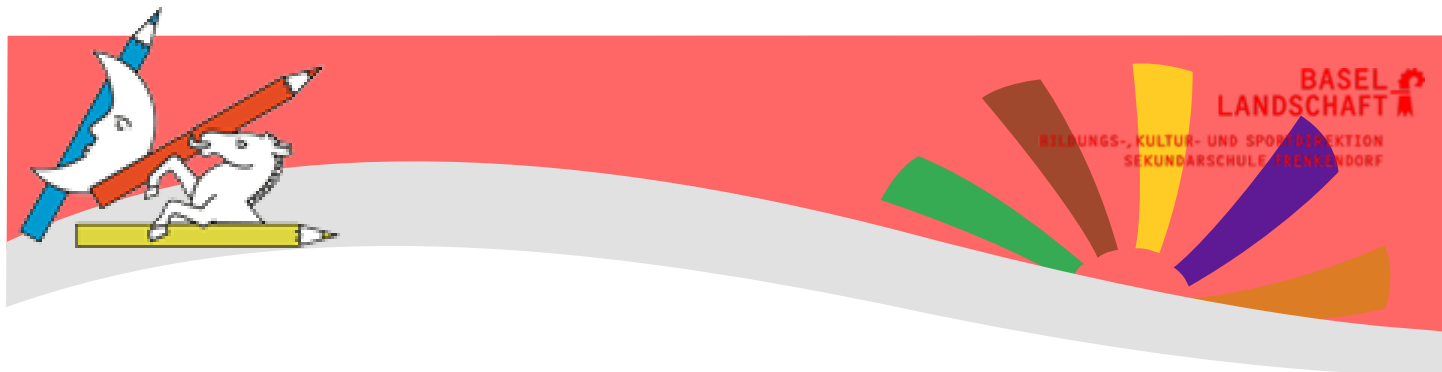




Mittagsangebote an der Sekundarschule Frenkendorf Schuljahr 2026/2027



*

Wenn du dich für einen Kurs anmeldest, musst du diesen für das ganze Schuljahr besuchen. Die Anmeldungen sind verbindlich*.

*Du kannst bis 18. September 2026 schnuppern. Danach ist eine Abmeldung **nicht mehr** möglich.



Mittagstisch (12.-)/Essen

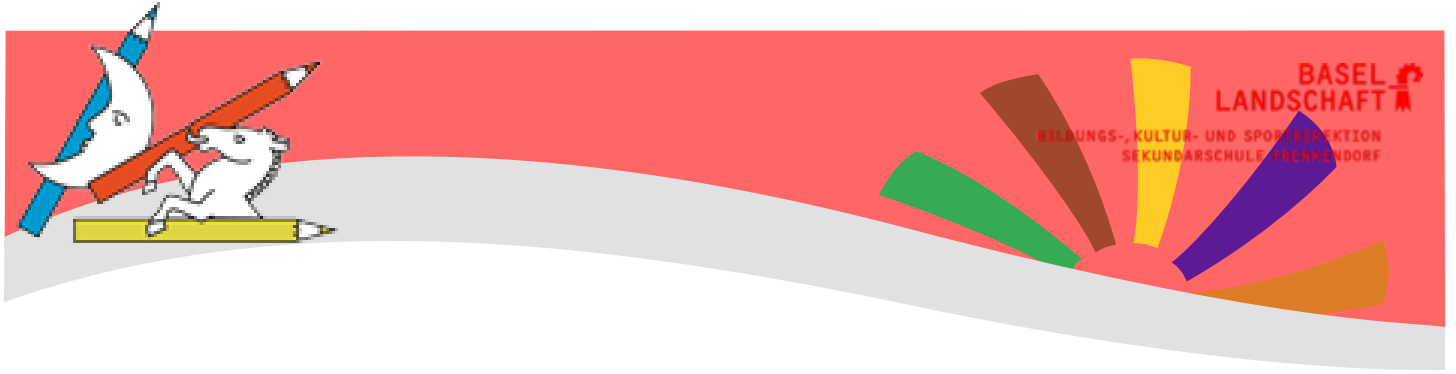
Die Anmeldung ist für ein ganzes Schuljahr verbindlich

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.

Weitere Informationen unter:





Lunch / Picknick

12:00-12:30/12:45 im Gebäude D

Betreuung im Freizeitraum

bis 13:30 *

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



„Betreute Aufgabenstunde“

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



In einer ruhigen Umgebung kannst du deine Aufgaben erledigen. Bei Bedarf unterstützt und berät dich die anwesende Lehrperson gerne.

Die „Betreute Aufgabenstunde“ erfordert keine Anmeldung. Du kannst nach Wunsch, die Stunde spontan bei Bedarf besuchen. Dafür darfst du nicht an einem anderen gewählten Angebot fehlen. Wo die Aufgabenstunden stattfinden, erfährst du am Anfang des neuen Schuljahrs.



„Italia—WOW 2.0“

Montag oder Donnerstag

12:45—13:30



Der Kurs richtet sich an Lernende mit guten Italienischkenntnissen

Italienisch ist mehr als Vokabeln und Verben. Es ist Musik in den Ohren, Bewegung in den Händen und Lebensfreude im Satz.

Für alle, die schon mehr können und Lust haben, noch tiefer einzutauchen - ohne Wiederholungen, dafür mit echtem Sprachflow und einer Prise dolce vita.

Klingt gut? Dann andiamo!



„Band“

Montag, 12:45-13:30



Komm in die Band! ^{*}Gemeinsam spielen wir 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 ein bis zwei Auftritte zu veranstalten. Du solltest also bereit sein, dich gut vorzubereiten und dein Können vor Publikum zu zeigen!



„Money Mindset – Dein Geld, dein Plan, deine Zukunft“

Montag, 12:45 – 13:30



Wie schaffst du es, dass mehr Geld kommt als geht? - und was wenn es für dich arbeiten würde? Wäre es nicht cool, dein Geld im Griff zu haben und nicht andersrum?

Hier bist du genau richtig, wenn du:

...**Strategien zum Geld verdienen willst:**

Entdecke Möglichkeiten, wie du durch ein Online-Business oder geschicktes Handeln Geld nebenher verdienen kannst.

...**Du dein Geld im Griff haben möchtest:**

Lerne uralte Geheimnisse, wie man sinnvoll spart und den Cashflow meistert.

...**klug investieren willst:**

Erhalte Einblicke in Aktien, ETFs und Kryptowährungen und erfahrt, wie ihr euer Geld durch Zinsen und Gewinne vermehren könnt.

...**Betrug erkennen willst:**

Erkenne typische Betrugsmaschen und lerne, wie du dich davor schützt kannst.

... **(Inneren) Reichtum willst:**

Verstehe, dass wahrer Reichtum im Inneren und mit der Haltung zum Thema Geld beginnt...

Sei dabei, entwickle dein Money Mindset und starte durch in deine finanzielle Zukunft. Nicht zögern, machen...ich freue mich auf dich!



„Selbstverteidigung für Mädchen!“

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

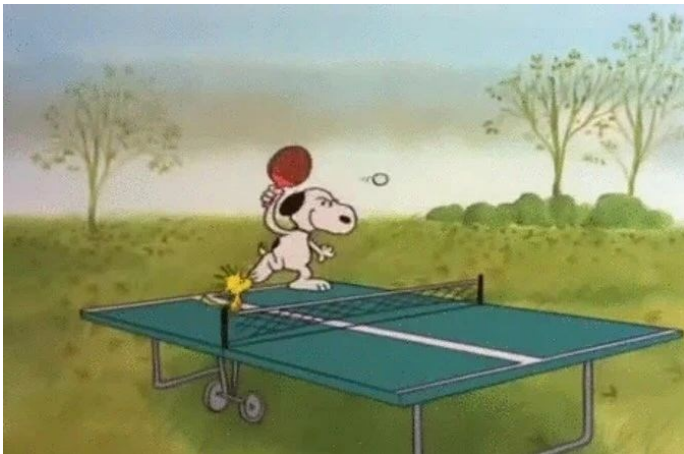


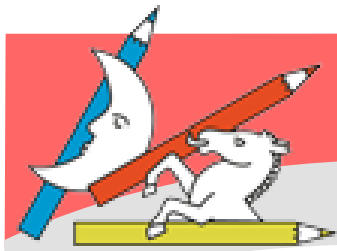
„Tischtennis“

Montag, 12:30—13:30



Spannende Matches, schnelle Ballwechsel und jede Menge Spass! Komm vorbei! * Schläger und Bälle gibt es vor Ort.





„Volleyball für AnfängerInnen“

Montag,

12:30-13:30

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Volleyballspiels vom richtigen Aufschlag über Pritschen und Baggern. Durch spielerische Übungen und kleine Matches verbesserst du Technik, Teamarbeit und Reaktionsfähigkeit. Der Kurs richtet sich an alle, die Spass an Bewegung haben und Volleyball von Grund auf lernen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich!





„Spanisch für Fortgeschrittene“



Dienstag, 12:45—13:30



Du lernst spielerisch die spanische Sprache kennen
(Spiele, Hörtexte, Lieder, Dialoge,...) und tauchen in
die spanische Kultur ein.

Nur für 2.—3. Schuljahr



„Italia—WOW!“

Dienstag, Freitag

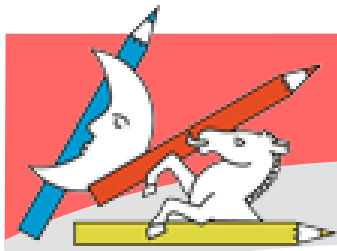
12:45—13:30

Für Anfänger:innen *



Ciao!

Begleite uns auf dieser spannenden Reise durch Italien und entdecke, warum es so viel mehr zu bieten hat als nur "Ciao" und "Pizza". Werde Teil dieses aufregenden Kurses und lass dich von der italienischen Lebensfreude anstecken! Bist du bereit, Italienisch zu lernen und gleichzeitig Spass zu haben?



„Polysport“

Dienstag,

12:30-13:30



In diesem Kurs steht der Spass an Bewegung und Teamspielen im Mittelpunkt. Durch abwechslungsreiche Übungen und Spiele rund um Völkerball und andere Ballsportarten werden Kondition, Koordination und Teamgeist gefördert. Ideal für alle, die vielseitig aktiv sein und ihre Ballfertigkeiten verbessern möchten. Keine Vorkenntnisse nötig!



„Schwimmen für Fortgeschrittene“

Dienstag, 12:30-13:30

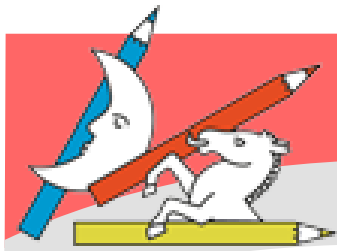


*

Du schwimmst sehr gerne und bewegst dich sicher im Wasser. Gerne möchtest du nun die vier

Schwimmstile vertieft üben. Nebst dem Schwimmen werden wir immer wieder einzelne Elemente der anderen Schwimmsportarten ausprobieren.





„Kampfsport für Alle“

Dienstag, 12:30 – 13:30



*
Kampfsport macht Spass 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 Spass haben. Dieser Kurs ist für alle geeignet.

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



„Spanisch für AnfängerInnen“



Donnerstag, 12:45 -13:30



Du lernst spielerisch die spanische Sprache kennen
(Spiele, Hörtexte, Lieder, Dialoge,...) und tauchen in
die spanische Kultur ein.

Offen für Alle



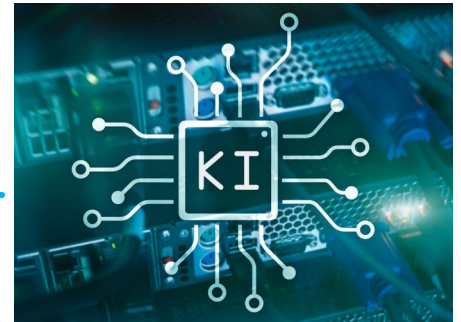
BASEL
LANDSCHAFT
BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTSEKTION
SEKUNDARSCHULE TÄNDENFELD

„Kickstart Künstliche Intelligenz (KI) – Deine Reise in die Welt der Zukunft!“

Donnerstag, 12:45 – 13:30

Willst du dein Wissen* und deine Effektivität mit
der Künstliche Intelligenz boosten?

In unserem coolen Mittagskurs lernst du:



- Was KI (Künstliche Intelligenz) eigentlich ist und wie sie funktioniert.
- Wie du KI in deinem Alltag einsetzen kannst, zum Beispiel bei Chatbots oder kreativen Tools.
- Eigene KI-Projekte auszuprobieren und damit zu experimentieren.
- Welche Chancen und Risiken KI mit sich bringt und warum es wichtig ist, darüber nachzudenken.
- Wie wir KI bewusst und verantwortungsvoll nutzen können, ohne einfach alles unkritisch zu übernehmen.

Melde dich an und werde zum KI-Checker mit Verantwortung!
Deine Zukunft beginnt Jetzt!
Komm vorbei “!



„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? 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!

Die aktuellste Ausgabe findest du übrigens auf unserer Schulwebseite unter der Rubrik News.



kreativ & originell

SCHÜLERZEITUNG





„Makerspace“

Donnerstag, 12:45 -13:30

Platzzahl beschränkt,

Max. 10 Plätze



(SchülerInnen, die den Kurs bereits besucht haben Vorrang)

Makerspace, ein Ort für kreative Köpfe. In diesem Kurs wirst du lernen, wie man 2D 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. Personalisierte Schlüsselanhänger, Ornamente, Ständer und Modelle sind nur einige von sehr vielen Möglichkeiten.

Wenn du eigene Produkte herstellen willst, ist das der richtige Ort für dich!

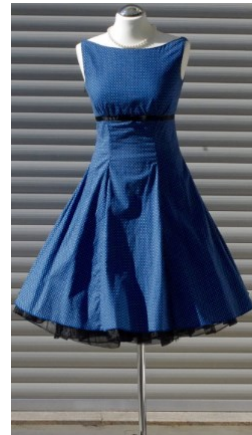


Kleider nähen

Donnerstag,

12:45 — 13:30

Nur für 2.—3. SJ

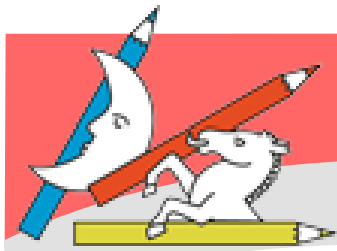


Hast du Lust, eigene Kleidungsstücke herzustellen?

Du kannst Material, Farbe und Schnitte auswählen, eigene Ideen umsetzen und in gemütlicher Atmosphäre an deinem Projekt arbeiten.

Nähen ist wie zaubern: (fast) alles ist möglich!

Ich freue mich auf euch!



„Volleyball für Fortgeschrittene“ am Donnerstag, 12:30-13:30



Dieser Kurs richtet sich an Spielerinnen und Spieler mit Grundkenntnissen im Volleyball. Du verfeinerst deine Technik in Aufschlag, Annahme, Zuspiel und Angriff und lernst taktische Spielzüge für ein besseres Zusammenspiel im Team. Durch intensives Training und spannende Matches stärkst du Technik, Reaktionsvermögen und Teamdynamik.



„Unihockey für AnfängerInnen 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 sichere Schwimmen erlernen.





„Junge, schütz dich und bleib entspannt“

Donnerstag, 12:30—13:30



Junge, schütz dich und bleib entspannt!:
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



„Chor“

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 vor allem Popsongs – oft auch zweistimmig – und natürlich haben auch Liedwünsche ihren Platz bei uns.

Pro Jahr versuchen wir, ein bis zwei Konzerte zu veranstalten. Du solltest also bereit sein, dich gut vorzubereiten und dein Können vor Publikum zu zeigen – natürlich in der Gruppe, niemand muss allein singen!



„Struktur, Persönlichkeit & Präsenz – Dein Schlüssel zum (Schul)-Erfolg!“

Freitag, 12:45 – 13:30



Willst du die Schule/dein Leben meistern und bei jeder Aufgabe glänzen? In unserem Kurs bekommst du alles, was du brauchst, um organisiert, strukturiert und selbstbewusst zu sein. Wir zeigen dir:

- **Top-Tools für Ordnung und Struktur**, damit du deine Aufgaben perfekt planst und den Überblick behältst.
- **Effiziente Zeitmanagement-Tipps**, um deine Hausaufgaben stressfrei zu erledigen und deine Freizeit zu genießen.
- **Tricks für besseres Lernen**, damit du dir Stoff schneller und effektiver merken kannst.
- **Geheime Techniken für souveränes Präsentieren**, um im Unterricht zu punkten und deine Zuhörer zu beeindrucken.
- **Übungen für einen selbstbewussten Auftritt**, mit denen du deine Persönlichkeit zum Strahlen bringst und andere begeisterst.
- **Tipps zur Motivation und Zielsetzung**, damit du deinen Schulalltag mit Energie und Fokus meisterst.

Melde dich jetzt an zur MasterClass und hol dir alles, was du brauchst, um in der Schule voll abzuliefern – strukturiert, smart und selbstbewusst!



„Fussball für alle“

Freitag, 12:30 — 13:30

Du spielst gerne Fussball und möchtest ein bisschen trainieren? Dann* bist du hier genau richtig!

