

Kooperation mit dem Fitnessstudio IDEAL

Einmal wöchentlich besuchen z. Zt. 21 Schülerinnen und Schüler kostenfrei das Fitnessstudio IDEAL in Mönchengladbach im Zuge der NLZ AG „Gesundheitsorientiertes Krafttraining an Geräten“. Diese hat zum Ziel, den TeilnehmernInnen den Spaß am gesunden Sporttreiben zu vermitteln und die Zusammenarbeit untereinander durch kooperative Trainingsformen zu fördern.



Vor Ort führen die TeilnehmerInnen Kräftigungsübungen unter Anleitung der Lehrkraft durch, lernen gesundheitsbewusst mit Methoden und Prinzipien des Krafttrainings umzugehen, entwerfen mit professioneller Hilfe Konzepte zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, erlernen Prinzipien der Trainingssteuerung und deren praktischer Durchführung und führen ein funktionelles Training mit eigenem Körpergewicht zur Stabilisation unter cardio-muskulären Gesichtspunkten durch. Zudem gestalten sie nach eigenen Schwerpunkten und Interessen vor Ort ihr Training aktiv mit.



Des Weiteren besuchen alle Oberstufenkurse im Fachunterricht Sport das Studio und nutzen die tollen Bedingungen vor Ort, um erste Erfahrungen in einem pädagogisch geprägten Umfeld zu sammeln.

siehe auch dazu: <http://www.ideal-studio.de/>

Marc Kaulen

09/2015