

# Fitness auf dem Stundenplan

Hauptschule Wolbeck und TV Wolbeck bieten Sport-AG für Zehntklässler an

**WOLBECK.** Freiwillig länger in der Schule bleiben? Das machen die wenigsten Schüler gern. In der Hauptschule Wolbeck könnte sich das jedoch ändern – denn hier steht im neuen Halbjahr Fitness beim TV Wolbeck auf dem Stundenplan.

Ob Laufband, Beinpresse oder Bauchmuskeltrainer – alle Geräte im Fitnessstudio des Sportvereins dürfen die Zehntklässler von nun an einmal die Woche für zwei Stunden in einer Schul-AG nutzen. Bezahlen müssen sie dafür nichts. „Wir müssen den Jugendlichen die Wichtigkeit von Sport und Gesundheit näher bringen“, sind sich Schulleiter Peter Wessels und der Verantwortliche für das Projekt, Sportlehrer Friedrich-Wilhelm Krause, einig. Gerade die Mädchen seien selten in Vereinen aktiv. Um sie für die AG zu begeistern, hat ihr Lehrer in die Trickkiste gegriffen: „Ich habe sie mit den Problemzonen gelockt.“

## Spaß in der Gemeinschaft

Doch aller Anfang ist schwer: Keiner der Schüler traut sich zu Beginn als erstes an die Geräte. Auch für die 17-jährige Alica ist es erst der zweite Besuch überhaupt in einem Fitnessstudio. Doch schon jetzt weiß sie: Vorzeitig aus der AG aussteigen kommt



Studivleiterin Ramona Ortel (l.) weist die Schüler in die verschiedenen Geräte ein. MZ-Foto Gellner

nicht infrage. „Mit Freunden zusammen Sport machen, das macht einfach Spaß.“

Die Jugendlichen sind dabei nicht allein: Neben ihrem Sportlehrer werden sie von der Studivleiterin Ramona Ortel unterstützt. Die 30-Jährige weist die Schüler in die Geräte ein und korrigiert ihre Haltung, falls die Übung nicht sauber ausgeführt wird. „Zu viel Gewicht ist ein typischer Anfängerfehler“, erzählt sie. „Zu Beginn sollte man eher mit dem eigenen Körperge-

wicht arbeiten.“ Die verschiedenen Trainingsziele der Schüler erfordern zudem die Ausarbeitung individueller Trainingspläne. „Jeder muss sein Gerät finden“, sagt Sportlehrer Friedrich-Wilhelm Krause. Am Ende sollte allerdings jeder einmal alles ausprobiert haben.

## Praxis und Theorie

Aber: Schule bleibt Schule und neben dem sportlichen Vergnügen soll daher auch die Theorie nicht zu kurz

kommen. Vom Herz-Kreislauf-System bis hin zu den anatomischen Grundlagen: Lehrer Friedrich-Wilhelm Krause wäre es am liebsten, wenn die Schüler selbst wöchentlich kurze Vorträge vorbereiten würden. „Denn natürlich soll auch Wissen aufgebaut werden.“

Belohnt wird, wer durchhält: Mehr Selbstbewusstsein, gesteigerte Konzentration und weniger Stress sind nur einige Effekte des regelmäßigen Trainings. akg