

**KATALOG**  
**SCHULJAHR 2025 / 2026**

**KREISSCHULE MUTSCHELLEN**

# **KURSE**

# **KW11**

**KURSANGEBOT DER PROJEKTWOCHE**  
**09.03. - 13.03.2026**

# KURZÜBERSICHT DER KURSE

- 01 Action & Teamgeist
- 02 Din Aargau
- 03 Body Care Lab
- 04 Boys Power
- 05 Ernährung als Energie fürs Leben
- 06 Football Uncovered
- 07 Gamedesign
- 08 Girls Power
- 09 Grüezi Schweiz
- 10 Holz & Chill
- 11 Lego Mindstorms
- 12 Mini Schiri Kurs
- 13 Move! Bewege deinen Körper in alle Richtungen
- 14 Offenes Atelier
- 15 Pausenplatz Mosaik
- 16 Team Rescue
- 17 Selfcare
- 18 Sprachlager in Genf
- 19 Squishy Plüschtier und tierische Kissen nähen
- 20 Tischlein deck dich!
- 21 Ton ab!

# KURS: ACTION UND TEAMGEIST

# 01

Wir spielen verschiedene Ballsportarten (ausser Fussball) und lernen neue kennen.

## Details zum Kurs:

Bock auf Bewegung, Action und jede Menge Games?

Dann bist du hier richtig! In dieser Woche probieren wir verschiedene Ballsportarten aus – von Volleyball über Unihockey bis zu Tschoukball, Smallball und sogar etwas Golf. Du lernst neue Tricks, spielst im Team und kannst richtig Vollgas geben.

Wir legen Wert auf Fairness, Respekt, Einsatz und Spielfreude.



Fussball gibt's bei uns nicht – dafür viele andere Sportarten, die richtig Laune machen!



Dieser Kurs kostet  
zusätzlich CHF 15.-



# KURS: DIN AARGAU

# 02

Gemeinsam entdecken wir Sehenswertes und Spannendes in unserem Kanton zu den Themen Freizeit, Geschichte, Industrie und Natur.

## Details zum Kurs:

Gemeinsam entdecken wir unsere Umgebung!

Wir machen uns auf den Weg in der Region Mutschellen, Bremgarten, Dietikon und auch weiter – mit Bus, Bahn und zu Fuss.





# KURS: BODY CARE LAB

# 03

Mit der Nase voraus erforschen und kreieren wir Düfte und Schönheitspflegemittel im Labor.

## Details zum Kurs:

- ... selber Körperpflegemittel herstellen
- ... eine eigene Körperpflegelinie kreieren
- ... im Labor Duftstoffe gewinnen
- ... Gerüche (Essenzen) erforschen
- ... den Profis bei der Arbeit über die Schultern schauen

Wir wollen dich! Du bist ...

- ... neugierig auf sinnliche Wahrnehmungen.
- ... interessiert am Forschen und Entdecken.
- ... bereit zu sorgfältiger Arbeit im Chemielabor.



# KURS: BOYS POWER

# 04

Ein Anfängerkurs in Selbstverteidigung mit Infos über Rechtslage und Infos zu Kampfsportarten.

## Details zum Kurs:

Dieser Kurs richtet sich speziell an Jungs, die lernen wollen, sich in schwierigen Situationen sicher, effektiv und vor allem rechtlich fundiert zu verhalten. Boys Power steht für die Entwicklung von körperlicher Fitness, mentaler Klarheit und sozialer Verantwortung.

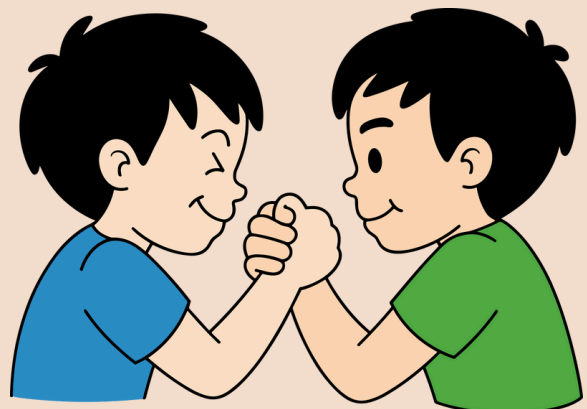
**Das lernst du:** Der Anfängerkurs kombiniert körperliches Training mit zentralem Rechtswissen (Schweizer Gesetz).

Notwehr, Nothilfe und Grundlagen des Waffenrechts werden verständlich vermittelt. Zudem lernst du die sichere, gesetzeskonforme Anwendung von Pfefferspray als letztes Mittel der Verteidigung.

**Kampfkunst-Überblick:** Karate, Krav Maga, Kung Fu, Schwingen

**Praxis:** Grundhaltung, Basis-Schläge und -Tritte sowie einfache Verteidigungs- und Befreiungstechniken.

Abschluss: Fitnesstest zur Messung deiner Fortschritte in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



# KURS:

## ENERGIE DES LEBENS: ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

# 05

Du lernst, wie eine gesunde Ernährung und Bewegung unseren Körper stärken und wie du ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellst.

### Details zum Kurs:

In diesem Kurs befasst du dich mit der Bedeutung einer gesunden Ernährung für unseren Körper. Du lernst, wie verschiedene Lebensmittel unser Wohlbefinden beeinflussen und wie du ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellst.

Zudem lernst du, wie und warum die Bewegung in diesem Zusammenhang ihren Beitrag leisten kann. Du darfst in die Rolle der Lehrperson schlüpfen und kannst eine dazu passende, selbstaufgebaute Sportsequenz durchführen.



# KURS: FOOTBALL UNCOVERED

# 06

Erfahre alles über Fussball!

## Details zum Kurs:

Tauche ein in die Welt des königlichen Fussballs, von den Anfängen bis zur Champions League, inklusive Museumstour, einem Besuch eines Super und Challenge League Spiels und dem ultimativen Abschlussturnier, bei dem du mit deinem Team um den Pokal spielst.



# KURS: GAME DESIGN

# 07

Du entwirfst in diesem Kurs dein eigenes 2D-Game und arbeitest am maximalen Spielspass.

## Details zum Kurs:

In diesem Kurs entwickelst du eigene Spielideen und setzt sie am Computer mit GameMaker um. Du lernst Schritt für Schritt die Grundlagen des Programmierens und baust dir dabei dein eigenes kleines Game – vom ersten Mausklick bis zur spielbaren Version. Du brauchst keine Programmiererfahrung, aber Lust auf kreative Arbeit am Computer und die Bereitschaft, konzentriert und ausdauernd an deinen Ideen zu tüfteln.



# KURS: GIRLS POWER

# 08

In diesem Anfängerkurs lernst du Grundlagen zu Gesundheit, Sicherheit und Selbstverteidigung, theoretisch und praktisch.

## Details zum Kurs:

Theoretisch und praktisch setzen wir uns in diesem Kurs mit Gesundheit, Sicherheit und Selbstverteidigung auseinander. (NUR FÜR ANFÄNGER)

Hier kannst du dein theoretisches Wissen zu Gesundheit, Sicherheit, Recht und Selbstverteidigung aufbauen und manches auch praktisch vertiefen.



# KURS: GRÜEZI SCHWEIZ

# 09

Wir beschäftigen uns mit Schweizer Tradition, Produkten und Werten. Ja, genau!  
Es geht um das Land, die Kantone, Schoggi & Chäs, genauso wie Sport und Musik!

## Details zum Kurs:

Wir erleben und entdecken gemeinsam die Schweiz hautnah, das heisst also...

- ... musikalisch.
- ... sportlich.
- ... geschmacklich.
- ... wirtschaftlich.
- ... und mehr.

Du bist genau richtig, wenn du...

- ... gern aktiv wirst.
- ... Exkursionen magst.
- ... gern an Workshops teilnimmst.
- ... offen für Neues bist.



Dieser Kurs kostet  
zusätzlich CHF 30.-



# KURS: HOLZ & CHILL

# 10

Du baust Sitzgelegenheiten, die bequem sind und Schatten spenden - ein Platz zum Relaxen für die Pausen und Zwischenstunden.

## Details zum Kurs:

In dieser Projektwoche verfolgen wir den Weg des Holzes: Im Sägewerk erleben wir, wie aus mächtigen Stämmen Bretter und Latten entstehen. Zurück in der Schule verwandeln wir dieses Material in eure eigenen Ideen: Sitzgelegenheiten, die bequem sind und Schatten spenden – ein Platz zum Relaxen, den ihr selbst geschaffen habt.

Was du mitbringen musst: die Lust mit Säge und Akkuschrauber zu mechen.





# KURS: LEGO MINDSTORMS

# 11

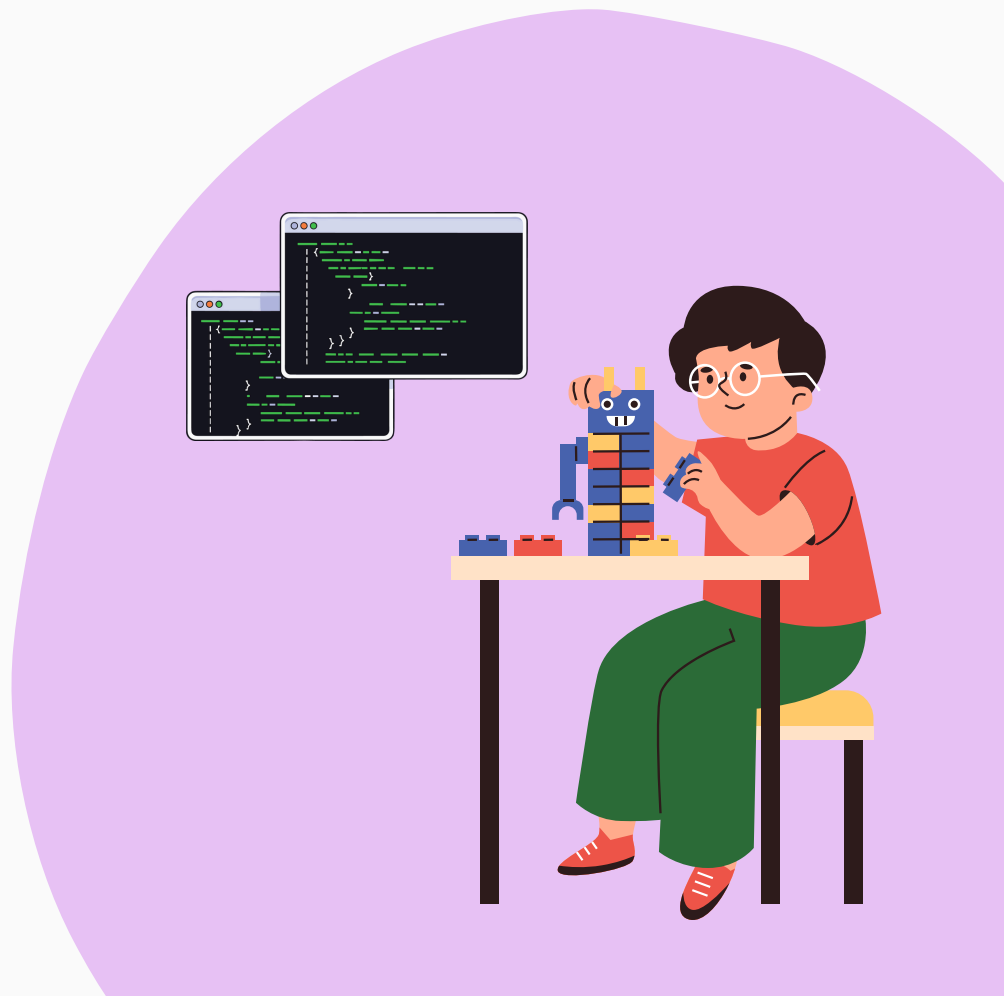
In Partnerarbeit mit einem Computer und einem Legokasten Dinge bauen und programmieren.

## Details zum Kurs:

Hier lernst du in 2er-Teams, wie man selbst gebauten Robotern Befehle erteilt, damit diese dann auch wirklich das tun, was du wolltest. Das ist nicht immer ganz einfach und benötigt eine gehörige Portion Ausdauer.

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse dazu, weder im Programmieren noch im Umgang mit Lego. Aber die Bereitschaft zur Partner:innenarbeit und den Willen, längere Zeit an einem Problem zu knobeln, eine zeitraubende Arbeit wieder zerlegen und neu denken können.

Das Wochenprogramm: Die ersten Tage wirst du nach Anleitungen erste Erfahrungen mit EV3 machen und kleine Wettkämpfe bestreiten. Du lernst nach und nach die verschiedenen Möglichkeiten kennen, welche der Baukasten bietet und veränderst sie nach Vorgaben. Am Schluss wirst du ein eigenes Projekt verfolgen, welches auch zugleich ein Wettkampf «Team gegen Team» sein wird.



# KURS: MINI SCHIRI KURS

# 12

Alles zum Thema Schiedsrichterei aus erster Hand.

## Details zum Kurs:

Wir tauchen ein in die spannende Welt des Schiedsrichterwesens in verschiedenen Sportarten mit Schwerpunkt «Fussballschiedsrichter». Am Ende werden wir den Mini-Schiedsrichterkurs im Fussball absolvieren und somit auch die Berechtigung erlangen, um Kleinfeld-Fussball zu pfeifen (um das Diplom zu bekommen, musst du während dem Kurs 14 Jahre alt sein – teilnehmen kannst du aber auch, wenn du das noch nicht bist).

Es erwarten dich sowohl Theorielektionen (was ist SPA/DOGSO? Gibt es Unterschiede in der Regelauslegung zwischen Futsal und Fussball?) wie auch praktische Übungen (du machst einen Konditionstest für Schiedsrichter).



Willst du Fussball spielen – dann bist du in diesem Kurs am falschen Ort!



# KURS: MOVE! BEWEGE DEINEN KÖRPER IN ALLE RICHTUNGEN

# 13

Ob Vertikaltuch, Geschicklichkeitsparcours, Trampolin oder Zumba: Du entscheidest die Richtung!

## Details zum Kurs:

Hast du Lust, deinen Körper aktiv herauszufordern und ihn auf unterschiedliche Weise ganz neu zu entdecken? Dann bist du bei uns genau richtig! Gemeinsam werden wir deinen Körper in vielfältigen Bewegungsformen erleben – vielleicht sogar bis an deine persönlichen Grenzen.

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Sportarten wie Fitness, Geschicklichkeitsparkour, Vertikaltuch und Tanz. Ausserdem verbringen wir einen Vormittag in der Jump-Factory.

Voraussetzung: Offenheit, neue sportliche Erfahrungen auszuprobieren und die eigene Komfortzone zu verlassen. Die Einhaltung aller (Sicherheits-)Regeln ist dabei selbstverständlich!

Wir freuen uns auf dich!



# KURS: OFFENES ATELIER

# 14

Probiere Graffiti und andere Gestaltungstechniken aus!

## Details zum Kurs:

Lerne die Bedeutung von Street Art kennen und probiere verschiedene Techniken aus. Im offenen Atelier tauchst du ein in die Vielfalt der gestalterischen Möglichkeiten. Ausserdem kannst du auch ein eigenes Projekt umzusetzen, welches du schon immer im BG machen wolltest. Eine kreative Woche mit viel Spass und dem Besuch eines Street Art Künstler erwartet dich.

Was du mitbringen solltest:

Etui, Schreibzeug, iPad, Neugierde und gute Laune!



# KURS: PAUSENPLATZ MOSAIK

# 15

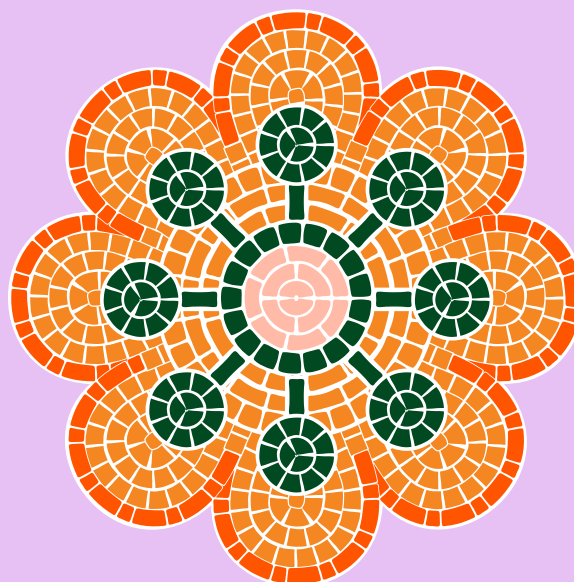
Wir verschönern bestehende Sitzgelegenheiten der KSM mit Mosaik.

## Details zum Kurs:

Du erlernst in dieser Woche die Technik und das Gestalten von Mosaik mit Keramikplatten um Sitzgelegenheiten wie Bänke an der KSM zu verschönern.

Hast du Freude an Farben, Formen und handwerklicher Arbeit?

Dann melde dich für diesen Kurs, wir freuen uns auf erlebnisreiche Tage mit Dir.



# KURS:

## TEAM RESCUE - DEINE SCHULE ZÄHLT AUF DICH

# 16

Werde Teil des Schulsanitätsteams! Du bist mittendrin, wenns ernst wird. Lerne, wie du im Einsatz ruhig bleibst, schnell handelst und als Teil des Teams entscheidest, was zählt.

### **Details zum Kurs:**

Werdet zum Lebensretter! In unserem praxisnahen Sanitätskurs lernt ihr lebensrettende Massnahmen anhand realistischer Übungen und echter Notfallszenarien. Vergesst eure trockene Theorie!

Bei uns steht die Praxis im Vordergrund. Wir setzen auf realistische Szenarien und Hands-on-Training, damit ihr im Notfall sicher und entschlossen handeln könnt.

Das intensive Training sorgt dafür, dass ihr im Ernstfall sicher und kompetent handelt – in der Schule, zu Hause, beim Sport oder unterwegs. Ideal auch als Vorbereitung für das Schul-Sanitätsteam.

Voraussetzungen: keine – Motivation und Teamgeist reichen aus.



# KURS: SELF CARE

# 17

Während einer Woche füllen wir unsere Energiereserven auf, trainieren Körper und Geist und sammeln wertvolle Tipps für einen gesunden Alltag.

## Details zum Kurs:

Gemeinsam setzen wir uns auf verschiedene Arten mit uns selbst auseinander. Nach einer einwöchigen Kur für Körper, Geist und Seele kannst du deine Energiereserven auffüllen und hilfreiche Tipps für einen gesunden Alltag mitnehmen.

Wir werden unsere Muskeln trainieren, Superfood degustieren, gemeinsam meditieren, Schönheitsideale hinterfragen und über Social Media oder Mindfulness sprechen.



# KURS: SPRACHLAGER IN GENÈVE

# 18

Bonjour! Komm und entdecke Genf und benutze gleichzeitig dein Französisch!  
Geniesse 3 spannende Tage in der zweitgrössten Stadt der Schweiz!

## Details zum Kurs:

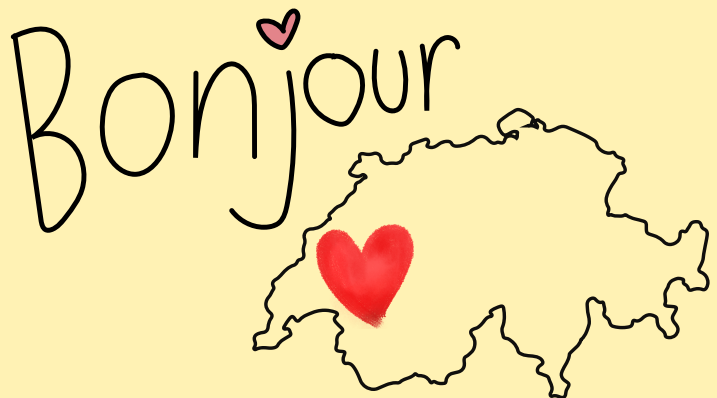
Als Tourist and Reporter bist du in Genf für 3 Tage unterwegs. Du wirst Fotos und Videos machen von den Hauptsehenswürdigkeiten in der Stadt und im "Influencer-Style" Berichte produzieren.

Du wirst auch das Freizeitangebot der Stadt geniessen (Hallenbad, Bowlen, Kino) und wirst diese bewerten.

Wieder zurück in Mutschellen wirst du ein Video oder eine Präsentation auf Französisch zusammenstellen und am Ende der Woche wird dein Projekt von deinen Klassenkameraden bewertet.



Dieser Kurs kostet  
zusätzlich CHF 150.-





# KURS: SQUISHY PLÜSCHTIER UND TIERISCHE KISSEN NÄHEN

# 19

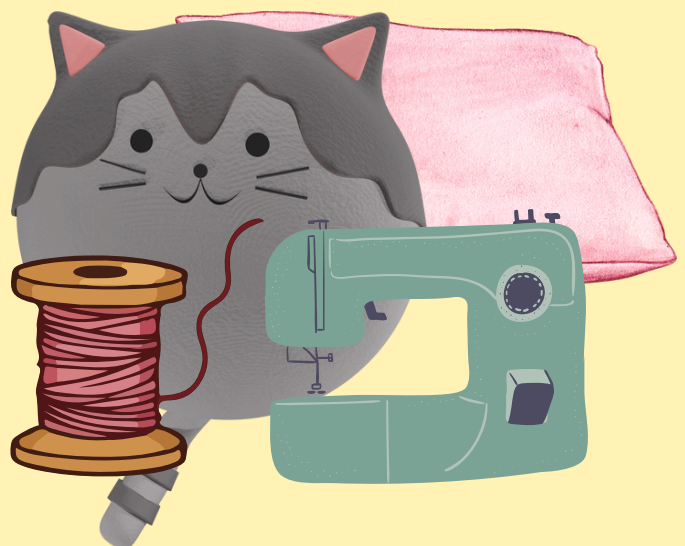
In diesem Kurs nähst du deine eigene Squishy-Plüschtiere und tierischen Kissen!  
In dieser Woche wird es richtig flauschig!

## Details zum Kurs:

Tauche ein in die farbenfrohe Welt der Squishy-Plüschtiere, Kuschelkissen und Sockentiere und entdecke, wie viel Spass im Selbernähen steckt. Im Kurs gestaltest und nähst du dein eigenes Plüschtier, ein tierisches Kissen, witzige Sockentiere und weitere kleine Projekte.

Wenn du möchtest, kannst du sogar anhand eines Grundschnitts ein eigenes Tier entwerfen. Dabei lernst du zu planen, Schnittmuster zu erstellen, zuzuschneiden und sorgfältig mit der Nähmaschine zu arbeiten. Aus Stoffresten und alten Socken entsteht so etwas ganz Neues.

Der Kurs richtet sich an kreative Personen, die gerne nähen, selbständig arbeiten und eigene Ideen einbringen wollen. Motivation, Neugier und Geduld sind gefragt – dafür macht Nähen umso mehr Spass!



# KURS: TISCHLEIN DECK DICH!

# 20

Wir experimentieren mit Schokolade, Blätter- und Pastateig, wir probieren, dekorieren, staunen und geniessen...

## Details zum Kurs:

Wir stellen eigene Pasta mit verschiedenen Füllungen her, bereiten – frisch und von A bis Z – Suppen zu. Wir backen Brot. Arbeiten mit Blätter- und Pastateig. Stellen weisse und schwarze Pralinen mit unterschiedlichen Füllungen her. Sehen, hören bei Lindt & Sprüngli, wie ein Kakaobauer lebt ...

Dabei? Wir freuen uns auf dich!



Text, Musik, Geräusche: Du vertonst einen stummen Filmausschnitt oder produzierst einen Podcast - und wir besuchen ein professionelles Tonstudio.

## Details zum Kurs:

### **Trickfilm-Vertonung**

Schreibe eigene Dialoge, sprich Rollen ein, erfinde Geräusche (Foley Sounds) und unterlege eine Szene mit Musik – so machst du aus einem stummen Filmausschnitt ein echtes Kino-Erlebnis.

### **Podcast-Produktion**

Recherchiere ein Thema, das dich packt, verfasse dein Skript, nimm deine Stimme auf, bearbeite die Tonspur und veredle alles mit Sounds und Musik – fertig ist dein eigener Podcast.

### **Highlight der Woche**

Am Freitag geht's ins Tonstudio [www.571.ch](http://www.571.ch) nach Zürich – wo schon internationale Künstler wie Eminem gearbeitet haben. Du bekommst exklusive Einblicke hinter die Kulissen und darfst natürlich auch selbst ans Mikro!

☞ *Ob du gerne schreibst, deine Stimme ausprobieren willst, Lust auf Sounddesign mit GarageBand hast oder einfach mal wissen möchtest, wie Musik und Geräusche eine Szene verändern – hier bist du genau richtig.*

✨ Sei dabei und mach deine Woche unvergesslich – Ton ab für dein Projekt!

