

Kraft richtig trainieren – das Fitnessprojekt des FGA-Kurses 10

Fitnessstudios erfreuen sich großer Beliebtheit, viele Jugendliche besuchen sie regelmäßig. Studien gemäß liegt das Hauptinteresse darin Muskeln aufzubauen und den Körper stärker zu definieren.

Um fitnessorientierte Ziele effektiv zu erreichen, braucht es eine Menge an Wissen, Und um das in einer die Gesundheit erhaltenden Art und Weise zu tun, benötigt man noch mehr Kenntnisse. Daher ist es wichtig, eine kompetente Begleitung zu haben, wenn man in das Fitnesstraining einsteigt. Denn durch unsachgemäße Handhabung von Fitnessgeräten und falsche Belastung kann es zu nachhaltigen Schädigungen kommen.

Einen kompetenten Einstieg in das Fitnesstraining erhält zurzeit der FGA-Kurs des 10.Jahrgangs in einem Pilotprojekt mit dem Fitnessstudio Nowifit. Thomas Kampmann, der Inhaber des Studios, ist selbst ehemaliger Waldstraßen-Schüler. Ihm ist es ein Anliegen, Menschen nicht nur zur Fitness zu verhelfen, sondern darüber hinaus auch ihre Gesundheit zu fördern, Dazu bietet er von den Krankenkassen zertifizierte Präventionsprogramme an, aber auch Vorträge zu gesunder Ernährung.

Die Mitglieder des WP-Kurses „Fit, Gesund, Aktiv“ (FGA) absolvieren den Präventionskurs, erhalten im Nowifit betreute Angebote zu Mobility-, Muskellängen- und Beweglichkeitstraining und können darüber hinaus die Egym-Geräte im Studio nutzen. Auf diese Weise erlangen die Schüler*innen theoretische Kenntnisse und methodisches Wissen für ein effektives gesundes Training. Begleitet wird das Projekt von regelmäßigen Evaluationen, um das Angebot zielgruppenorientiert zu optimieren und nach erfolgreichem Abschluss in eine dauerhafte Kooperation zu überführen.

