



A N G E B O T

UNVERBINDLICHE ÜBUNGEN

im

SCHULJAHR 2026/27

Die Übungen sind alphabetisch nach dem Kursnamen gereiht.
Die Voranmeldungen erfolgen im ersten Schritt elektronisch, zu
Schulbeginn muss dann ein Anmeldeformular ausgefüllt werden.
**Das Zustandekommen der einzelnen Übungen hängt von den
Anmeldezahlen und den verfügbaren Ressourcen ab.**

Unverbindliche Übungen (Übersicht) - SJ 2026/27

KURS	St.	KÜRZEL	LEHRPERSON(EN)	1	2	3	4	5	6	7	8
Altgriechisch	2	GRA	Cikán	x	x	x	x	x	x	x	x
Basketball	2	BB	Popovic		x	x	x	x	x	x	x
Chor (The Voice of Ella)	2	CHOR	Moschén, Schiesser	x	x	x	x	x	x	x	x
Deutsch als Zweitsprache	1	DAZ	Schmidl	x	x						
Einführung in die Abschließende Arbeit	2	EABA	Stetina, Tillinger							x	
Ella Lingens Soft Riot Club (Wolle &Co.)	2	WOLL	Kittler	x	x	x	x	x	x	x	x
Erasmus Plus	2	ER+	Krammer, Schabetsberger							x	
Event- und Projektmanagement	2	EPM	Günsberg, Krammer					x	x	x	x
Flag Football	2	FFB	Schröfl Daniel		x	x	x				
Französisch für Anfänger*innen	1	FÜ	Holzner	x	x						
Funktionelles Krafttraining	2	FKC	Schönauer					x	x	x	x
Fußball Knaben	2	FUB	Windisch, Griessel	x	x	x	x				
Fußball Mädchen	2	FUB	Windisch	x	x	x	x				
Gartenlabor	1	GLAB	Nußbaumer			x	x	x	x	x	x
Geräteturnen	2	T10	Göstl	x							
Handball	2	HB	Schröfl		x	x	x				
Hineinschnuppern in die Arbeitswelt - Berufsorientierung	1	BIBO	Günsberg, Pucko			x	x	x			
Italienisch für Anfänger*innen	1	IÜ	Gröblinger	x	x	x	x				
Jazzdance	1	JD	Viktorin	x	x	x	x				
Let's Dance	1	DANCE	Österreicher	x	x	x	x	x	x	x	x
Leichtathletik	2	LA	Griessel	x	x	x	x				
Lese- und Rechtschreibtraining	1	LRT	Krizner	x	x	x	x	x			
Mental Health: Glück und Lebenssinn	2	GLLE	Tabaalite; Winkler	x	x	x	x	x	x	x	x
Modellbau und neue Technologien	2	MNT	Österreicher	x	x	x	x	x	x	x	x
Musical	2	MUS	Viktorin	x	x	x	x	x	x	x	x
Musikalisches Gestalten	2	MGE	Rado	x	x	x	x				
Naturwissenschaftliche Exkursionen	1	NWLE	Stetina			x	x				
Naturwissenschaftliches Labor (NAWI LAB)	1	NWLL	Tillinger	x	x						
Peermediation	2	MED	Holzner, Raberger					x	x	x	x
Play to Learn	1	PTL	Minni		x	x	x				
Politische Bildung & Schuldemokratie	2	POB	Günsberg; Sturm G.				x	x	x	x	x
Schach und Shogi	2	SCHACH	Cikán	x	x	x	x	x	x	x	x
Schreibwerkstatt ABA	1	EPWA	Teuchtmann							x	x
Schulband	2	SCB	Rado	x	x	x	x	x	x	x	x
Schüler*innenzeitung	1	ZEI	Bernold	x	x	x	x	x	x	x	x
Spanisch für Anfänger*innen	2	SPAÜ	Henkelmann	x	x	x	x				
Vokalensemble	1	VE	Schiesser	x	x	x	x	x	x	x	x
Volleyball	2	VB	Holzner, Orthofer	x	x	x	x	x	x	x	x
Yoga	1	YOGA	Holzner		x	x	x	x	x	x	x

UÜ Altgriechisch

Leitung:	Ondřej CIKÁN, BA MA
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Das antike Griechenland ist das Fundament der abendländischen Kultur: von der Wissenschaft bis zur Mythologie, von der Philosophie bis zur Dichtung, von der bildenden Kunst bis zum Witzeerzählen. Der Kurs bietet eine Einführung in die altgriechische Schrift und Sprache mit dem Ziel, so bald wie möglich mit der Lektüre einfacher Texte zu beginnen.

UÜ Basketball

Leitung:	Stefan POPOVIC, MEd
Schulstufe:	6. – 11 . Schulstufe (= 2. – 7. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

In diesem Kurs werden die technischen und taktischen Grundlagen des Sportspiels Basketball erlernt. Außerdem wird an den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten gearbeitet, die zur Umsetzung des Spiels notwendig sind. Das Ziel ist die gelungene Umsetzung des Ziels und unter Umständen auch die Teilnahme an Schulmeisterschaften.

Chor (The Voice of Ella)

Leitung:	Gregor SCHIESSER, MEd; Antonia MOSCHÉN, BA BEd
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

„Singen macht Spaß“, das erleben die Sängerinnen und Sänger bei THE VOICE OF ELLA jede Woche in der Chorprobe hautnah. Wir bearbeiten Musik aus Film, Fernsehen oder Radio genauso wie Werke, die man vielleicht noch nicht kennt und trotzdem unbedingt einmal gesungen haben sollte. Einen Höhepunkt der Chorarbeit bildet das jährliche Chorseminar, auf dem vieles an Musik, aber auch an Gemeinschaftsgefühl neu entdeckt wird.

Spannende Auftritte sind in jedem Jahr garantiert – die Highlights der letzten Jahre schließen die „Heimspiele“ in der Adventzeit und vor den Sommerferien genauso mit ein wie Auftritte außerhalb der Schule, beispielsweise im Wiener Konzerthaus.

THE VOICE OF ELLA steht allen Schüler*innen der Schule offen. Je nach Anmeldezahlen kann der Chor in zwei Gruppen geteilt werden. Für besonders interessierte Sängerinnen und Sänger gibt es zusätzlich zum Chor die UÜ Vokalensemble.

UÜ

Deutsch als Zweitsprache

Leitung:	Mag. ^a Lina SCHMIDL
Schulstufe:	5. - 6. Schulstufe (= 1.- 2. Klasse)
Stundenausmaß:	1
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Die Unverbindliche Übung Deutsch als Zweitsprache soll Schüler*innen mit nichtdeutscher Erstsprache die Möglichkeit geben, ihre Sprachkenntnisse durch Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören zu verbessern und auszubauen. In oftmals spielerischen Übungen werden auch immer wieder die unterschiedlichen Erstsprachen der Schüler*innen in den Unterricht miteinbezogen. Je nach Bedarf und Interesse werden außerdem diverse Textsorten gemeinsam erarbeitet und der Wortschatz erweitert.

UÜ

Einführung in die Abschließende Arbeit (EABA)

Leitung:	Mag. ^a Barbara STETINA / Mag. ^a Nicole TILLINGER
Schulstufe:	11. Schulstufe (7. Klasse)
Stundenausmaß:	2 (geblockt - nur im Wintersemester)
Zeit:	-

Beschreibung:

Willst du dir ein Maturafach ersparen? Dann nutze die Chance und informiere dich frühzeitig über die **Abschließende Arbeit (ABA)**.

Wir bieten dir eine verständliche Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten und zeigen dir, was eine ABA genau ist, welche Möglichkeiten du beim Schreiben einer ABA hast und wie dein persönlicher Fahrplan zur erfolgreichen Umsetzung aussehen kann.

Vielleicht fragst du dich:

- Was bringt mir das Schreiben einer Abschließenden Arbeit persönlich?
- Was ist eine ABA eigentlich und welche formalen Vorgaben muss ich beachten?
- Was bedeutet wissenschaftliches Arbeiten und welche Methoden kann ich anwenden?

Genau hier setzen wir an – und unterstützen dich:

- ✓ bei der Suche nach einem passenden Thema und der geeigneten Methode
- ✓ bei der Erstellung deines Erwartungshorizonts
- ✓ bei der Wahl deiner Betreuungsperson
- ✓ beim richtigen Zitieren und recherchieren in Bibliothekskatalogen
- ✓ beim Verfassen eines ersten Probekapitels deiner Arbeit

Welche Kompetenzen werden durch die ABA erworben:

- ⌚ die Möglichkeit sich in ein selbstgewähltes Thema zu vertiefen
- ⌚ die kritische Bewertung von Quellen
- ⌚ das selbstständige Arbeiten
- ⌚ die Präsentation der Ergebnisse vor der Prüfungskommission im Rahmen der Reifeprüfung

UÜ

Ella Lingens Soft Riot Club (Wolle&Co.)

Leitung:	Mag. ^a Doris Kittler
Schulstufe:	alle Schulstufen
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Wir stricken Maschen und Haltungen. Wir häkeln, sticken, knüpfen Makramee. Alte Techniken, weitergegeben über Generationen, bekommen bei uns neue Formen. Der aktuelle, weltweite Wolltrend – ganz ohne TikTok! Faden für Faden entstehen Dinge für heute: Accessoires, Textilien, kleine Botschaften. Langsam. Von Hand. Mit Zeit zum Denken. Ein leiser Aufstand gegen Schnelllebigkeit.
Keine Vorkenntnisse – nur Neugier.

UÜ

Erasmus Plus

Leitung:	Mag. ^a Elisabeth KRAMMER, Monika SCHABETSBERGER, MEd.
Schulstufe:	10. Schulstufe (= 6. Klasse)
Stundenausmaß:	2 (geblockt)
Zeit:	-

Beschreibung:

Die Teilnehmer*innen der UÜ „Erasmus Plus“ setzen sich intensiv mit den Themen Nachhaltigkeit und Digitalisierung auseinander. Durch eigens initiierte Projekte soll unser Schulstandort nachhaltiger und digitaler gestaltet werden. Dank Erasmus Plus können wir Partnerschulen in Europa für mehrere Tage besuchen. Diese Partnerschulen sind ebenfalls am Ausarbeiten von ähnlichen Projekten. Von unseren Besuchen erwarten wir uns, dass wir neue Ideen und Lösungsansätze im Zusammenhang mit unseren Projektzielen gewinnen. Auch wir möchten unsere Expertise teilen. Aus diesem Grund werden wir ebenfalls unsere Partner zu uns einladen. Zur Vor- und Nachbereitung unserer Auslandsaufenthalte wird es über das gesamte Schuljahr hinweg Workshops geben. Diese setzen sich mit Themen wie den Sustainable Development Goals und Intercultural Learning auseinander. Länderkunde, Englisch, Präsentationen organisatorische Angelegenheiten und die Projektausarbeitungen sind weitere feste Bestandteile der Workshops.

Von den teilnehmenden Schüler*innen werden Begeisterung für Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Eigeninitiative, Interesse am Kennenlernen von neuen Kulturen und aktive Kommunikations-bereitschaft in der englischen Sprache vorausgesetzt. Vorteilhaft ist zudem die Bereitschaft Austauschschüler*innen bei sich zu Hause für ein paar Tage aufzunehmen. Weiters ist anzumerken, dass durch die Auslandsaufenthalte Unterrichtsinhalte selbstständig und gewissenhaft nachgeholt werden müssen.

UÜ Event- und Projektmanagement

Leitung:	Pascal GÜNSBERG, MEd und Mag. Elisabeth KRAMMER
Schulstufe:	9. - 12. Schulstufe (= 5. bis 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2 (geblockt)
Zeit:	-

Beschreibung:

Die UÜ "Event- und Projektmanagement" vermittelt Kompetenzen in der Organisation und Abwicklung von Veranstaltungen, sowie Projekten. Ziel ist, gemeinsam die jährlichen Events rund um Ella Lingens Gymnasium zu organisieren – wie den Schulball, Sportturniere, die Maturafeier, den Kulturtag oder Buffets beim Tag der offenen Türe und dem Elternsprechtag.

Gesucht werden Schüler*innen, die Freude daran haben, Dinge erfolgreich zu organisieren, einen Beitrag für die Schulgemeinschaft des Ella Lingens Gymnasiums zu leisten und Kompetenzen zu erwerben, die es auch im Erwachsenenleben im Projektmanagement benötigt.

UÜ Flag Football

Leitung:	Daniel SCHRÖFL, BEd.
Schulstufe:	6. – 8. Schulstufe (= 2. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Die Lehrveranstaltung hat das Ziel, die technischen und taktischen Elemente von Flag Football an die Schüler zu vermitteln. Durch ein Grundlagentraining werden anhand von diversen Spielformen Trainingsinhalte umgesetzt, um eine erfolgreiche Teilnahme am Sportspiel Flag Football zu ermöglichen.

UÜ Französisch für Anfänger*innen

Leitung:	Mag. ^a Stefanie HOLZNER
Schulstufe:	5. – 6. Schulstufe (= 1. – 2. Klasse)
Stundenausmaß:	1
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Das Ziel unserer unverbindlichen Übung ist, Französisch spielerisch zu erlernen. Bewegung, Musik und Kreativität in französischer Sprache stehen im Vordergrund. Wir gestalten kleine Dialoge und Rollenspiele. Die erworbenen Kompetenzen können den späteren Umgang mit Fremdsprachen erleichtern.

UÜ

Funktionelles Krafttraining

Leitung:	Mag. Leopold SCHÖNAUER
Schulstufe:	9. – 12. Schulstufe (= 5. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Die Unverbindliche Übung soll den Schüler*innen die Möglichkeit bieten, sich vertiefend mit verschiedenen Methoden des funktionellen Krafttrainings und Muskelaufbaus auseinanderzusetzen und ihnen die Kompetenz zur selbstständigen und leistungsadäquaten Trainingsplanung vermitteln.

UÜ

Fußball Knaben

Leitung:	Mag. Karl WINDISCH; Mag. Philipp GRIESSEL
Schulstufe:	5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Komplexe Übungs- und Spielformen

UÜ

Fußball Mädchen

Leitung:	Mag. Karl WINDISCH
Schulstufe:	5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Erlernen und Festigen der Grundtechniken im Fußball (passen, dribbeln, schießen). Teilnahme an Schülerliga und Hallenmeisterschaft mit U13 und U15.

UÜ Gartenlabor

Leitung: Dipl.Ing. Barbara NUßBAUMER
Schulstufe: 8. – 12. Schulstufe (= 4. – 8. Klasse)
Stundenausmaß: 1 Stunde pro Woche (zweiwöchig geblockt)
Zeit: wird noch bekannt gegeben.

Beschreibung:

-der Spaß am Lernen im Garten und im Labor-

Die Schüler*innen planen gemeinsam die Beetanlage von geeigneten Nutzpflanzen, bzw. sichten den Bestand auf seine Verwertbarkeit. Sie pflanzen die gewählten Pflanzen und pflegen den Bestand der Beete. Sie ernten und trocknen bzw. verarbeiten die Pflanzen.

Im Winter führen die Schüler*innen Destillationen aus den geernteten Pflanzen durch zur Gewinnung von ätherischen Ölen (Lavendel, Minze, Rose, Orange) und stellen Raumspray, Seifen, Cremes, festes Shampoo, Badebomben damit in unserem Chemielabor her.

Die Schüler*innen veranstalten einen Marktstand bei diversen Gelegenheiten in der Schule und vergeben die Produkte gegen freiwillige Spende. Auch als Ballspende für den Maturaball könnten die Produkte aus dem Garten verwertet werden.

Die überschüssigen Einnahmen werden in die Beschaffung einer eigenen Destillationsapparatur für die UÜ sowie in den Kauf von Nutzpflanzen sowie in den Garten allgemein fließen.

Was kannst du hier lernen?

selbstorganisiertes Arbeiten, saubere und sichere Laborarbeit, Gartenpflege, Kreativität im Produktdesign, Grundlagen der Buchhaltung, Marketing und Werbung, kreative Verpackungsideen, Teamarbeit, Learning by Doing, ...

UÜ Geräteturnen

Leitung: Mag.^a Stefanie GÖSTL
Schulstufe: 5. Schulstufe (= 1. Klasse)
Stundenausmaß: 2
Zeit: wird noch bekannt gegeben.

Beschreibung:

Turn10® ist ein großartiges und sehr erfolgreiches Geräteturnprogramm. Wir werden am Boden, Sprung, Reck und Schwebebalken turnen.

Ziele der Übung sind, mit Spaß und ohne Druck neue Turnelemente zu erlernen sowie zusätzliches Training für den Turn 10® - Wettkampf in der 2. Klasse.

UÜ Handball

Leitung: Daniel SCHRÖFL, BEd.
Schulstufe: 6. – 8. Schulstufe (= 2. – 4. Klasse)
Stundenausmaß: 2
Zeit: wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Die Lehrveranstaltung hat das Ziel, die technischen und taktischen Elemente des Handballsports an die Schüler zu vermitteln. Durch ein Grundlagentraining werden anhand von diversen Spielformen Trainingsinhalte umgesetzt, um eine erfolgreiche Teilnahme am Sportspiel Handball zu ermöglichen.

UÜ Hineinschnuppern in die Arbeitswelt – Berufsorientierung

Leitung: Pascal GÜNSBERG, MEd.; Mag. PUCKO Ines
Schulstufe: 7. – 9. Schulstufe (= 3. – 5. Klasse)
Stundenausmaß: 1 (die Übung wird aufgrund der Betriebsbesichtigungen geblockt abgehalten)
Zeit: -

Beschreibung:

Wie funktioniert ein Unternehmen? Welche verschiedenen Berufsgruppen sind in einem Betrieb tätig? Welche Ausbildungen brauche ich für welche Berufe? Welche Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es nach der 4. Klasse? Wie funktioniert eine Universität? Mit diesen und weiteren Fragen werden wir uns in dieser Unverbindlichen Übung befassen.

Ziel ist es, den Schüler*innen Einblicke in die Arbeitswelt zu ermöglichen und ihnen unterschiedliche Ausbildungsinstitutionen vorzustellen, um ihre persönlichen Zukunftentscheidungen möglichst gewissenhaft treffen zu können.

Diese UÜ findet geblockt in Form von Lehrausgängen statt. Dabei werden im Laufe des Schuljahres mind. 4 Lehrausgänge durchgeführt, um verschiedenste Unternehmen oder Berufsmessen zu besuchen, stets mit dem Ziel, möglichst viele diverse Berufsbilder kennenzulernen.

UÜ Italienisch für Anfänger*innen

Leitung: Mag.^a Christine GRÖBLINGER
Schulstufe: 5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß: 1
Zeit: wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Ziel dieser Übung ist, die Schüler*innen mit der Sprache eines unserer Nachbarländer bekannt zu machen. Im Unterschied zum herkömmlichen Regelunterricht ist ein spielerischer, völlig stressfreier Zugang beim Erlernen möglich, da der Notendruck wegfällt. Anhand von diversen Rollenspielen, Gruppenzirkeln und Liedertexten soll die Schönheit und Musicalität des Italienischen Schüler*innen nähergebracht werden. Auch einige typische italienische Feste und Bräuche werden uns begleiten und einen Einblick in die Kultur und Lebensweise Italiens geben. Themen werden z.B. sein: Essen und Trinken (Eis bestellen!), Familie, Zahlen, Hobbys usw.

UÜ Jazzdance

Leitung:	Mag. ^a Alice VIKTORIN
Schulstufe:	5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	1
Zeit:	wird noch bekannt gegeben.

Beschreibung:

American Jazzdance ist eine junge, populäre und energiegeladene Tanzform. Sie verbindet Kunst und Sport und wird in Musicals, Shows und Videoclips präsentiert. Getanzt wird zu aktueller Pop- und Hip Hop-Musik sowie zu Musicalstücken.

Ziel der Übung sind: Erlernen von Choreographien und Spaß an der Bewegung.

UÜ Let's dance

Leitung:	Mag. Florian ÖSTERREICHER
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	1
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Tanzen ist uncool!?!?

Von wegen! Tanzen ist nicht nur sehr cool, sondern es macht auch Spaß! Wir lernen dabei nicht nur die wichtigsten Tänze des Welttanzprogramms, von Cha-Cha-Cha bis Walzer, sondern verbessern dabei auch noch unser Taktgefühl, unsere Konzentration und unsere Koordination!

... und wer tanzen kann, ist auf Bällen und Partys immer der Star!

UÜ Leichtathletik

Leitung:	Mag. Philipp GRIESSEL
Schulstufe:	5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Die Unverbindliche Übung „Leichtathletik“ soll den Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit bieten, sich über den Sportunterricht hinaus vertiefend mit leichtathletischen Bewegungshandlungen auseinanderzusetzen. In spielerischer Form sollen dabei die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik schrittweise erarbeitet und geübt werden. Elementare Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Sportart Leichtathletik bilden zusätzlich eine ausgezeichnete Basis für erfolgreiche Sportkarrieren in anderen Sportarten.

UÜ

Lese- und Rechtschreibtraining

Leitung:	Johanna KRIZNER, MEd., BEd.
Schulstufe:	5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	1
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

In dieser Unverbindlichen Übung werden grundlegende Lese- und Rechtschreibfertigkeiten gezielt gefördert und gefestigt. Durch strukturierte, abwechslungsreiche und spielerische Übungen wird an der Laut-Buchstaben-Zuordnung, der Lesegenauigkeit, dem Textverständnis sowie an der Rechtschreibsicherheit gearbeitet. Darüber hinaus werden geeignete Lern- und Übungsstrategien vermittelt und angewendet, um die Lesesicherheit und Rechtschreibkompetenz nachhaltig zu stärken. Ziel ist es, individuelle Lernschwierigkeiten auszugleichen, mehr Sicherheit im Lesen und Schreiben zu erlangen, die Freude am Lesen und Schreiben zu fördern und die Schüler*innen dazu zu befähigen, auch selbstständig weiter zu trainieren.

UÜ

Mental Health: Glück und Lebensinn

Leitung:	MMag. Dr. Georg WINKLER, Mag. Dr. Driss TABAALITE, MA
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Das Mentaltraining unterstützt die Schüler*innen dabei, ein gelingendes Leben anzustreben – aktiv und selbstverantwortlich zu werden. Ziel ist es, Freude im Leben und an der Leistung zu erleben, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen und die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren.

Du wirst dabei professionell unterstützt, zu einer resilienten, selbstbewussten, kreativen und verantwortungsvollen Persönlichkeit heranzuwachsen.

Das Mental Health-Training ist das Richtige für dich, wenn du:

- Deine Fähigkeit zum Glücklichsein leben magst
- Dein persönlicher Glücksexperte sein magst
- Dein inneres Potenzial so nutzen möchtest, dass du dauerhaft und nachhaltig Glück empfinden kannst
- Eine positive Lebenseinstellung entwickeln möchtest
- Langfristig mehr positive Gefühle als negative erleben möchtest.
- Ein sinnerfülltes Leben genau nach deinen Vorstellungen führen magst.
- Strategien kennenlernen willst, um mit Stress, Krisen und Rückschlägen konstruktiv umzugehen.
- Gedankliche Negativspiralen bewusst stoppen können möchtest.
- Dein Sinnvolles Leben lieben willst.

In dieser UÜ werden Bereiche der Psychologie und Philosophie schlaglichtartig beleuchtet, wobei besonderes Augenmerk auf zentrale Themen des mentalen Trainings gelegt wird. Beispiele hierfür sind Selbstreflexion und Selbstwert, eigene Ziele und Werte, Glück und Resilienz oder mentale Übungen und Techniken in der Praxis, wie z.B. Entspannungs- und Atemübungen, Visualisierung oder Affirmation. Im Laufe des Schuljahres wird in kleinen Arbeitsgruppen vertiefend an Themen, die sich nach den Interessen der Teilnehmer*innen differenzieren und schließlich in einem Portfolio und laufenden Präsentationen münden, erarbeitet.

Voraussetzungen: Bereitschaft über sich selbst nachzudenken und neue Denk- und Verhaltensmuster im eigenen Alltag zu integrieren.

UÜ

Modellbau und neue Technologien

Leitung:	Mag. Florian ÖSTERREICHER
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Inhalte aus dem technischen Werken noch weiter vertiefen und ihre eigenen Projekte realisieren wollen. Egal, ob es sich dabei um Gebäude, Landschaften, Fahrzeuge oder andere Technische Gegenstände handelt – gemeinsam bauen wir Modelle davon!

Neben neuen Techniken bietet Euch der Kurs außerdem Einblicke in die Themenfelder Architektur, Raumplanung und Maschinenbau. So könnt Ihr auch Grundkenntnisse für Euer späteres Studium lernen.

Für Teilnahme aus der Oberstufe gibt es außerdem die Möglichkeit, digitale Modelle am Computer zu erstellen und sie sogar mittels 3D- Drucker auszudrucken.

UÜ

Musical

Leitung:	Mag. ^a Alice VIKTORIN
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2 (geblockt)
Zeit:	-

Beschreibung:

ELSA – die Ella Lingens Stage Academy befasst sich mit der vielseitigen Fachrichtung Musical, in der sowohl das Schauspiel als auch das Tanzen und das Singen gleichwertige Teilbereiche sind. Alle Schüler*innen, die Interesse haben, neue Stücke zu entwickeln und auf die Bühne zu bringen, sind eingeladen, an dieser Übung teilzunehmen. ELSA wird geblockt stattfinden, um die Effizienz in der Probenarbeit zu erhöhen. Im Wintersemester ist zu Übungszwecken die Mitwirkung im Schulchor THE VOICE OF ELLA vorgesehen.

Die Stückauswahl wird in Zusammenarbeit mit schulexternen Expert*innen und Fachleuten getroffen.

Voraussetzungen: Grundsätzlich gilt: Schüler*innen aus aktuellen oder ehem. Musikschwerpunktklassen dürfen uneingeschränkt teilnehmen, alle anderen Schüler*innen sind herzlich eingeladen teilzunehmen, müssen aber an einer kurzen Audition teilnehmen. Schüler*innen aus ersten Klassen können nur abhängig vom gewählten Stück dabei sein.

UÜ

Musikalisches Gestalten

Leitung:	Mag. ^a Anita RADO
Schulstufe:	5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Miteinander zu musizieren und zu erleben, wie sich der Klang verschiedener Instrumente zu einer musikalischen Einheit formt, hat seit je eine eigene Anziehung. Genau das ermöglicht die unverbindliche Übung „Musikalisches Gestalten“. Die Freude am gemeinsamen Spielen steht dabei im Zentrum. Die Schüler*innen erarbeiten z.B. einfache Arrangements aus dem Bereich der Popmusik, alternativ werden Pop Songs mit Orff-Instrumenten, klasseneigenen Instrumenten und Bodypercussion begleitet. Grundsätzlich bietet diese Stunde eine Möglichkeit, instrumentale Kenntnisse zu vertiefen.

UÜ

Naturwissenschaftliche Exkursionen

Leitung:	Mag. ^a Barbara STETINA
Schulstufe:	7. – 8. Schulstufe (= 3. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	1 (geblockt, d.h. jeden Monat ein Ausflug)
Zeit:	Freitag

Beschreibung:

Im Rahmen der naturwissenschaftlichen Exkursionen besuchen wir 3 – 4 x im Semester aktuelle Ausstellungen, absolvieren spannende Workshops in Museen (z.B. Technisches Museum oder Naturhistorisches Museum) oder dem Science Lab, erkunden die Müllverbrennungsanlage Spittelau, erleben den Nationalpark Donau Auen und vieles mehr.

UÜ

Naturwissenschaftliches Labor

Leitung:	Mag. ^a Nicole TILLINGER
Schulstufe:	5. – 6. Schulstufe (= 1. – 2. Klasse)
Stundenausmaß:	1 (geblockt - 14 täglich 2 Stunden)
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Du hast Interesse an der Natur, fragst Dich, wie die Welt aufgebaut ist und wie alles funktioniert. Du findest alles, was lebt und krabbelt interessant, machst gerne Experimente und du arbeitest gerne mit anderen zusammen - dann bist Du bei uns richtig! In der Übung „Naturwissenschaftliches Labor“ werden wir gemeinsam einige Themen aus Biologie, Chemie und Physik näher mit dir beleuchten. Wir werden die kleinsten Lebewesen mit dem Mikroskop beobachten und uns Gedanken machen, wie so ein kompliziertes Gerät aufgebaut ist. Wir machen Versuche mit Lebensmitteln und beschäftigen uns mit dem, was wir täglich essen. Wir lernen Erstaunliches über unser Blutkreislaufsystem. Mit besonders Mutigen sezieren wir auch ein Schweineherz. Wir beobachten und bestimmen kleine Krabbellebewesen aus dem Schulgarten und präsentieren unsere Ergebnisse. Besonders konzentriert musst Du arbeiten, wenn wir uns mit unserem eigenen Erbgut, der DNA, befassen.

UÜ

Peermediation

Leitung:	Mag. ^a Stefanie HOLZNER, Mag. ^a Romana RABERGER
Schulstufe:	9. – 12. Schulstufe (= 5. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2 (geblockt)
Zeit:	-

Beschreibung:

Peermediation bedeutet Vermittlung im Konflikt- oder Streitfall durch Gleichaltrige, die unparteiisch sind. In der unverbindlichen Übung lernt man das „Handwerkzeug“ der Mediation (was ist ein Konflikt? Konfliktanalyse, Kommunikationstechniken, Ablauf der Mediation, ...) und übt die Vermittlung anhand von zahlreichen Rollenspielen. Die Peers fungieren in weiterer Folge als Konfliktlotsen und Vertrauensschüler*innen, die im Streitfall zwischen den Konfliktparteien vermitteln und dabei im Hintergrund von den Coaches (HOLS, RABR, FUHL, KÖNI, KRAE, PALF) unterstützt werden.

Im Rahmen der Unverbindlichen Übung lernt man außerdem psychosoziale Einrichtungen und ihr Beratungsangebot in Wien kennen, damit dieses Wissen an Mitschüler*innen, die Beratung/Unterstützung brauchen weitergegeben werden kann (Peerclearing).

Weiters soll im Zuge der Unverbindlichen Übung das Buddy-System der Schule ausgebaut und etabliert werden. So sollen Oberstufenklassen ihre Partnerklasse (1. Klasse) unterstützen und den Schüler*innen beim Umstieg in die höhere Schule helfen. Das Pilotprojekt soll im neuen Anbau gestartet werden, wo 7. Klassen neben 1. Klassen untergebracht sind. Gemeinsame Aktivitäten der Partnerklassen sollen nicht nur den Zusammenhalt zwischen den Klassen, sondern auch innerhalb der Klasse stärken. Weiters soll durch das Vertrauensverhältnis zu den älteren Schüler*innen Konfliktsituationen deeskalierend entgegengewirkt werden. Im Zuge des Buddy-Systems könnte auch ein Tutorennetzwerk aufgebaut werden, in dem sich ältere Schüler*innen bereit erklären jüngere Schüler*innen bei Lernschwierigkeiten zu unterstützen.

UÜ

Play to Learn

Leitung:	Martin MINNI, MEd.
Schulstufe:	6. – 8. Schulstufe (= 2. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	1 (geblockt)
Zeit:	-

Beschreibung:

Digitale Spiele sind heute das größte Unterhaltungsmedium der Welt, größer als Film und Musik zusammen, und prägen unser Bild von Geschichte, Geografie, Politik, Gesellschaft und möglichen Zukünften. Gaming ist längst Teil unserer Kultur und aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken.

In dieser unverbindlichen Übung nutzen wir digitale Spiele, um kritisch zu denken, Zusammenhänge zu erkennen und kreativ zu gestalten. Wir diskutieren, wie glaubwürdig Spiele mit historischen oder geografischen Inhalten sind, worauf man achten sollte und wie Spiele beim Lernen unterstützen können.

Dabei beschäftigen wir uns beispielsweise mit

- Assassin's Creed Discovery Tour
- Valiant Hearts: The Great War
- My Memory of Us
- Minecraft Education

...und vielem mehr.

UÜ

Politische Bildung & Schuldemokratie

Leitung:	Mag. Günther Sturm, Pascal Günsberg, MEd
Schulstufe:	8. – 12. Schulstufe (= 4. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Diese unverbindliche Übung beschäftigt sich mit aktuellen, sowie grundsätzlichen politischen Themen und möchte unsere Schuldemokratie stärken. Mit Diskussionsrunden, gemeinsamen Projekten und Lehrausgängen werden die Jugendlichen handlungsorientiert zu einem wichtigen Teil unserer Schuldemokratie und zu kritischen, mündigen Bürger*innen gebildet.

- **Demokratie:** Wir organisieren die Schulsprecher*innenwahl und das Hearing für diese
- **Menschen:** Wir gehen zu Interviews mit hochrangigen Politiker*innen und lernen Menschen kennen
- **Gedenkkultur:** Wir veranstalten Gedenkveranstaltungen (Pogromnachtgedenken für alle 7. und 8. Klassen, Befreiungsgedenken für alle 4. Klassen)
- **Politik:** Wir diskutieren tagesaktuelle politische Themen, sowie besuchen das Parlament
- **Medien:** Wir machen eine Exkursion in eine Zeitungsredaktion
- **Recht:** Wir schnuppern ins Strafrecht und sehen uns eine Gerichtsverhandlung an.
- **Nachhaltigkeit:** Wir versuchen, unsere Schule zu einer nachhaltigeren und umweltfreundlicheren Schule zu machen.
- **Persönlichkeitsbildung:** Wir diskutieren Werte, coachen Euch bei öffentlichen Auftritten, geben Euch Hintergrundinformationen und Ratschläge
- **Schüler*innen:** Eure Ideen sind wichtig! Projekte auf Schüler*innenwunsch sind jederzeit möglich und erwünscht.
- **Lebenslauf:** Bei besonderem Einsatz stellen wir Euch Urkunden aus, die Ihr Eurem Lebenslauf beilegen könnt.

UÜ

Schach und Shogi

Leitung:	Ondřej CIKÁN, BA MA
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2 Stunden
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Spiel und Spaß, Schärfung des strategisch-analytischen Denkens. Teilnahme an der Schach-Schülerliga. Die Schülerinnen und Schüler werden je nach Interesse bei der Teilnahme an Jugendturnieren unterstützt. Für interessierte Schülerinnen und Schüler wird erstmals auch eine Einführung ins japanische Schach Shogi geboten.

UÜ

Schreibwerkstatt ABA/verantwortungsvolles Arbeiten mit KI

Leitung: Dr. Mag.^a Kristin TEUCHTMANN-LINKOGLE
Schulstufe: 11. und 12. Schulstufe (= 7. und 8. Klasse)
Stundenausmaß: 1 (geblockt, nur im Wintersemester)
Zeit: -

Beschreibung:

Diese unverbindliche Übung dient dem konstruktiven und verantwortungsvollen Umgang mit KI-Programmen im schulischen Kontext, vor allem zur Anregung und Unterstützung im Schreibprozess von Arbeiten bzw. längeren Texten. Wie verbessere ich mein Prompting, um bessere Resultate zu erhalten? Wie gehe ich mit Resultaten um, deren Quellen nicht angegeben wurden? Wichtig dabei ist, dass ChatGPT beispielsweise keine Quelle, sondern ein Tool darstellt, dessen Benutzung auch im Arbeitsprozess festgehalten und im Anschluss angegeben werden muss. KI-Programme können aber nicht nur inhaltlich beim Schreiben unterstützen, sondern auch sprachliche und organisatorische Probleme (Angst vor der weißen ersten Seite bzw. der Beendigung der abschließenden Arbeit (ABA) aus dem Weg räumen.

UÜ

Schulband

Leitung: Mag.^a Anita RADO
Schulstufe: 5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß: 2
Zeit: wird noch bekannt gegeben

Beschreibung

Die Unverbindliche Übung „Schulband“ bietet musikbegeisterten Schüler*innen die Möglichkeit, ihre instrumentalen Fähigkeiten im gemeinsamen Musizieren weiterzuentwickeln und praktische Band-Erfahrung zu sammeln. Im Mittelpunkt stehen das Zusammenspiel in der Gruppe, das bewusste Hören aufeinander sowie die gezielte Förderung musikalischer Kernkompetenzen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse im Instrumentalspiel, Belastbarkeit, Motivation und eine ausgeprägte Begeisterung für Musik. Freude am gemeinsamen Arbeiten sowie die Bereitschaft zur regelmäßigen Probenarbeit werden erwartet. Die Teilnahme an diversen Auftritten in der Schule und auch außerhalb sind verpflichtender Bestandteil der Übung.

Im Laufe des Schuljahres werden Songs aus der Pop- und Rockmusik in individuellen, kreativen Arrangements erarbeitet. Das Anforderungsspektrum reicht vom gemeinsamen Erproben neuer Stücke bis hin zur Vorbereitung bühnenreifer Performances.

UÜ

Schüler*innenzeitung & Multimedia-Newsroom

Leitung:	Mag. Matthias BERNOLD, MSc und Lukas HIRSCH, MA BSc
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	1 (geblockt)
Zeit:	-

Beschreibung:

Mit "Ella" hat das Ella Lingens Gymnasium ein ebenso beliebtes wie professionell gemachtes Magazin im handlichen Taschen-Format. Die Schüler*innen lernen in der UÜ das journalistische Handwerkszeug: sie entwickeln Themen, recherchieren, führen Interviews und verfassen Berichte, Kommentare und Reportagen. "Ella" versteht sich dabei als kritisches Medium, das auch heikle Themen anpackt. Damit tragen wir zur Meinungsbildung an der Schule bei und fördern das Demokratiebewusstsein. (Und Spaß macht das Zeitung-Machen auch noch...)

Neu: Seit dem Wintersemester 2025 denken wir unsere Schüler*innen-Redaktion als multimedialen Newsroom. Unsere Video-Reporter*innen sind bei den Schul-Events mit dabei.

UÜ

Spanisch für Anfänger*innen

Leitung:	DI Klaus HENKELMANN
Schulstufe:	5. – 8. Schulstufe (= 1. – 4. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

In dieser Unverbindlichen Übung sollen die Schüler*innen ohne Notendruck Freude am Erlernen der spanischen Sprache entwickeln und sich Grundkenntnisse darin erarbeiten. Der kommunikative Aspekt steht hierbei im Vordergrund. Wir arbeiten vor allem mit Spielen, Kahoots (Online-Ratespielen) und Liedern und schnuppern in einige wichtige Wortfelder wie „Essen und Trinken“, „Farben“, „Familie“, „Zahlen“, „Hobbies“, usw. Auch einige typische spanische/lateinamerikanische Feste, wie der „Día de los Muertos“ in Mexiko oder die Weihnachtszeit in Spanien werden uns begleiten und einen Einblick in andere Kulturen ermöglichen.

UÜ

Vokalensemble

Leitung:	Gregor SCHIESSER MEd
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	1 (geblockt)
Zeit:	-

Beschreibung:

Für interessierte Besucher*innen der UÜ Chor, denen zwei Stunden im großen Chor nicht genug sind, gibt es das Vokalensemble. In kleiner Besetzung, welche die einzelnen Sänger*innen mehr fordert, werden a-capella Werke der Klassik und der Populärmusik erarbeitet. Ziel ist die Präsentation der Werke bei den Schulkonzerten im Winter und im Sommer.

UÜ Volleyball

Leitung:	Mag. ^a Stefanie HOLZNER (Oberstufe), Mag. ^a Natascha ORTHOFER (Unterstufe)
Schulstufe:	5. – 12. Schulstufe (= 1. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	2
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung 1.- 4.Klassen:

Erlernen und Festigen der Grundtechniken im Volleyball (pritschen, baggern, Aufschlag von unten); Zu Beginn kleine Spielformen, mit zunehmenden Können vermehrtes Spielen auf das Großfeld; Freudvolles Zusammenspielen im Team klassenübergreifend.

Beschreibung 5. - 8. Klassen:

Verbessern der Grundtechniken, Aufschlag von oben, Angriffstechniken; Das Spielen steht im Vordergrund

Teilnahme an Schulwettbewerben ist für Unter- und Oberstufe möglich!

UÜ Yoga

Leitung:	Mag. ^a Stefanie HOLZNER
Schulstufe:	7. – 12. Schulstufe (= 3. – 8. Klasse)
Stundenausmaß:	1
Zeit:	wird noch bekannt gegeben

Beschreibung:

Yoga ist eine wunderbare Methode, um den Körper gleichzeitig zu stärken und zu dehnen. Du erlernst schrittweise die wichtigsten Asanas (= Yoga-Stellungen), sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken. Es soll ein Ausgleich zum stressigen Alltag geschaffen werden. Für Anfänger:innen und erfahrende Übende gleichermaßen geeignet.