

# Fitnessraum im offenen Angebot

*Vielfältig nutzbar: der "Schlingentrainer"*

## Fitnessraum erfreut sich wachsender Beliebtheit



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.

### *Daniel in der "Beinpresse"*

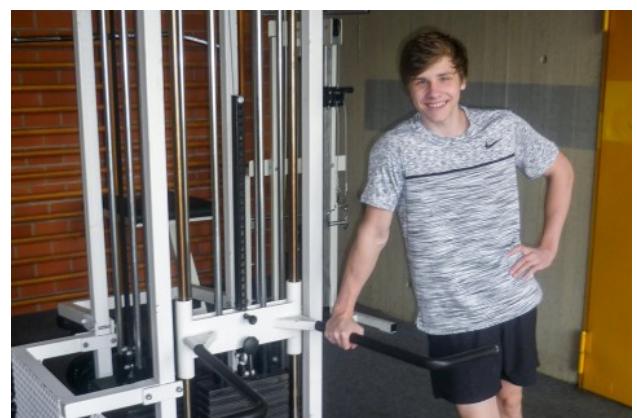
Die Ausstattung des Raumes lässt kaum Wünsche offen: es gibt klassisches Equipment wie Lang- und Kurzhanteln, eine Sprossenwand und eine multifunktionale Kraftstation (einschl. einer Bein- und Brustpresse und einem sog. Lat.-Zug). Prunkstück des Raumes ist eine wuchtige Konstruktion, die einen modernen Schlingentrainer, eine Reckstange und eine Kletterstation in sich vereint.

Moderne und klassische Trainingsgeräte begegnen auf ca. x x x Metern dem patinierten Charme von „Muckibuden“ der 80er-Jahre: Auf einer großzügig dimensionierten Photographie auf der Innenseite der „gelben Metalltür“ mahnt Arnold Schwarzenegger die Trainingsgäste zu Disziplin und harter Arbeit.



### *Häufiger Trainingsgast: Gerit aus unserem zehnten Jahrgang*

Die Nutzungsmöglichkeiten des Raumes sind vielfältig: jeden Donnerstag im Zeitraum von 14.00-15.30 Uhr findet eine Fitness-AG unter der Leitung von Herr Dudek statt. Nicht selten bietet sich sportbegeisterten Schülern und Schülerinnen auch die Möglichkeit, die Räumlichkeit -unter Beaufsichtigung von Herrn Pohl- donnerstags bereits ab 13.00 Uhr zu nutzen. Ein regelmäßiges Angebot besteht immer montags im Zeitraum von 13.00 Uhr-14.00 Uhr im Rahmen des „Offenen Angebotes“. Oberstufenschüler\*innen nutzen den Raum...



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

Auch Lehrer\*innen sind herzlich willkommen - bietet der Raum doch (insb. in Freistunden oder vor Konferenzen) die Möglichkeit, die persönliche work-life Balance auszutarieren.

Wer Interesse hat, den Fitnessraum kennenzulernen, oder zielgerichtet in ihm zu trainieren, ist herzlich eingeladen, elektronischen Kontakt zu Herrn Pohl herzustellen:

**TorbenPohl(at)gmx.de**

Arnold würde vorschlagen, „einfach mal durch die gelbe Metalltür zu gehen...“

