

Extrameile: Ein spielerisches Ausdauertraining

Die Weltklasse Zürich Extrameile motiviert Schulklassen, spielerisch ihre Ausdauer zu steigern und persönliche Ziele zu erreichen – ganz ohne Zeitdruck. Höhepunkt ist ein Abschlussevent an einem ganz besonderen Ort.

Die Weltklasse Zürich Extrameile setzt auf individuelle Zielsetzungen und persönliche Fortschritte – ganz ohne Zeitmessung. Schülerinnen und Schüler steigern spielerisch ihre Ausdauer und halten ihre Fortschritte im Extrameile-Büchlein fest. Das Konzept entspricht dem Lehrplan 21, richtet sich primär an Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe (6–12 Jahre) und vermittelt wichtige Werte wie Durchhaltevermögen und Selbstmotivation.

Das von Weltklasse Zürich ins Leben gerufene und von den kantonalen Sportämtern unterstützte Bewegungsförderungsprojekt animiert Schulklassen auf spielerische Weise dazu, «die Extrameile zu gehen». Neben der sportlichen Ausdauer lernen die Schülerinnen und Schüler, sich Ziele zu setzen, dranubleiben und jede Woche ein Stück weiterzukommen – ganz nach dem Motto von Weltklasse Zürich: «Never stop getting better.»

Über mehrere Wochen hinweg steigern die Teilnehmenden ihre Laufleistung kontinuierlich. Trainiert wird nach fixfertigen Lektionen, die den Lehrpersonen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Höhepunkt der fächerübergreifenden Themenwochen sind die Abschlussevents, bei denen die Extrameile an besonderen Orten absolviert wird. Dabei erleben die Schülerinnen und Schüler ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und den Stolz, es in wenigen Wochen von 0 auf 1609 Meter geschafft zu haben – eine Erfahrung, die sie nicht so schnell vergessen werden.

Die Abschlussevents sind sowohl Highlight als auch krönender Abschluss der Weltklasse Zürich Extrameile. Jede Klasse entscheidet selbst,



Foto: Weltklasse Zürich

Mit viel Spass an der Bewegung: Schülerinnen und Schüler an der Weltklasse Zürich Extrameile.

wohin die Reise geht: ins legendäre Stadion Letzigrund in Zürich, zum FC Thun in die Stockhorn Arena im Berner Oberland, ins Verkehrshaus der Schweiz in Luzern oder in den Park im Grünen in Basel. Dort erwartet die Schülerinnen und Schüler ein unvergessliches Erlebnis mit einem tollen Rahmenprogramm und einem besonderen Souvenir zur Erinnerung. Das Projekt eignet sich optimal zur Teilnahme mit der ganzen Klasse und ist für alle Aargauer Schulklassen kostenlos.

Alle Infos und Anmeldemöglichkeiten unter weltklassezuerich.ch/extrameile

Abschlussevents der Weltklasse Zürich Extrameile 2025

- 20. Mai im Stadion Letzigrund in Zürich
- 12. Juni im Park im Grünen in Basel
- 15. September in der Stockhorn Arena in Thun
- 16. September im Verkehrshaus in Luzern
- 30. September im Stadion Letzigrund in Zürich

ELISABETH WALDEN
Head of Media & Public Relations,
Weltklasse Zürich

Berufswelt: offene Türen für Schulklassen

Vom 5. bis 9. Mai findet die nationale Woche der Berufsbildung bereits zum dritten Mal statt. Dort erhalten Schülerinnen und Schüler der 8. Klasse praxisnahe Einblicke in die Vielfalt der Berufswelt.

Unter dem Motto «Berufswelt entdecken: Brücken zwischen Schule und Berufswelt» öffnen zahlreiche Aargauer Lehrbetriebe, Berufsfachschulen und Kurszentren ihre Türen für Schulklassen. Die Schülerinnen und Schüler erhalten so die Gelegenheit, verschiedene Lehrberufe direkt vor Ort kennenzulernen.

Anmeldung der Schulklasse zu Berufserkundungsangeboten

Interessierte Schulklassen können sich ab dem 7. März für die Teilnahme anmelden. Das Anmeldefenster schliesst am 31. März. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Nach Ende der Anmeldefrist

erfolgt eine Kontaktaufnahme durch das Departement Bildung, Kultur und Sport (BKS), um das weitere Vorgehen sowie die Einteilung der Schülerinnen und Schüler in die Berufserkundungsangebote zu besprechen. Anreise und Versicherung liegen in der Verantwortung der Schule.

Anmeldeformular unter:
[schulen-aargau.ch/
veranstaltungskalender](http://schulen-aargau.ch/veranstaltungskalender)

Netzwerkanlass «Zukunft der Berufsbildung»

Am Donnerstagabend, 8. Mai, findet an der Berufsschule Aarau ein Netzwerkanlass statt. Namhafte Referentinnen

und Referenten geben spannende Einblicke und Impulse zur Zukunft der Berufsbildung. Anmeldungen sind ebenfalls über die Website möglich.

Gemeinsam stark: Schulen und Wirtschaft vernetzen

Die Angebote sind Teil des kantonalen Engagements im Verein «Schule trifft Wirtschaft». Profitieren Sie von Vernetzung und Wissensaustausch im Verein.

Informationen unter:
schule-trifft-wirtschaft.ch

HEIKE SUTER
Abteilung Volksschule, Departement BKS

Wie wird Strom in einem Kernkraftwerk produziert?

Ihre Schülerinnen und Schüler erfahren bei einem kostenlosen Werkbesuch im Kernkraftwerk Gösgen mehr über:

- wie ein Kernkraftwerk funktioniert
- die Sicherheit der Anlage
- Strahlung und Strahlenschutz
- radioaktive Abfälle

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Gratis-Tel. 0800 844 822, besucher@kkg.ch
www.kkg.ch

Kernkraftwerk  Gösgen

Treffpunkt Lehrstellenbörse

An der Lehrstellenbörse präsentieren Betriebe aus der Region ihre offenen Lehrstellen. Jugendliche können ungezwungen mit den Betrieben in Kontakt treten und die Vielfalt an noch offenen Lehrstellen kennenlernen.

Nicht alle Jugendlichen haben im April bereits eine Lehrstelle für den Sommer gefunden. Um aufzugeben, ist es aber zu früh: Es gibt noch offene Lehrstellen. Ein sinnvoller Schritt ist der Besuch der Lehrstellenbörse, die jedes Frühjahr von ask! organisiert wird. Die Lehrstellenbörse ist eine grosse Chance für alle: ein Treffpunkt für Jugendliche, die noch eine Stelle suchen, und für Unternehmen, die noch freie Lehrstellen besetzen.

Austausch auf Augenhöhe

Seit dem letzten Jahr findet die Lehrstellenbörse zentral im Kultur- und Kongresshaus Aarau statt. 2024 stellten 76 Lehrbetriebe 86 verschiedene Lehrberufe vor. Jugendliche und Unternehmen begegnen sich auf Augenhöhe: Die Atmosphäre ist offen, der direkte Austausch unkompliziert. Viele Betriebe haben ihre Lehrlinge dabei, wie zum Beispiel Mike Staub von der Siegfried AG, der letztes Jahr zusammen mit seinem Lernenden Logistik EFZ Aron Jost einen Stand an der Lehrstellenbörse hatte. Jost meint: «Wenn Gleichaltrige dabei sind, ist das Gespräch sofort lockerer. Ausserdem kann ich den Interessenten und Interessentinnen den Beruf anders erklären, ich bin näher dran, weil ich die Lehre selbst mache und weiss, was erwartet wird.»

Vorbereitung zahlt sich aus

Emilian Menzel, heute Lernender Logistik EFZ bei der Siegfried AG, hatte sich zum Zeitpunkt der Lehrstellenbörse noch nicht auf einen Lehrberuf festgelegt. «Ich bin sehr offen an die Sache herangegangen und habe mit möglichst vielen Betrieben gesprochen. Vorbereitet habe ich mich anhand der Informationen auf der ask!-Website. Ich habe mir die Berufe und Betriebe angeschaut, die teilnehmen werden.» Menzel rät Schülerinnen und Schülern, die an die Lehrstellen-



Foto: ask!, Daniela Furrer

Heute im selben Team bei der Siegfried AG: Mike Staub (links), Teamleiter Logistik, und seine beiden Lernenden Logistik EFZ Aron Jost (Mitte) und Emilian Menzel (rechts).

börse kommen möchten, sich gut auf die Gespräche vorzubereiten. «Eigene Fragen aufschreiben und Antworten auf typische Fragen überlegen ist sinnvoll. Dann weiss man im Gespräch, was man sagen möchte, und sucht nicht nach Antworten.» Gegen Ende der Lehrstellenbörse hat es ihn dann zur Siegfried AG verschlagen, wo er heute seine Lehre macht.

Unterstützung durch Lehrpersonen

Lehrpersonen können die Jugendlichen ganz einfach auf die Lehrstellenbörse aufmerksam machen, indem sie sie zur Anmeldung motivieren und sie bei der Vorbereitung unterstützen: Die Jugendlichen sollten ein aktuelles Bewerbungsdossier mitbringen, ihre Stärken und Schwächen kennen und angemessene Kleidung wählen.

Lehrstellenbörse 2025

Wo: Kultur- und Kongresshaus

Aarau, Schlossplatz 9

Datum: 2. April, 9 bis 16 Uhr

Anmeldung unter:

[berungsdienste.ch/
lehrstellenboerse](https://berungsdienste.ch/lehrstellenboerse)

DANIELA FURRER

Kommunikationsspezialistin ask!