

Fitness - AG (Fit for Life)

Vielfältig nutzbar: der "Schlingentrainer"

AG-Leiter: Herr Dudek



AG-Beschreibung:

Obschon immer mehr Schüler*innen und Lehrer*innen zu regelmäßigen Trainingsgästen in unserem Fitnessraum geworden sind, wissen viele Mitglieder unserer wachsenden Schulgemeinde noch immer nicht, was sich hinter der schweren gelben Metalltür in der Turnhalle befindet: ein für schulische Verhältnisse hervorragend ausgestatteter Fitnessraum.

Auf einer großzügig dimensionierten Photographie auf der Innenseite der „gelben Metalltür“ mahnt Arnold Schwarzenegger die Trainingsgäste zu Disziplin und harter Arbeit.

Daniel in der "Beinpresse"

Die Ziele/ Inhalte der AG sind:



- Die Ausstattung des Raumes lässt kaum Wünsche offen: es gibt klassisches Equipment wie Lang- und Kurzhanteln, eine Sprossenwand und eine multifunktionale Kraftstation (einschl. einer Bein- und Brustpresse und einem sog. Lat.-Zug).
- Prunkstück des Raumes ist eine wuchtige Konstruktion, die einen modernen Schlingentrainer, eine Reckstange und eine Kletterstation in sich vereint.
- Moderne und klassische Trainingsgeräte begegnen dem patinierten Charme von „Mucki-Buden“ der 80er-Jahre.

Häufiger Trainingsgast: Gerit aus unserem zehnten Jahrgang



Herr Pohl beim Trizeps- und Latissimus dorsi -Training mittels "Thera-Bändern"

