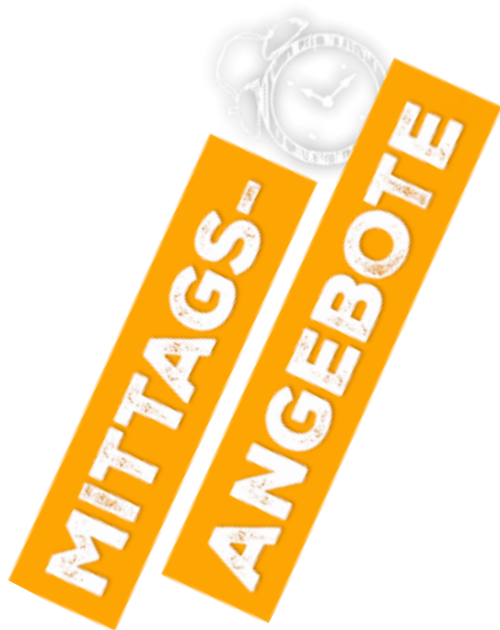
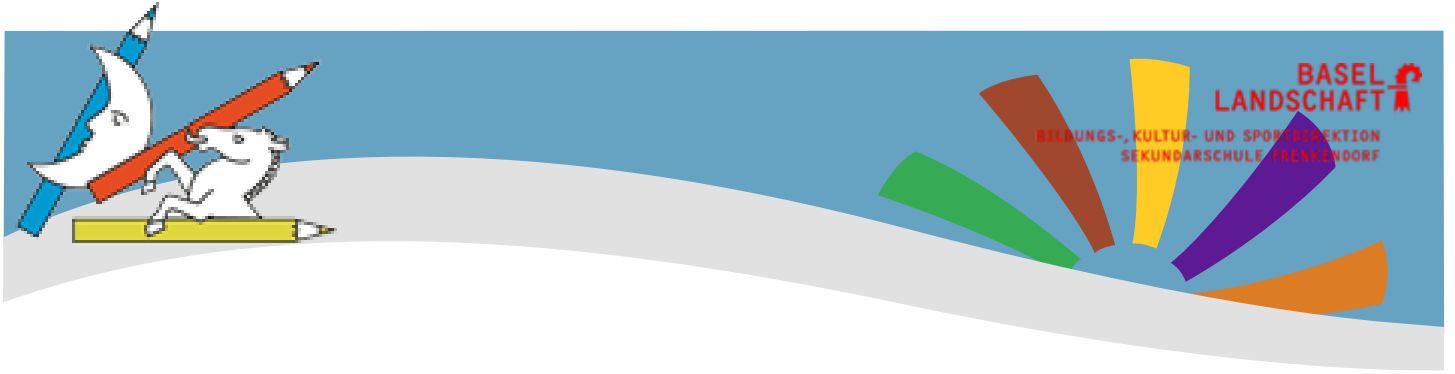


# Mittagsangebote an der Sekundarschule Frenkendorf



Wenn du dich für einen Kurs anmeldest, dann musst du diesen auch für ein Schuljahr besuchen. Die Anmeldungen sind verbindlich\*.

\*Du kannst bis 20. September 2024 schnuppern. Danach kannst du keinen Kurs mehr abmelden.

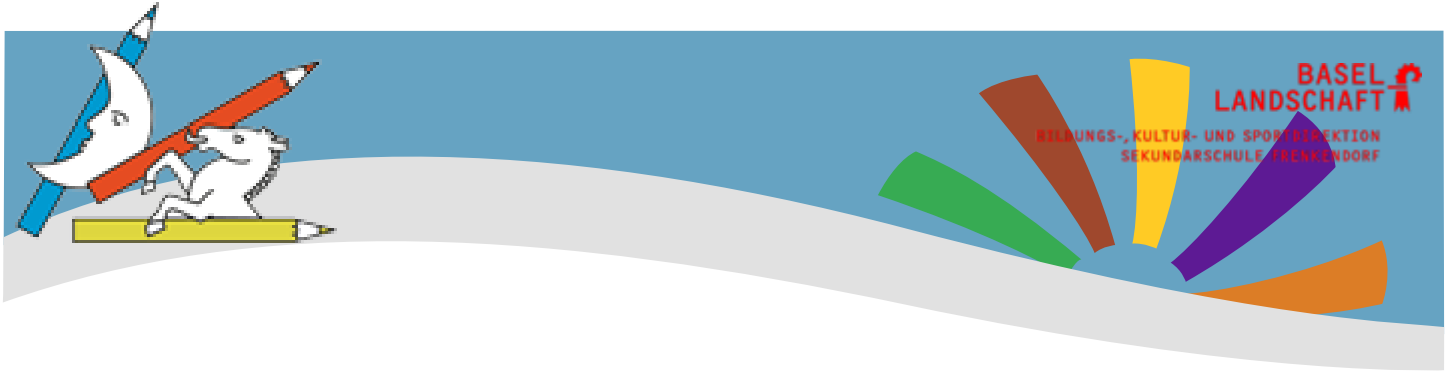


# Mittagstisch (12.-)/Essen

12:00-12:30/12:45



Der Mittagstisch ist ein Angebot der Sekundarschule Frenkendorf, das den Aufenthalt über die Mittagszeit inklusive Verpflegung regelt. Anschliessend wirst du dich im Freizeitraum erholen oder einen Kurs besuchen.



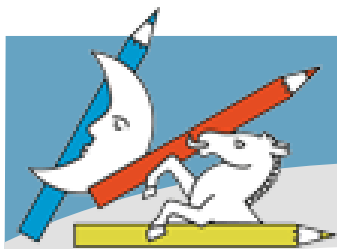
## Lunch / Picknick

12:00-12:30/12:45 im D

Betreuung im Freizeitraum bis

13:30 \*

Der Lunchraum ist ein Angebot der Sekundarschule Frenkendorf. Bitte eigenes Picknick mitnehmen und sich verpflegen und alles in sauberem geputzten Zustand hinterlassen. Anschliessend wirst du dich im Freizeitraum erholen oder einen Kurs besuchen.



# „Betreute

# Aufgabenstunden“,

Montag, Dienstag, Donnerstag  
und/oder Freitag 12:45-13:30



In ruhiger Umgebung kannst du anstehende Arbeiten erledigen. Die anwesende Lehrperson hilft dir oder kann dich beraten, wenn du dies wünschst.

Die „Betreute Aufgabenstunde“ kann NICHT im Rahmen der Freifachwahl gewählt werden. Sie kann im neuen SJ 24/25 bei Bedarf besucht werden (dies nicht auf Kosten eines anderen gewählten Freifaches)



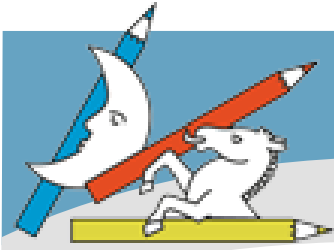
# Italienisch (Small-Talk Sprache, Kunst, Kultur, Kulinarik, Musik, Sport und vieles mehr)



Montag, Dienstag\*, Donnerstag oder Freitag  
12:45 – 13:30

Bock auf 'ne Runde Dolce Vita? Willkommen beim coolen Freifach "Italienisch und mehr". Hier gibt's den besten Mix aus Small-Talk, Sport, Musik, Kunst, Kultur und den neuesten Stories.

Ob du schon ein Italiano-Profi bist oder grad mit "Ciao" anfängst - alle sind willkommen!



# „Band“ am Montag

12:45-13:30

**Komm in die Band!**



Gemeinsam spielen wir <sup>\*</sup>aktuelle Hits aus Rock- und Popmusik. Willst du ein Instrument neu lernen? Kannst du rappen? Spielst du ein klassisches Instrument? So oder so bist du bei uns herzlich willkommen!

Wir versuchen, pro Jahr zwei bis drei Konzerte zu veranstalten. Du solltest also bereit sein, dich gut vorzubereiten und dein Können vor Publikum zu zeigen!



# „Mädchen, wehr dich!“

Montag, 12:30 – 13:30



Mädchen, wehr dich!:

Dieser Kurs ist viel mehr als «nur» Selbstverteidigung. Gewinne mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag. Ich lerne dir einfach anzuwendende Selbstverteidigungs-, Abwehr- und Block-Techniken, damit du dich freier und sicherer in deiner Umgebung bewegst. Die coolen Tricks machen richtig Spass und natürlich erfährst du bei mir auch einiges über Prävention.

Sensei Caroline Martin Asal, 7. Dan und  
Cheftrainerin Kampfsportcenter Kun-Tai-Ko AG



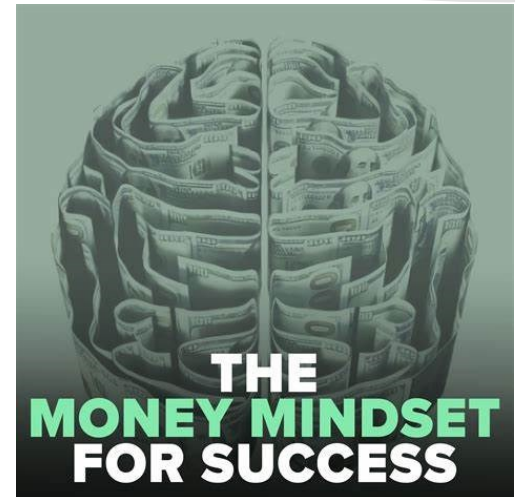
# „Money Mindset 1 – Basics für Cashflow und Reichtum“

Montag, 12:45 – 13:30

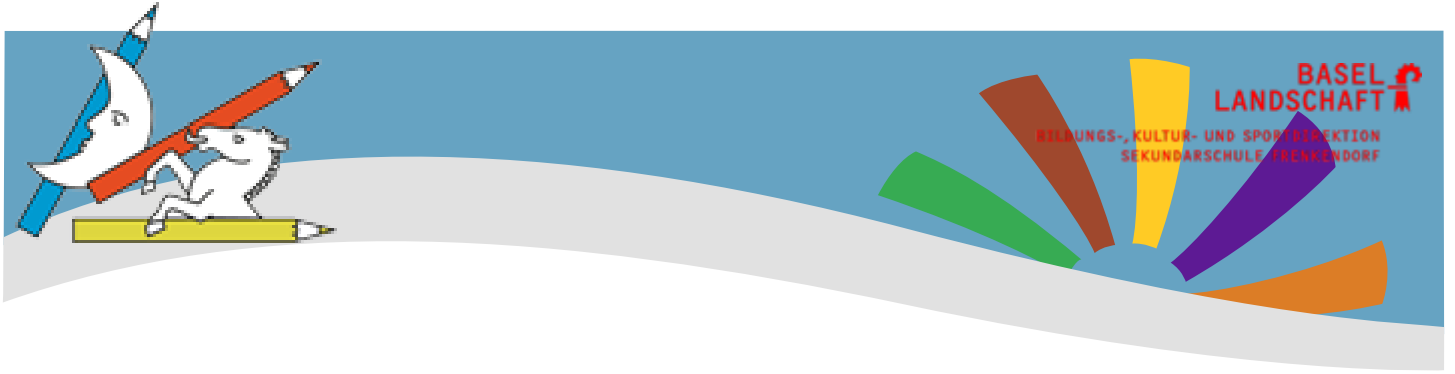
Was fühlst du, wenn du an Geld denkst? Stress? Freude? Nervosität? Hast du das Gefühl zu wenig davon zu haben?

In diesem Kurs räumen wir mit dem Thema Geld auf. Du wirst spielerisch lernen, wie du Geld sinnvoll benutzt und die Kontrolle über es bekommst. Wie du deinen Cashflow mit einem einfachen System steuerst und das Wichtigste: wie du zum wahren (inneren) Reichtum kommst.

Komm dazu, lass dich überraschen und fange früh an, die Weichen für deine Zukunft zu stellen.







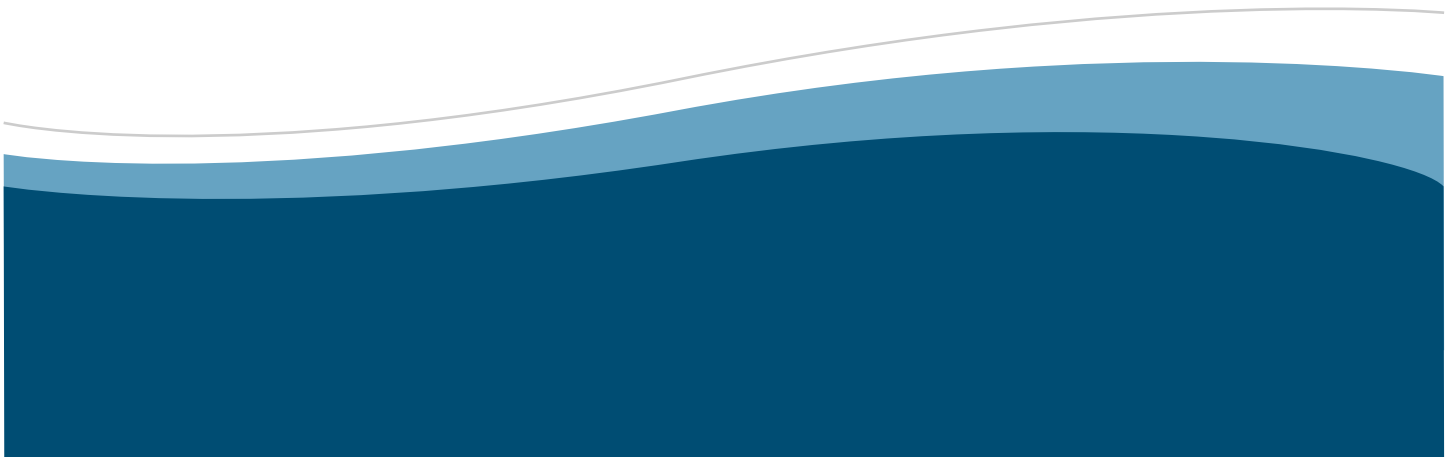
# „Volleyball für Anfänger“

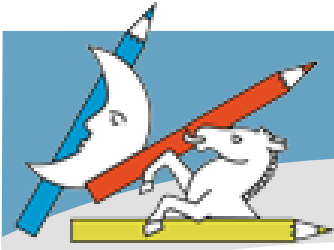
am Montag,

12:30-13:30



Dieser Kurs ist für Schülerinnen und Schüler,  
die gerne mit Volleyball beginnen möchten.





BASEL  
LANDSCHAFT

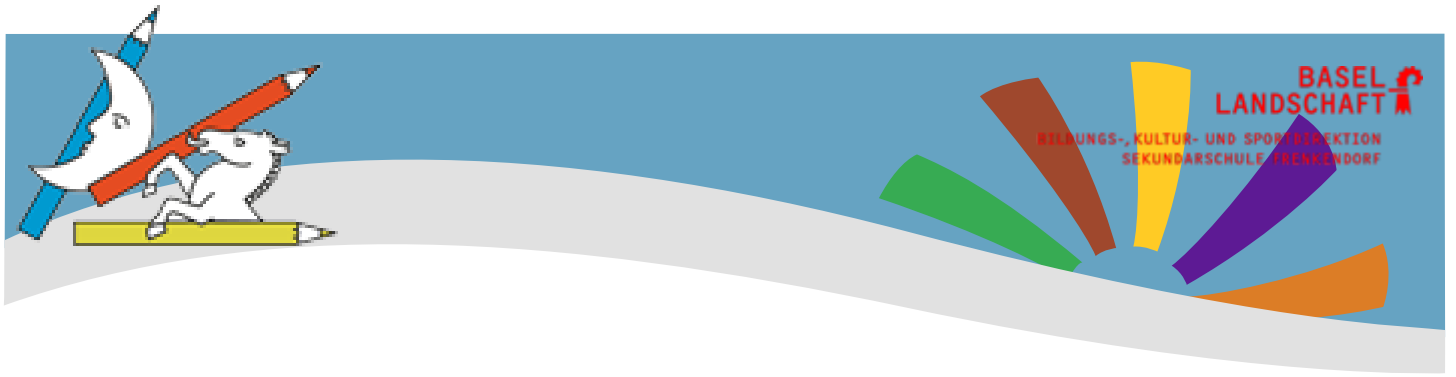
BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTDIREKTION  
SEKUNDARSCHULE TRACHENDORF

# „Fussball für Anfänger und Hobbykicker“

Montag, 12:30 – 13:30

Du spielst noch nicht so lange Fussball und möchtest ein bisschen trainieren? Dann bist du hier genau richtig!

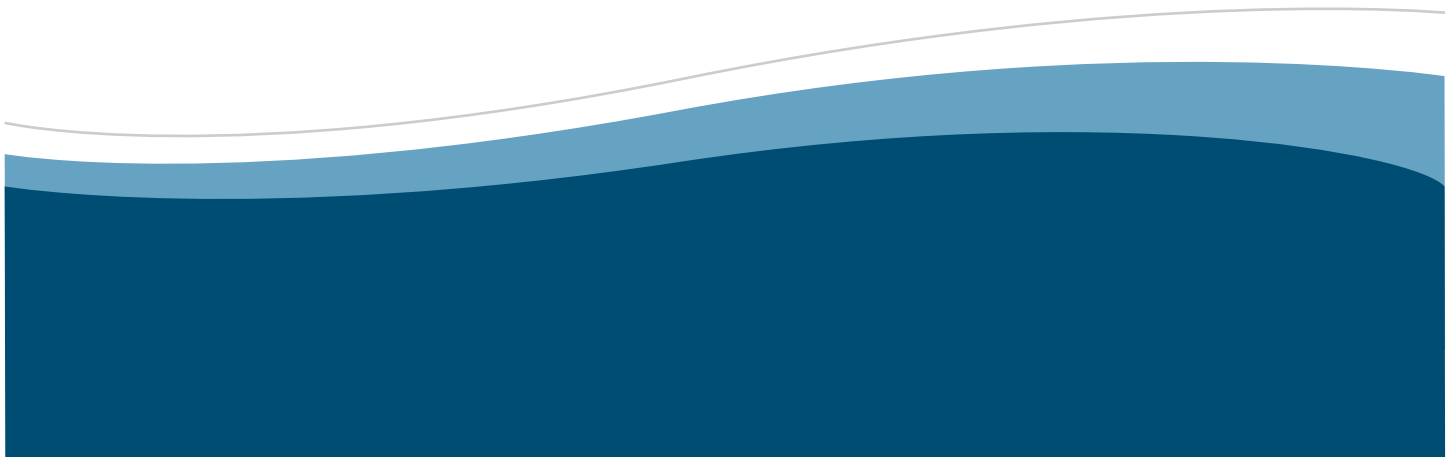




# „Polysport“ am Dienstag, 12:30-13:30



Wir spielen verschiedene Sportarten.  
Bekannte und weniger bekannte Spiele.





# „Kampfsport macht Spas und hilft“

Dienstag, 12:30 – 13:30



Kampfsport macht Spas und hilft:

Kampfsport ist äusserst vielseitig, es gibt unzählige Stilrichtungen. Wir kombinieren im Kurs Schlag- und Abwehr-Techniken aus verschiedensten Kampfsport-Bereichen. Ich lerne dir coole Tricks und du wirst geschmeidiger, gelassener und entspannter. Natürlich sollst du dich in meinem Kurs auch auspowern dürfen und Spas haben. Dieser Kurs ist für alle geeignet.

Sensei Caroline Martin Asal, 7. Dan und  
Cheftrainerin Kampfsportcenter Kun-Tai-Ko AG



# „Spanisch für Anfänger“

Dienstag, 12:45 – 13:30

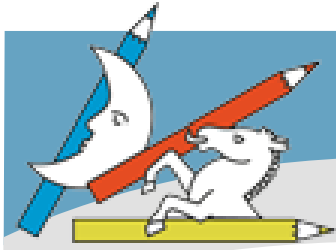


(nur für das 1. Schuljahr)



Wir tauchen gemeinsam in die spanische Welt ein:  
Du erlernst die Grundlagen der spanischen Sprache  
auf spielerische Weise

(Lieder, Texte, Hörtexte, Spiele, Videos,...).



BASEL  
LANDSCHAFT

BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTDIREKTION  
SEKUNDARSCHULE FRANKENDORF

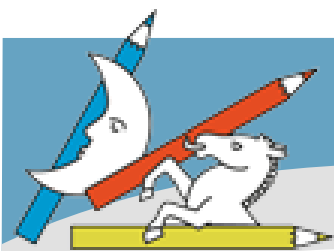
# „Italienischer Stammtisch“

Dienstag oder Donnerstag,

12:45 – 13:30

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, sprechen wir und tauschen uns über eure Lieblingsthemen auf Italienisch aus.





„Eine

# Schüler\*innenzeitung für die Sek Frenkendorf Donnerstag, 12:45-13:30

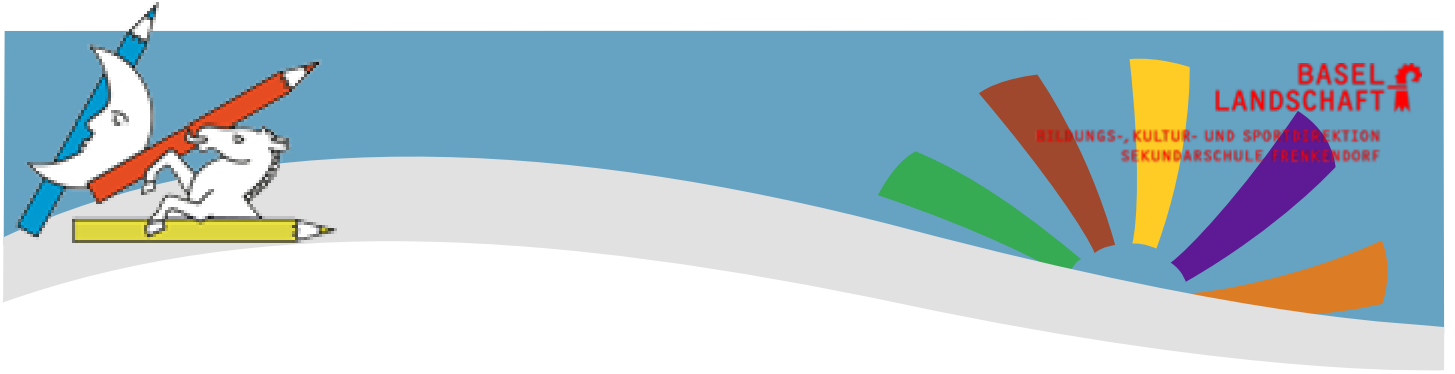
Hast du eine kreative Ader? Bist du wortgewandt und kommunikativ? Schreibst oder zeichnest du gerne? Bist du zuverlässig, kannst Termine einhalten und Verantwortung übernehmen? Vielleicht beherrscht du auch schon das 10-Finger-System? Oder sprühst du vor Ideen, über was wir in einer Schüler\*innenzeitung berichten könnten? Dann sind wir gespannt, welchen Teil DU zum Gelingen beitragen kannst und freuen uns, dich in der Redaktion unserer neuen Schülerzeitung dabei zu haben!



kreativ & originell

SCHÜLERZEITUNG





# „Volleyball für Fortgeschrittene“

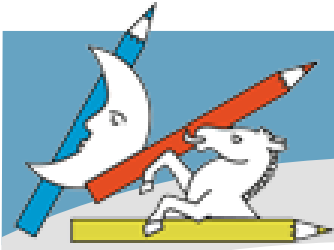
am Donnerstag,

12:30-13:30



Du hast schon Volleyball gespielt und möchtest dich verbessern, dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wir werden in verschiedenen Positionen spielen und grundlegende Positionen lernen.





# „Makerspace“ am

## Donnerstag, 12:45 -13:30

10 Plätze



Makerspace, ein Ort für kreative Köpfe. In diesem Kurs wirst du lernen, wie man 2D und 3D digital zeichnet. Du planst, entwickelst und realisierst selbständig deine Ideen. Mit dem Lasercutter kannst du verschiedene Werkstoffe wie Karton, Holz, Leder oder Filz schneiden und gravieren. Du kannst zum Beispiel eine Box zeichnen, eine Handzeichnung oder ein Foto darauf platzieren und dann zuschneiden und gravieren. Kenntnisse aus TcG, TxG und BG werden dir dabei helfen. Der 3D-Drucker hingegen stellt deine Idee in dreidimensionaler Form, aus Kunststoff, her. Ein Ständer für dein Ipad, ist nur eine von vielen coolen Möglichkeiten. Ich freue mich schon auf deine Ideen.



# „Unihockey für Anfänger und Fortgeschrittene“

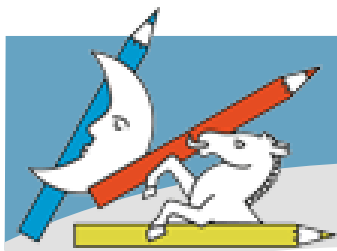
Donnerstag, 12:30 – 13:30



\*

Du hast Spass an der Sportart Unihockey? Du machst gerne auch Sport über Mittag mit Kolleginnen und Kollegen aus deiner Schule? Dann bist du hier genau richtig! Das Angebot bietet Unihockey für Anfänger und Fortgeschrittene.

Voraussetzung: Wöchentliches Erscheinen

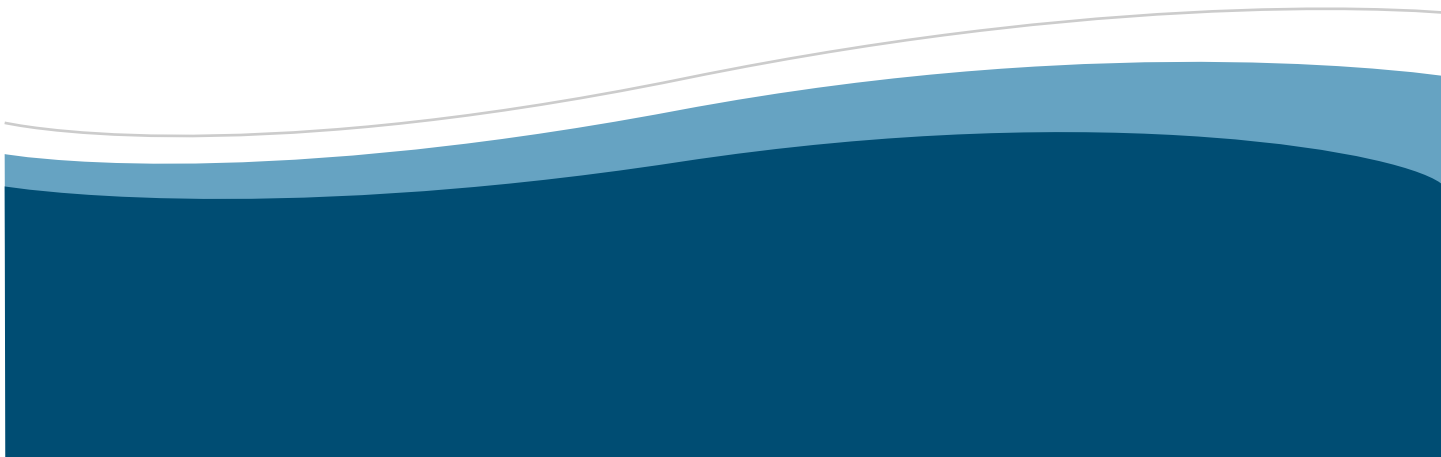


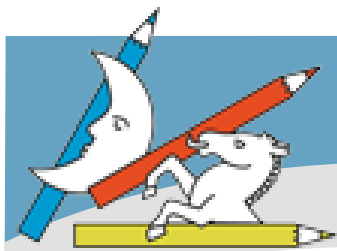
# „Schwimmen für Anfängerinnen und Anfänger“

Donnerstag 12:30 – 13:30



Eigentlich würdest du sehr gerne schwimmen können. Jedoch fühlst du dich im Wasser noch nicht so richtig wohl. Gemeinsam werden wir uns spielerisch im Wasser bewegen und das Tauchen, Schweben, Springen ins Wasser und Schwimmen erlernen.





# „Junge, schütz dich und bleib gechillt“

Donnerstag, 12:30 – 13:30



Junge, schütz dich und bleib gechillt!:  
Auch Jungs wollen und sollen sich verteidigen können. Ich zeige dir wirkungsvolle und unkomplizierte Abwehr-, Block- und Schlag-Techniken und dabei entdeckst du ganz locker deine Power und Möglichkeiten. Lerne auf brenzlige Situationen mit neuer Selbstsicherheit zu reagieren, bleib gechillt. Ich zeige dir, wie es geht.

Sensei Caroline Martin Asal, 7. Dan und  
Cheftrainerin Kampfsportcenter Kun-Tai-Ko AG



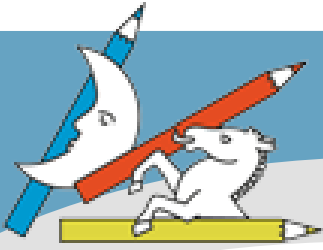
# „Die Welt durch Bilder kennenlernen“

am Donnerstag, 12:45 – 13:30



Möchtest du mehr über die Welt erfahren? Dieses Mittagsangebot vermittelt über Bilder und Erzählungen den Einstieg und die Vertiefung in die Geschichte der Welt von der Steinzeit bis zur Gegenwart. Auf unseren Weltreisen schauen, hören, erzählen, zeichnen und basteln wir mit und ohne i-Pad.

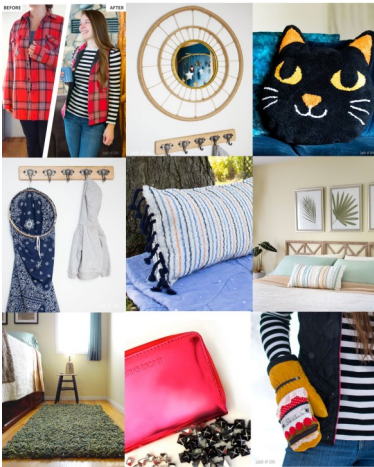




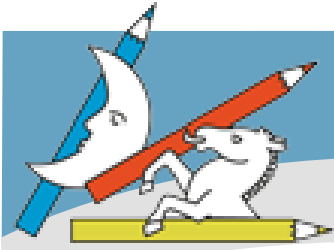
# Kreativwerkstatt Textil inkl.

## Upcycling (Freitag)

Freitag, 12:45-13:30



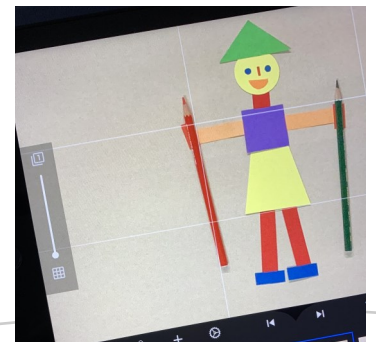
Hier kannst du kreativ deine Ideen verwirklichen. Ob in Upcycling Projekten oder neue Techniken lernen / ob Kleider oder Gegenstände / hier kannst du deine Ideen umsetzen und wirst dabei Fachlich unterstützt

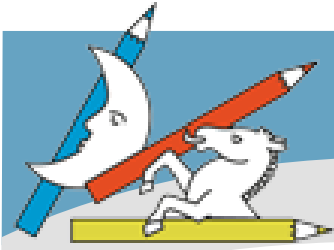


# „Freies Zeichnen und Gestalten“ am Freitag, 12:45 – 13:30



Zeichnen und Gestalten machen Spass! Ob auf Papier oder mit dem i-Pad: Bring deine Ideen mit und lerne neue Sachen kennen.





## „Schach Club“

Montag,

12:45 – 13:30

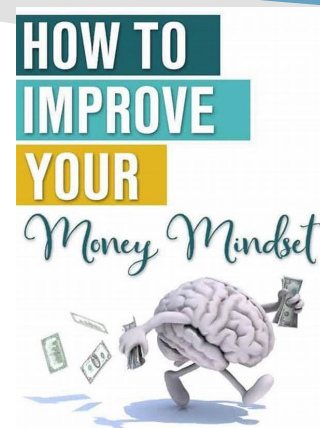


Egal ob Anfänger oder bereits fortgeschritten, in diesem Kurs sind alle willkommen! Du lernst die verschiedenen Schachfiguren kennen, wie sie sich auf dem Schachbrett bewegen, die wichtigsten Sonderregeln und grundlegende Strategien. Schach trainiert die Konzentration und hilft dir, besser vorzudenken. Und vor allem spielen wir natürlich gegeneinander, denn Übung macht den Meister!





# „Money Mindset 2 – Finanzstrategien für langfristigen Erfolg und Reichtum“ Freitag, 12:45-13:30

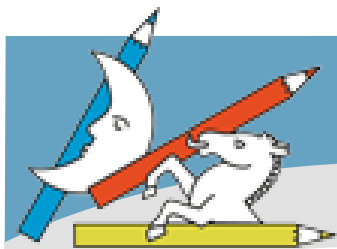


(Abgeschlossene Teilnahme des Basiskurs 1)

Im zweiten Kurs <sup>\*</sup>vertiefen wir deine Finanzkenntnisse mit dem Fokus auf langfristige Strategien.

Entdecke, wie du kluge Investitionsentscheidungen triffst, Vermögen aufbaust und für finanzielle Sicherheit sorgst. Wir analysieren Unternehmen, erkunden fortgeschrittene Cashflow-Methoden und entwickeln gemeinsam eine individuelle Finanzstrategie für nachhaltigen Erfolg.

Bereite dich darauf vor, deine finanzielle Zukunft mit fundiertem Wissen zu gestalten. Sei dabei und setze die nächsten Schritte für deinen finanziellen Erfolg!



# „Chor“ am Freitag

12:45-13:30

**Komm in den Chor!**



In einer gemütlichen Runde lassen wir gemeinsam den\*Stress der Woche hinter uns und singen uns ins Wochenende. Wir singen aktuelle Hits aus der Popwelt - und manchmal auch etwas Exotisches. Die Wahl wird jeweils mit dem Chor abgesprochen.

Wir versuchen, pro Jahr zwei bis drei Konzerte zu veranstalten. Du solltest also bereit sein, dich gut vorzubereiten und dein Können vor Publikum zu zeigen!



# „Fussball für Fortgeschrittene“

Freitag, 12:30 – 13:30

Du hast Lust ein bisschen zu kicken und kannst schon ein bisschen was am Ball? Dann bist du hier genau richtig!

