas für deine Gesundheit und Fitness tun? Dann bietet FIT-MIX eine ideale Möglichkeit dazu!

FIT-MIX ist ein ganzheitliches Fitnesstraining mit Musik. Es ist eine Kombination von hauptsächlich Krafttraining (mit dem eigenen Körpergewicht und z. B. Hanteln), welches auch Elemente von Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit enthält.

Egal, ob du schon sehr fit bist oder gerade erst am Anfang stehst: Alle kommen auf ihre Rechnung, weil das Training individuell angepasst werden kann.

Wir trainieren uns FIT mit einem MIX aus der Fitnesswelt! Für viel Abwechslung sorgt die folgende Auswahl an Fitnessblöcken:

- Body Toning
- Kraft-Cardio-Circuits
- FunTone
- Step-Aerobic
- Spinning
- Bauch-Beine-Po
- Stretching

In der Gruppe und mit passender Musik macht das Training mehr Spaß. Probier's aus!

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Karin Dober

## Functional Training

Functional Training ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining mit den Schwerpunkten Rumpfstabilisation, Kraft und Stehvermögen.

Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining werden nicht einzelne Muskelgruppen isoliert an Maschinen trainiert, sondern mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig angesprochen.

Durch das abwechslungsreiche Training von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination optimierst du deine Leistungsfähigkeit und verbesserst deine Haltung.

Nach einem kurzen Warm Up wird in Intervallen mit hoher Intensität in Circuitform trainiert. Die Übungen werden einerseits nur mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand ausgeführt, andererseits werden auch Hilfsmittel wie Bälle, Gewichte oder Springseile verwendet.

Gepusht durch die Musik und die Gruppendynamik absolvierst du in kurzer Zeit ein hochwirksames Training, bei welchem der Spass sicher nicht zu kurz kommt! Den Abschluss des Trainings bildet ein gezieltes Bauchmuskeltraining, gefolgt von einem kurzen Cool Down.

### **Teilnehmende**

3.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Denise Stadelmann

## Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer Plastikwurfscheibe (Frisbee) gespielt wird.

Trotz sehr hoher Geschwindigkeit und zunehmender Beliebtheit verzichtet der Sport auf den Einsatz von Schiedsrichtern. So ist auch der «Spirit of the Game» die wichtigste Regel des Spiels.

Der Sport bringt Elemente aus diversen Sportarten mit sich und ist ein gutes Training für konditionelle und koordinative Fähigkeiten.

Gespielt wird Ultimate entweder auf Rasen, Sand oder in der Halle.

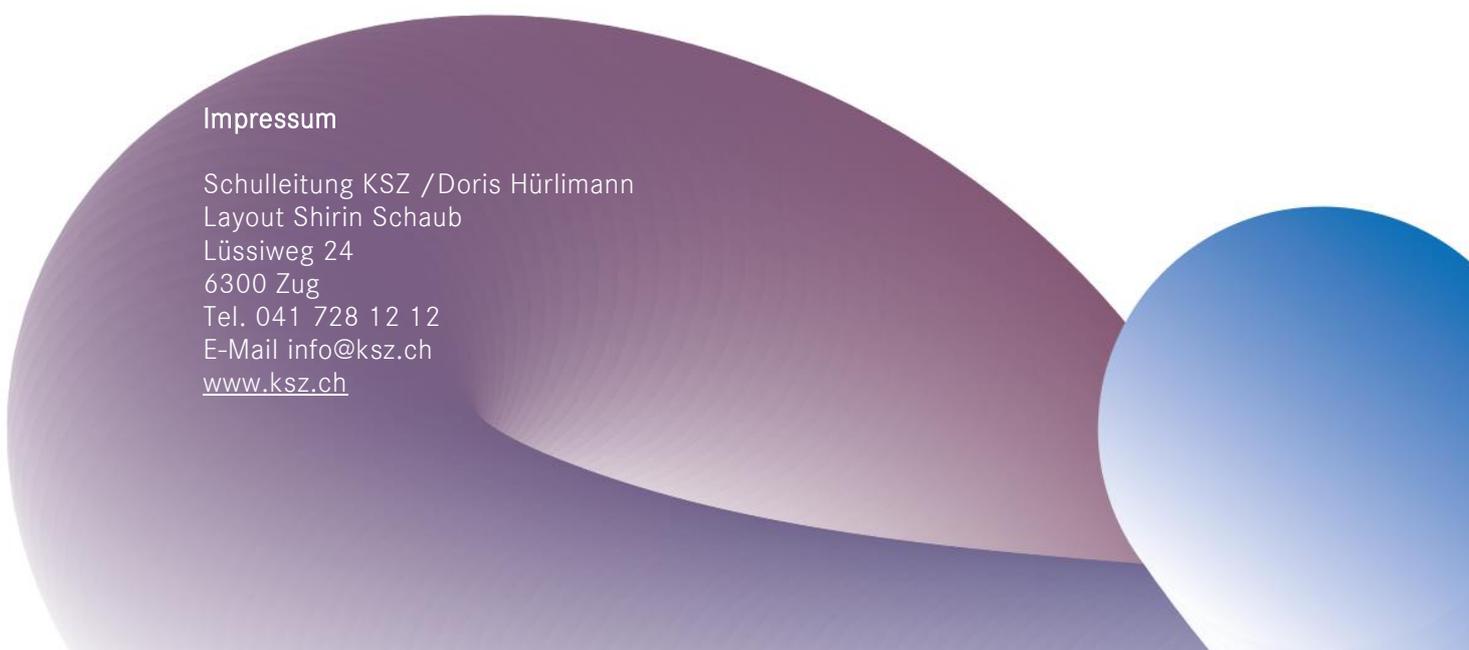
### **Teilnehmende**

2.–6. Gymnasium

4.–6. WMS

### **Lehrperson**

Tobias Stacher



## Impressum

Schulleitung KSZ /Doris Hürlimann  
Layout Shirin Schaub  
Lüssiweg 24  
6300 Zug  
Tel. 041 728 12 12  
E-Mail [info@ksz.ch](mailto:info@ksz.ch)  
[www.ksz.ch](http://www.ksz.ch)