

## Q13 zu Besuch im Fitnessstudio MaxLife Wellness & Fitness

Im Rahmen des Oberstufensportkurses „Gesundheitsorientierte Fitness“ wurde das Fitnessstudio MaxLife Wellness & Fitness an zwei aufeinanderfolgenden Terminen besucht. Ziel war es, den regulären Sportunterricht durch praxisnahe Einblicke ins Training in einem Fitnessstudio zu ergänzen – und dabei Elemente der Trainingsplanung und -steuerung direkt anzuwenden.

Nach einer gemeinsamen Erwärmung im Kursraum setzten die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen ihre selbst entwickelten Workouts um. Je nach persönlicher Neigung konnten sie den Fokus auf Muskelaufbau oder Kraftausdauer legen und an den vielfältigen Geräten unterschiedliche Muskelgruppen-Schwerpunkte setzen.

Beim zweiten Termin schlüpften die Kursteilnehmenden nach selbständigem Aufwärmen im Cardiobereich selbst in die Rolle eines Trainers: Sie leiteten andere Kleingruppen an, korrigierten Bewegungsabläufe und begründeten ihre Trainingsentscheidungen hinsichtlich Belastungsintensität und -umfang.

Einige Schülerinnen und Schüler brachten bereits erste Vorerfahrungen aus dem Fitnessbereich mit, andere wiederum erhielten völlig neue Einblicke in professionelle Trainingsmöglichkeiten und modernes Equipment. Besonders diese lernten neue Möglichkeiten kennen, ihre konditionellen Fähigkeiten zu verbessern und im Idealfall für ein regelmäßiges, selbständiges und gesundheitsorientiertes Training ihr Leben lang zu nutzen.

Ein herzlicher Dank geht an Peter, den Eigentümer des Fitnessstudios MaxLife Wellness & Fitness, für die freundliche Aufnahme und die Unterstützung, die diese lehrreiche Exkursion ermöglicht hat.

Andreas Lang

