

Fitness-AG

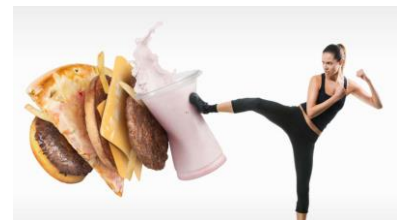
Ganzheitliche körperliche Gesundheit - Aber wie?

- Durch das Zusammenspiel von Sport und Ernährung in der Fitness-AG könnt ihr dieses Ziel ganz schnell erreichen.

Folgende Angebote und Inhalte bietet euch diese AG:



- Klassisches, angeleitetes Fitnesstraining an den Geräten
- funktionelles Training: ausdauernde Workouts mithilfe des Körpergewichts sowie verschiedener Gerätschaften
- Techniktraining
- Yoga/ Pilates
- Spinning
- Ballspiele
- Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen?
- gesundes Kochen in der Schule



❖ Gerne könnt auch ihr eure eigenen Interessen & Ideen mit einbringen!

Wo? Fitness-Studio Ideal (Hehner Str. 113 D, MG)

<http://www.ideal-studio.de/>

Wann? Freitags, 15 - 16.30 Uhr

Wer? Frau Schmitt, Frau Jaskulla



Einblicke

Was machen wir in unserer AG?

Die Fitness-AG soll den Schülerinnen und Schülern durch das Zusammenspiel von Sport und Ernährung Möglichkeiten aufzeigen, das Ziel der ganzheitlichen körperlichen Gesundheit zu erreichen. Die AG soll den Schülern helfen, in einer Zeit von Computern und PlayStation den Spaß an Sport und Bewegung zu entdecken. Die Lehrkräfte stehen hierbei jederzeit für Hilfestellungen und Korrekturen zur Verfügung.

Im Fokus steht hier die Aktivität der Schülerinnen und Schüler, untermauert mit einigen theoretischen Impulsen in Form der Ernährungslehre. Das eigenständige Basis-Aufbautraining an den Geräten sowie das funktionelle Training, welches in hohem Maße zum Aufbau von Muskulatur und Ausdauer sowie Haltungsverbesserungen führt, sollen wenn möglich an jedem Termin Teil des Programms sein. Die ausdauernden Workouts sind für jeden Fitness-Level skalierbar und immer fordernd.

Ebenfalls soll die Muskulatur der Schülerinnen und Schüler vorsichtig gedehnt werden. Stretching führt zur Entspannung der Muskeln und demnach zur Vorbeugung von Fehlhaltungen und Verkrampfungen, die durch langes Sitzen am Schreibtisch bspw. zu Kopfschmerzen führen können. Durch vielfältige wählbare Angebote wie beispielsweise Yoga-, Weightlifting-, Spinning- oder Aerobic-Specials werden den Jugendlichen weitere Möglichkeiten aufgezeigt, den eigenen Körper nachhaltig zu stärken und sich somit im Alltag besser zurechtfinden zu können.

Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler durch ein bis zwei Termine in der Schule die Zubereitung gesunder Mahlzeiten erlernen und diese so in ihren Alltag einbringen können. Hierbei wurde zunächst mit den Schülern erarbeitet, welche Lebensmittel sie oft zu sich nehmen, um so nach und nach die ungesunden Lebensmittel gegen gesunde auszutauschen.

Durch die Kooperation mit dem Fitnessstudio Ideal (<http://www.ideal-studio.de/>) in Mönchengladbach ist es uns möglich, den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten zu offenbaren und ihnen ein abwechslungsreiches und vor allem effektives Programm zu bieten.

Fabienne Jaskulla, Claudia Schmitt