



Sport- und Wahlfachangebot

2026/27

(in alphabetischer Reihenfolge)

Liebe Eltern!

Aus dem vor Ihnen liegenden Flyer kann aus einem großen und vielfältigen Angebot eine Auswahl getroffen werden. Bitte beachten Sie dabei, dass Ihr Kind den Kurs, den es belegt, auch verbindlich wahrnehmen muss. Zu diesem Zweck dürfen wir Sie bitten, die Zeiten der Veranstaltungen mit den jeweiligen Plänen Ihres Kindes abzustimmen.

Schülerinnen und Schüler der 6. und 7. Jahrgangsstufe müssen mindestens eines der Sportangebote als differenzierten Sportunterricht auswählen, da für sie eine dritte Sportstunde verpflichtend ist.

Die Rückmeldung erfolgt über eine Online-Abfrage. Der Zugang erfolgt über den abgebildeten QR-Code, bzw. folgenden Link:

<https://forms.cloud.microsoft/e/8CKC7jWBKv>

Die Wahl ist bis Montag, 21.09.2026, 23:59 Uhr möglich. Die Teilnehmer der Kurse können ab Freitag, 25.09.2026 dem Aushang im Forum entnommen werden.

Ab Montag, 28.09.2026, beginnen die Sport- und Wahlfachkurse.

Allen Schülerinnen und Schülern viel Erfolg und Freude an dem zusätzlichen Angebot!


Höfle, OstD
Schulleiter



Nr. 1	Basketball Grundstufe	C. FREISINGER
Mi, 13.40-15.10 Uhr	Sporthalle 2	5.-6. Jgst., Jungen/Mädchen
Spielerische Aneignung von Dribbel-, Pass- und Wurfformen. Erarbeitung individual- und mannschaftstaktischer Grundlagen in spielerischer Form. Freundschaftsspiele gegen gleichaltrige Mannschaften.		

Nr. 2	Basketball Fortgeschrittene	C. FREISINGER
Mo, 13.40-15.10 Uhr	Sporthalle 2	6.-7. Jgst., Jungen/Mädchen
Vertiefung technischer und taktischer Grundtechniken und deren Anwendung im Spiel. Verschiedenste Trainingsformen zur Erarbeitung von Ausdauer, Koordination und Raumorientierung. Freundschaftsspiele gegen Mannschaften vergleichbaren Niveaus.		

Nr. 3	Basketball Fortgeschrittene	C. FREISINGER
Mo, 15.30-17.00 Uhr	Sporthalle 2	ab 8. Jgst., Jungen
Weitere Vertiefung technischer und taktischer Trainingsformen. Freies Spiel und Freundschaftsspiele.		

Nr. 4	Basketball Fortgeschrittene	C. FREISINGER
Mi, 15.30-17.00 Uhr	Sporthalle 2	ab 8. Jgst., Jungen
Vertieftes Eingehen auf individual- und mannschaftstaktische Offense- und Defenseformen. Freies Spiel und Freundschaftsspiele.		

Nr. 5	(Beach)Volleyball	S. SEILER
Di, 13.40-15.10 Uhr, 14-tägig	Sporthalle 2 oder Beachplatz	8.-11. Jgst.
Volleyball und Beachvolleyball für fortgeschrittenere Spielerinnen und Spieler.		

Nr. 6	Chor Unterstufe	G. SEMLE
Di, 13.40-14.25 Uhr	Aula	5.-7. Jgst.
Gemeinsames Singen im Chor, mehrstimmige Lieder, behutsames Training der Stimme, Auftritte bei Weihnachts- und Frühlingskonzert und anderen Gelegenheiten.		

Nr. 7	Chor Mittel-/Oberstufe	G. SEMLE
Di, 13.40-15.10 Uhr	Aula	8.-13. Jgst.
Chorgesang, Stimm- und Sprecherziehung, gemeinsame Freude am Repertoire aus Klassik und Pop. Auftritte im Rahmen von Schulveranstaltungen.		

Nr. 8	Club der Seiten- reisenden	H. GODRON
Mi, 13.40-15.10 Uhr, 14-tägig oder nach Vereinbarung	Schulbibliothek	5-11. Jgst.
<i>Lesen. Schreiben. Eintauchen.</i> Du liest gern oder willst entdecken, was Bücher wirklich können? In diesem Wahlkurs tauchst du mit anderen Lesefans in spannende Geschichten ein, lernst neue Autorinnen und Autoren kennen, gestaltest kreative Projekte rund ums Lesen oder Schreiben und erweckt unsere Schulbibliothek mit Leben. Auch Buchempfehlungen oder eigene Mini-Schreibprojekte warten auf dich.		

Nr. 9	3D-Drucker	JP. DEDERICHS
Do, 13.40-14.25 Uhr	Physik 1	7.-13. Jgst.
Wir beschäftigen uns mit den technischen, handwerklichen und softwarerelevanten Themen rund um den 3D-Druck. Es werden 3D-Modelle hergestellt und gedruckt. Wenn du handwerkliches Geschick, Durchhaltevermögen, Kreativität und technisches Interesse besitzt, dann bist Du hier richtig.		

Nr. 10	Kleines Ensemble	M. KÜTT
Do, 13.40-14.25 Uhr	Musiksaal 2	5.-13. Jgst.
Gemeinsames Musizieren in variablen Besetzungen zum eigenen Vergnügen und zur Umrahmung von schulischen Feierlichkeiten.		

Nr. 11	Experimentieren	R. FÖRSTER
Do, 13.40-15.10 Uhr, 14-tägig	Chemiesaal	8.+9. Jgst (NTG)
Chemische Experimente mit „Alltagschemikalien“ Was Du schon immer über Cola, Gummibärchen & Co. wissen wolltest! In diesem Wahlfach wird experimentiert, recherchiert, analysiert und präsentiert. Wenn Du neugierig bist und gerne selbst experimentierst, dann ist dies genau das richtige Wahlfach für Dich!		

Nr. 12	Fußball / Badminton	M. BORGNIS
Di, 13.40-15.10 Uhr 14-tägig	Sporthalle 2	9.-10. Jgst.
Vertiefung technischer und taktischer Fertigkeiten in spielerischem Kontext.		

Nr. 13	Golf	H. GODRON
Do, 13.30-15.30 Uhr bis Ende Oktober und wieder ab März	Golfplatz Geiselwind	6. Jgst., max. 16 TN

Du hast Spaß beim Minigolf spielen und möchtest gerne mal auf einem richtigen Golfplatz unterwegs sein? Mit Hilfe eines professionellen Golftrainers und deines Golflehrers Harald Godron wirst du kostenlos die verschiedenen Schlagtechniken erlernen, bis du dann auf dem Kurzplatz des Golfclubs versuchen kannst, deinen kleinen Golfball mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu befördern. Du brauchst hierfür nur festes Schuhwerk, bequeme Sportkleidung und viel Freude dabei, diese faszinierende Sportart für dich zu entdecken. Der Transport vom LSH zum Golfclub und zurück wird von der Schule organisiert. Nähere Infos folgen nach der Anmeldung!

Nr. 14	Große und kleine Spiele	M. BORGNIS
Mo, 13.40-15.10 Uhr, 1. Halbjahr	Sporthalle 1	6.-7. Jgst
Es stehen vielfältige große und kleine Sportspiele im Mittelpunkt. Wir erproben und vertiefen grundlegende technische und taktische Fähigkeiten, lernen verschiedene Spielideen kennen und entwickeln Teamgeist, Fairness und Freude an der gemeinsamen Bewegung.		

Nr. 15	Instagram	E. KARL
Do, 15.30-16.15 Uhr	Biologiesaal 2	5.-11. Jgst.
Anstatt mit dem Smartphone oder Tablet nur Neuigkeiten zu „checken“, geht es in diesem Wahlfach darum, digitale Inhalte, Bilder und Beiträge für unseren Schul-Instagram-Account und die Schulhomepage zu erstellen.		

Nr. 16	Kraft- und Fitnesstraining	C. SCHWERDTFEGER
Mi, 13.40-14.25 Uhr	Kraftraum	10.-13. Jgst.
Der Kurs vertieft das Verständnis für Kraft- und Fitnesstraining. Dabei beschäftigen wir uns u. a. mit Trainingsstilen, Trainingsplänen, Übungen samt Ausführung, Zielen des Trainings, der Ernährung und der Regeneration. Da ich auch an weiteren Tagen im Kraftraum bin, könnt ihr euch gerne melden, falls ihr Interesse habt, aber mittwochs nicht könnt.		

Nr. 17	Licht- und Tontechnik	G. SEMLE
Mo, 15.30-16.15 Uhr	Musiksaal 2	7.-13. Jgst.
Betreuung der Schulaufführungen (Konzerte, Theater etc.) im Bereich Licht- und Tontechnik. Einführung in die Licht- und Tontechnik.		

Nr. 18	Musikprojekte	G. SEMLE
Mi, 15.30-17 Uhr	Musiksaal 2	5.-13. Jgst.
Dieses Wahlfach ist für Schülerinnen und Schüler, die sich an den Konzerten der Schule beteiligen möchten, z.B. in der Bigband, in der Streichergruppe, als Instrumentalisten in verschiedenen Besetzungen oder für Sängerinnen und Sänger. Das Wahlfach hat einen festen Termin, findet aber nur projektbezogen in der Vorbereitung für die Konzerte (Weihnachts- und Frühlingskonzert etc.) statt.		

Nr. 19	Musiktheater/ Musical	E. SEMLE/ G. SEMLE
Di, 13.40-15.10 Uhr	Sporthalle 1	7.-11. Jgst.
Wir machen gemeinsam Bewegungs- und Improvisationsübungen für das Theaterspiel und trainieren unsere Stimme. Im Laufe des Schuljahres erarbeiten wir dabei Szene für Szene ein neues Musical und bringen es im Juli auf die Bühne.		

Nr. 20	Natur trifft Kreativität	J. KÖHLER
Mi, 13.40-17.00 Uhr, alle 4 Wochen	Werk- bzw. Kunstraum	5.-11. Jgst.
Wir basteln und gestalten kreative Werkstücke mit natürlichen und saisonalen Materialien. Blumen, Holz, Naturfundstücke und andere Werkstoffe werden kombiniert und künstlerisch verarbeitet. Dabei entstehen dekorative, praktische und fantasievolle Arbeiten, passend zur Jahreszeit.		

Nr. 21	Ökologie	N. DAHMEN
Mi, 13.40-14.25 Uhr	Biologieraum	5.-10. Jgst.
Flora und Fauna des Schulbiotops im Jahresverlauf beobachten, erforschen und unter ökologischen Aspekten fachgerecht betreuen. Gemüse und Kräuter im Freiland und Gewächshaus ansäen, pflegen und ernten. Gemeinsame Zubereitung vegetarischer / veganer Gerichte aus der Ernte. Wenn Du ökologisch interessiert bist, dann ist das Wahlfach für Dich richtig!		

Nr. 22	Robotik	A. FREKING
Di, 13.40-15.10 Uhr 14-tägig	Raum 146	7.-11. Jgst.
Mit dem Lego(R) Spike Prime wollen wir funktionsfähige Robotermodelle erstellen und an Wettbewerben, wie der First Lego League, teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, dafür aber Spaß am Tüfteln und Teamgeist!		

Nr. 23	Rockband	G. SEMLE
Di, 15.30-17.00 Uhr	Musiksaal 2	6.-13. Jgst.
Einstudierung von Liedern der Rock- und Popmusik; Auftritte bei den Schulkonzerten und auch außerhalb; für alle Instrumente offen (Gitarre, Bass, Piano, Schlagzeug, Bläser, Gesang).		

Nr. 24	Schach	S. MICHEL
Di, 13.40-14.25 Uhr	Physik 2	5.-13. Jgst.
Im Schach-Wahlkurs wird gespielt, analysiert und über das Spiel gesprochen. Es werden Grundlagen, Strategien und Techniken des Schachspiels vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie an erfahrene Spielerinnen und Spieler.		

Nr. 25	Schulimkerei	K. KÖNIG
Di, 13.40-15.10 Uhr 14-tägig	Biologiesaal 1	6.-13. Jgst.
Wir lernen die Welt der Biene und Imkerei kennen. Das Betreuen der Bienenstöcke erfordert verschiedenste praktische Arbeiten: Das Ernten des Honigs, die Pflege der Bienenstöcke und evtl. die Herstellung von Kerzen aus dem eigenen Bienenwachs. Wichtig: Es darf keine Bienenallergie vorliegen!		

Nr. 26	Schülerzeitung	H. BRAND
Mo, 13.40-14.25 Uhr	Raum 300	5.-13. Jgst.
Ideen zu (aktuellen) schulischen und außerschulischen Themen sammeln, Recherchieren, Interviewen, Verfassen von Artikeln, Organisieren, Fotografieren, Layouten, selbstständiges kreatives Arbeiten und Schreiben - wenn dich davon etwas interessiert, bist du bei der Schülerzeitung genau richtig!		

Nr. 27	Schulsanitätsdienst	L. WIEDENBAUER C. KRAPP
Mi, 13.40-15.10 Uhr 14-tägig	Raum 208	5.-13. Jgst.
Als Schulanis lernst ihr, wie ihr anderen helfen und im Notfall sogar Leben retten könnt. Ihr dürft im Team Verletzungen versorgen, Verletzte betreuen und bei Veranstaltungen Ansprechpartner bei Unfällen sein. Dafür beginnen wir mit einem für euch kostenlosen Erste-Hilfe-Kurs am Mittwoch, den 30.09.2026 von der 1. bis zur 10. Stunde. Dafür seid ihr an diesem Tag vom Unterricht befreit. Bei Fragen schreibt uns gerne über Teams oder kommt am Montag, den 21.09. in der 1. Pause vor die Physik.		

Nr. 28	Schwimmen	L. SEIBERT
Mo, 13.30-16.00 Uhr 22.02.-05.07.27	Dettelbach	6.-7. Jgst.
Das Erlernen und Verbessern verschiedener Schwimmtechniken steht in diesen Unterrichtseinheiten im Vordergrund. Elemente der Selbst- und Fremdreitung im Wasser fließen mit ein. Die Busfahrt vom LSH nach Dettelbach und zurück ist organisiert.		

Nr. 29	Selbstverteidigung Kung Fu	A. MÜLLER
Fr, 13.40-15.00 Uhr	Sporthalle 1	6.-13. Jgst.
Kung Fu ist eine effektive chinesische Kampfkunst. In dem Kurs lernst ihr, euch zu verteidigen, indem ihr die Kraft des Angreifers geschickt ausnutzt. Spezielle Entspannungsübungen helfen euch, mit stressigen Situationen besser umzugehen und die eigene Angst zu überwinden.		

Nr. 30	STARK durch den Schulalltag	V. GRUND
Di, 14.25-15.10 Uhr	Raum 117	9.-12. Jgst.
Die Präventionsinitiative STARK unterstützt euch dabei, eure psychische Gesundheit zu stärken und besser mit den Herausforderungen des Schulalltags und Prüfungsphasen umzugehen. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Themen Stress, psychische Gesundheit und Prävention. Dabei lernst ihr, Belastungen frühzeitig zu erkennen, mit Stress besser umzugehen und eure persönlichen Stärken und Ressourcen zu nutzen. Ziel ist es, euch dabei zu unterstützen, selbstbewusst, widerstandsfähig und gesund durch den Schulalltag zu gehen – und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.		

Nr. 31	Tipp10	V. GRUND
Mi, 14.25-15.10 Uhr	Raum 300	8.+9. Jgst.
„Schnell & sicher mit 10 Fingern tippen“ Du möchtest schneller am Computer schreiben und dabei nicht ständig auf die Tastatur schauen? Im Wahlfach Tipp10 lernst du Schritt für Schritt das 10-Finger-System. Mit verschiedenen Übungen und kleinen Herausforderungen trainierst du deine Finger und wirst mit der Zeit immer schneller und sicherer. Das hilft dir nicht nur in der Schule, sondern auch bei Hausaufgaben und Präsentationen.		

Nr. 32	Tischtennis	U. SCHWARZ
Mo, 13.40-15.10 Uhr	Tischtennisraum	6.+7. Jgst.
Wir wollen in diesem Kurs uns die richtige Schlägerhaltung, die Grundschläge, einen korrekten Aufschlag und taktische Variationen erarbeiten.		

Nr. 33	Zumba	L. BERGMANN
Mo, 14.25-15.10 Uhr	Aula	6.-11. Jgst.
In diesem Wahlkurs lernst ihr verschiedene Choreographien und wir tanzen zu spanischer Musik. Einfach mittanzen und Spaß haben!		