



Themenwoche OSA

1. Semester 2026



THEMENWOCHE 2026 DER OBERSTUFE AARAU

Aarau, im Oktober 2025

Liebe Schülerinnen und Schüler, wertel Eltern

Mit dieser Broschüre informieren wir dich über die angebotenen Kurse der Themenwoche 2026.

Neu sind auch die Lager Teil der Themenwoche. Wenn du dich für ein oder mehrere Lager anmeldest, machst du das im Rahmen deiner 3 Wünsche und wirst dann zu einem deiner 3 Wünsche zugeteilt. Dabei gibst du jeweils eine 1. Wahl bis 3. Wahl an. Wer sich für eine Lagerwoche anmeldet, kann freiwillig zusätzlich eine Themenwoche besuchen.

Die Informationen zu den einzelnen Kursen befinden sich auf der Homepage <https://www.ksab.ch/oberstufe/osa/information-organisation> und an einer Stellwand im Schulhaus. Wer ein gedrucktes Exemplar dieser Informationsbroschüre wünscht, kann es bei C. Waldmeier beziehen.

Die Anmeldung geschieht online via Anmeldelink, dieser wird per Teams verschickt und ist auch auf der Homepage ersichtlich. **Anmeldeschluss ist am Freitag 17. Oktober 2025 um 17:00.**

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=6VRpmwA8x0a6AK0IHgoeEWTYUUTjh1DsyT7YqyVFVNUME9BR0tTNDE4MkwyWE8zV1hUU0RHUTNROC4u>

Wunsch 1 ist das Angebot, welches du am liebsten besuchen möchtest. Du musst 3 Wünsche angeben. Falls du nur einen oder zwei Wünsche angibst, kann es sein, dass du einfach in einen beliebigen Kurs mit freien Plätzen zugeteilt wirst.

Folgende Themen- und Lagerwochen werden angeboten:

- | | |
|---------------------------|---|
| 1 Schnupperwoche | 9 Nothelferwoche |
| 2 Skilager Arosa | 10 Wohlfühlwoche mit Yoga |
| 3 Schneesportcamp Simplon | 11 Kunst und kreativ |
| 4 Sportcamp Tenero | 12 Stop Motion |
| 5 Musiklager | 13 Kreativ in Küche & Nähatelier |
| 6 Outdoorwoche | 14 Kochen in der Natur |
| 7 Velowochen | 15 Dialogues en français, crêpes et RAP |
| 8 Themenwoche Kunst | 16 Antistress und Sexualität |

Wir wünschen allen viel Spass beim Auswählen und freuen uns jetzt schon auf interessante und erlebnisreiche Themen- und Lagerwochen.

Wir bitten auch Eltern, die den Lagerbeitrag nicht aufbringen können, ihr Kind anzumelden. Es ist unser Wunsch, dass alle Kinder, die sich einem Lager anschliessen möchten, teilnehmen können. Reduzierte Elternbeiträge können gewährt werden, wenn das massgebende Einkommen nicht mehr als Fr. 55'000.00 beträgt.

Das entsprechende Formular kann bei der KSAB-Geschäftsstelle, Finanzen, Heinrich-Wiri-Strasse 3, 5000 Aarau bezogen werden (finanzen@ksab.ch / 062 843 48 45).

Abmeldungen kurz vor Lagerbeginn sind nur ausnahmsweise und in begründeten Fällen möglich. Es wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.- erhoben!

Schulleitung und Lehrerschaft der Oberstufe Schachen Aarau

Schnupperwoche

1



Du hast die Gelegenheit, während der Themenwoche eine Schnupperlehre zu besuchen.

Erfahrungsgemäss ist es nicht ganz einfach, eine Schnupperstelle zu finden. Werde aktiv und suche dir bereits heute eine Schnupperlehre in einem Unternehmen / Betrieb deiner Wahl. Es ist **deine** Aufgabe sich darum zu kümmern. Deine Lehrpersonen werden nicht für dich eine Schnupperstelle suchen.

Damit die Schnupperwoche als Themenwoche akzeptiert werden kann, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Du gehst 4 Tage schnuppern. Es ist auch möglich mehrere Kurzpraktika in verschiedenen Betrieben durchzuführen.
- Die **Bestätigung** des Arbeitgebers liegt bis am **Freitag 12. Mai 2026** vor. Wer bis dann keine Bestätigung vorlegen kann, wird in einen Kurs mit freien Plätzen eingeteilt und muss diesen zu besuchen.
- Deine Erfahrungen dokumentierst du in einem einseitigen Bericht.

Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	In den entsprechenden Lehrbetrieben
Kursleitung:	C. Waldmeier
Kosten:	Keine

Skilager Arosa

2



Im Skilager in Arosa erwartet dich eine tolle Woche im Schnee. Egal ob Skifahrer oder Snowboarder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, alle sind herzlich willkommen. Neben den traumhaften Pisten erwartet dich auch ein attraktives Rahmenprogramm, wie Schlitteln, Spielen und Eislaufen. Im Skilager lernst du bei ausgebildeten J&S Leiterinnen und Leitern neue Skills und verbesserst deine Technik.

Wir reisen mit dem Zug nach Arosa und sind dort in der Mountain Lodge direkt an der Skipiste untergebracht. Gepäck und Skis oder Snowboard kannst du bequem mit der SBB aufgeben.

Das Skilager kostet 400 Franken.

Termin:	Sonntag, 25. Januar – Freitag, 30. Januar 2026
Ort:	Arosa GR
Kursleitung:	C. Fluri, M. Padrutt
Kosten:	CHF 400.-

Schneesportcamp Simplon

3

Für Outdoorfans!



Mit Ski- oder Snowboard besteigst du die schönen Gipfel rund um den Simplonpass. Zusammen mit patentierten Bergführern und einem J&S-Leiterteam übst du dich im Skitourenlaufen und geniesst unvergessliche Abfahrten abseits der Piste.

Kannst du nicht Ski- oder Snowboardfahren? Kein Problem, komm in die Gruppe Alp und erkunde die Bergwelt auf Schneeschuhen.

Nebst Ski- und Snowboardfahren im freien Gelände, bietet dir das Schneesportcamp ein tolles Rahmenprogramm: Iglu bauen (inkl. freiwilligem Übernachten), Schlitteln, Spiel und Spass im Schnee sowie im Lagerhaus (z.B. Pingpong, Brettspiele, bunter Abend).

Hinweis: Es wird keine Ausbildung im Skifahren oder Snowboarden angeboten. Die Ski- und Snowboardtouren beinhalten Aufstiege zu Fuss (keine Skilifte vorhanden). Das Tourenmaterial wird zur Verfügung gestellt.



Termin:	Montag, 6. April – Samstag, 11. April 2026
Ort:	Simplon Hospiz, Gemeinde Simplon VS 2000 m.ü.M
Kursleitung:	Sabrina Brogle, Selina Gfeller, Simon Kalberer
Kosten:	CHF 400.-

Sportcamp Tenero

4



Eine Woche voller Sonne, Sport und Spass, das erwartet dich in unserem Lager im Jugendsportzentrum in Tenero!

Auf der riesigen Sportanlage direkt am See bieten wir eine Woche mit vielen sportlichen Höhepunkten an.

Spielst du gerne Fussball, Beachvolleyball oder Badminton?

Möchtest du tanzen, klettern und kämpfen?

Bist du neugierig auf etwas Neues, dann kannst du in dieser Woche Kanu fahren oder mit Style lernen, Hindernisse zu überwinden.

Neben dem vielfältigen Sportprogramm geniessen wir das Tessin, die Sonnenstube der Schweiz. Ein besonderes Highlight ist die Wanderung im Verzascatal, wo einer der schönsten Flüsse der Schweiz auf uns wartet. Wir werden in der noblen Zeltstadt mit vielen Jugendlichen aus der ganzen Schweiz nächtigen.

Freu dich auf Bewegung, Sonne, Abenteuer, gemeinsame Erlebnisse und unvergessliche Tage.



Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	Centro Sportivo Tenero
Kursleitung:	S. Bürge, O. Meier, N. Baumann, N. Berner
Kosten:	CHF 250.-

Musiklager

5

Du spielst ein Instrument und möchtest gerne zusammen mit andern Jugendlichen musizieren. Du wirst eine tolle Ferienwoche mit deinen Kolleginnen und Kollegen geniessen und hast neben dem Musizieren auch noch viel Freizeit.



Nach dem Musiklager findet ein Schlusskonzert im Gemeindesaal Buchs am Freitag, 10. April 2026 um 18:30 Uhr statt.



Termin:	Montag 6. April – Freitag 10. April 2026
Ort:	Jaun FR
Kursleitung:	Markus Joho und weitere Lehrpersonen
Kosten:	CHF 250.-

Outdoorwoche

6

Bist du gerne draussen in der Natur und liebst Abenteuer? Bewegst du dich gern? Hast du Mut und Durchhaltevermögen?

Dann ist diese Woche genau das Richtige für dich!



Wir werden...

...Feuer machen, draussen Sport treiben, mit dem Sackmesser schnitzen, im Freien kochen, im Dunkeln mit Fackeln unterwegs sein, im Wald übernachten, ausgesetzt werden und den Weg zurück finden...

Wir freuen uns auf gemeinsame Abenteuer!

Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	Aarau und Umgebung
Kursleitung:	L. Häni, E. Waldmeier, R. Frey, R. Street
Kosten:	Keine

Velowoche – Entdecke deine Region auf zwei Rädern!

7



In dieser Themenwoche dreht sich alles ums Fahrradfahren – aber nicht auf wilden MTB-Trails! Stattdessen erkunden wir gemeinsam die schönsten Ecken rund um Aarau, fahren auf gut ausgebauten Wegen und entdecken die Region aus einer neuen Perspektive.

Was erwartet dich?

- Tägliche Fahrradtouren mit unterschiedlichen Streckenlängen (ca. 20–50 km)
- Spannende Stopps: Aussichtspunkte, Flüsse, Wälder, historische Orte
- Gemeinsames Picknick oder Mittagessen unterwegs
- Tipps zur Fahrtechnik, Sicherheit und Pflege deines Fahrrads
- Kleine Challenges und Teamaufgaben
- Eventuell eine Tour mit Übernachtung...

Voraussetzungen:

- Ein verkehrstaugliches Fahrrad (Rennrad, Citybike oder Tourenrad – kein MTB nötig!)
- Helm und wetterangepasste Kleidung
- Freude am Radfahren und Lust, die Umgebung aktiv zu erleben

Termin: Montag 20. April – Freitag 24. April 2026

Ort: Diverse

Kursleitung: T. Dudek, S. Müller, L. Killias

Kosten: Keine

Themenwoche Kunst

erleben - ausprobieren - gestalten

8



In dieser Woche dreht sich alles um Kunst – in ganz unterschiedlichen Formen. Wir schauen, hören, fühlen und probieren selbst aus. Mal ruhig und nachdenklich, mal bunt und kreativ – und manchmal auch digital: Du kannst neue Ideen entdecken, eigene Sachen ausprobieren und herausfinden, was Kunst für dich bedeutet.

Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	OSA
Kursleitung:	A. Sprecher, I. Reher
Kosten:	Keine

Nothelferwoche

9

Während der Themenwoche vom **20. bis 24. April 2026** hast du die Möglichkeit, einen professionell geleiteten **Nothelferkurs** zu besuchen. Der Kurs wird von erfahrenen Samariterinnen und Samaritern durchgeführt.

Neben der theoretischen und praktischen Ausbildung erwarten dich spannende Einblicke beim **Rettungsdienst des Kantonsspitals** sowie ein Besuch bei der **Feuerwehr**.

Zum Abschluss der Woche erhältst du den offiziellen **Nothelferausweis**, der **6 Jahre gültig** ist – eine wertvolle Voraussetzung z. B. für den Führerschein oder einfach, um im Notfall helfen zu können.



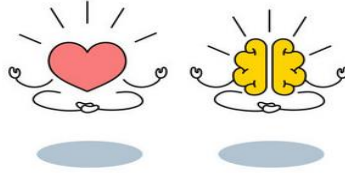
Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera



Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	Oberstufenschulhaus OSA und rund um Aarau
Kursleitung:	B. Meier, B. Schwaller und Samariter Aargau West
Kosten:	CHF 130.-

Wohlfühlwoche mit Yoga

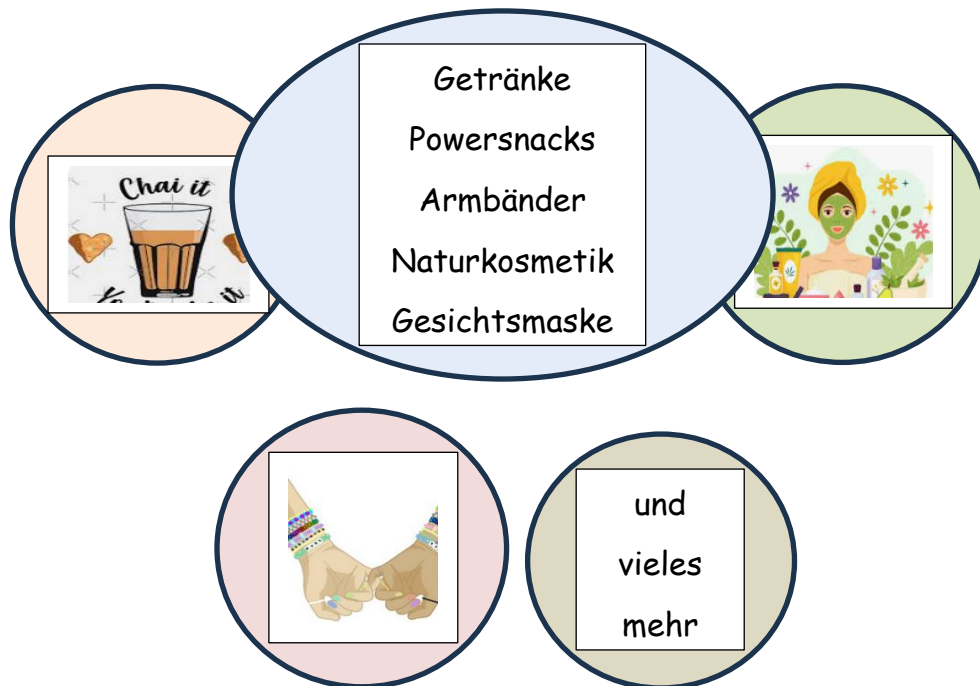
10



Möchtest du dir und deinem Körper eine Auszeit gönnen und dir Gutes tun? Dann bist du genau richtig in der Wohlfühlwoche mit Yoga!

Mit einer Yoga-Session startest du in den Tag. Du kräftigst deinen Körper, verbesserst deine Konzentration und lernst, Stress abzubauen.

Nach dem Morgenyoga machen wir ...



Mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke und eine Trinkflasche.

Termin:	Montag, 20. April – Freitag, 24. April 2026
Ort:	OSA und Umgebung
Kursleitung:	B.Bircher, N.Stäheli, L.Vogel
Kosten:	Keine

Kunst & Kreativ

11

Du zeichnest und malst gerne in deiner Freizeit?

Jede freie Minute kritzeltst du ein Blatt Papier voll?

Du bist gerne kreativ und vergisst die Zeit beim Zeichnen und Malen?

Dann solltest du dich schnell im „Kunst & Kreativ“ Kurs anmelden.

Wir werden die ganze Woche Werke erschaffen, die dir in Erinnerung bleiben und auf die du stolz sein kannst!

Mitbringen musst du nur ein bisschen Geduld und gute Laune 😊



Termin:	Montag, 20. April – Freitag, 24. April 2026
Ort:	Zimmer 13
Kursleitung:	D. Zschokke, C. Böck
Kosten:	Keine

Stop Motion

12



Stop Motion — Mach deine Geschichte zum Film!

Hast du Lust, eigene Geschichten zum Leben zu erwecken? In dieser Themenwoche lernst du, wie du mit Lego, Knete, Papier oder gemalten Kulissen Figuren gestaltest, sie Bild-für-Bild fotografierst und am Computer zu einem fertigen Stop-Motion-Film schneidest und vertonst.

Was du machst:

- Drehbuch und Figuren entwickeln
- Kulisse bauen (Lego, Knete, malen ...)
- Fotos aller Bewegungen aufnehmen (Stop-Motion)
- Schnitt und Vertonung am Computer
- Im Team arbeiten und gemeinsam einen Film produzieren

Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	Oberstufenschulhaus OSA
Kursleitung:	S. Werle, M. Kovacevic, M. Rutishauser, S. Pakeetharan
Kosten:	Keine

Kreativ in Küche & Nähatelier

13



Termin:	Montag, 20. April – Freitag, 24. April 2026
Ort:	Küche und Nähatelier
Kursleitung:	A. Bircher, Y. Lüthy, L. Stark
Kosten:	Keine

Kochen in der Natur

14

In dieser Woche bist du jeden Tag draussen in der Natur unterwegs.

Du kochst auf dem Feuer und lernst verschiedene Feuerarten kennen.

Du lernst wilde Pflanzen kennen, mit denen du feine Gerichte zauberst.

Du bekommst auch andere nützliche Survival Tipps.

Du gehst auf eine spannende Exkursion und lernst naturnahe Berufe kennen.

Daneben bleibt viel Zeit für Spiele und das gemütliche Zusammensein.

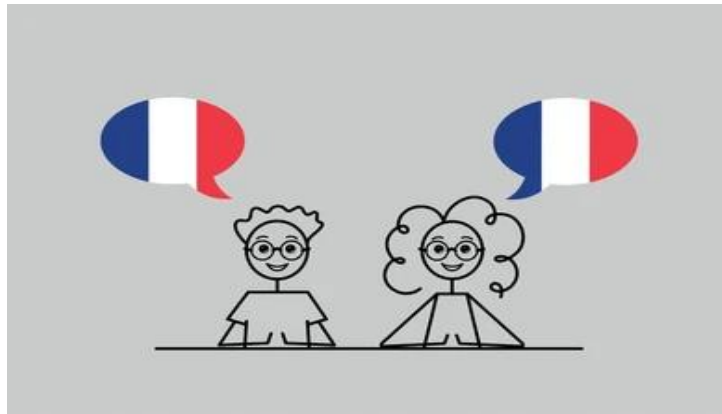


Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	In der Umgebung von Aarau
Kursleitung:	D. Hossli, F. Lanz, K. Widmer
Kosten:	Keine

Dialogues en français, crêpes et RAP.

15

Die Freude, leckere Crêpes zu essen und sie selbst zuzubereiten. Außerdem entdecken Sie endlich die Möglichkeit, Französisch zu sprechen. All dies begleitet von französischer RAP-Musik.



shutterstock.com · 2316955561



Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	OSA
Kursleitung :	F. Lanz, C.Bonnet
Kosten:	Keine

Antistress & Sexualität

16

Gefühle verstehen – Grenzen stärken – entspannt Du selbst sein



Wie gehe ich mit Stress um? Wo liegen meine Grenzen? Und was hat das alles mit Sexualität zu tun?
Im Workshop „**Antistress & Sexualität**“ wollen wir gemeinsam Antworten auf diese Fragen finden.

In dieser Woche nehmen wir uns Zeit, um über Gefühle, Aufklärung, persönliche Grenzen und Identität ins Gespräch zu kommen. Dabei geht es nicht um trockene Theorie, sondern um dich und dein Leben: Wir reden offen über Themen, die dich beschäftigen, und probieren viele praktische Übungen aus – von Atemtechniken und Meditation bis hin zu Körperwahrnehmung und Rollenspielen.

Der Workshop soll dir helfen, mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln, Stress besser zu bewältigen und einen entspannten Umgang mit dir selbst zu finden. Gleichzeitig lernst du, deine eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen und sie selbstbewusst zu vertreten – in Freundschaften, in Beziehungen und mit dir selber.

Wichtig ist uns, dass alle Fragen Platz haben. Wir schaffen einen sicheren Raum, in dem jede*r so sein darf, wie er oder sie ist. Ohne Druck, ohne Bewertung – mit Respekt, Humor und Neugier.

Wenn du Lust hast, dich selbst besser kennenzulernen, deine Persönlichkeit zu stärken und dabei jede Menge praktische Tipps gegen Stress mitzunehmen, dann bist du hier genau richtig.

Termin:	Montag 20. April – Freitag 24. April 2026
Ort:	OSA
Kursleitung:	C. Reiner, V. Bäni, S. Stefania, S. Lutz
Kosten:	Keine
