

Durchtrainiert in neue Unterrichtswoche

Neunkircher Gymnasialschüler starten im Fitnesscenter durch

Das Gesundheitsbewusstsein wächst in unserer Bevölkerung immer mehr. Um aber gerade die Jugend zu mehr Bewegung und Kreislauf- und Muskelstärkung anzuregen, bietet der Sport- und Freizeitpark AC1 in Neunkirchen zusätzlich zu seinem umfangreichen Programm Schulklassen kostenloses Training an.

fung lernen die jungen Leute bei dieser Gelegenheit auch einzelne Muskelgruppen mit Fachbegriffen und Funktion. Wichtig für ein erfolgreiches Training sind auch die hochwertige Qualität der Geräte und die kompetente Einweisung, erklärte uns Dietmar Bär, dem die Förderung der Jugend sehr am Herzen liegt. So ist auch zu der frühen Montagmorgenstunde, vor der Öffnung für Jedermann/frau, immer ein Teil des AC1-Teams vor Ort, um den jungen Leuten Tipps zu geben und gegebenenfalls Übungen zu berichtigen. Auch die Anfahrt der 17- und 18-jährigen Schüler des Grundkurses Sport in der Klassenstufe zwölf ist seit zwei Jahren kein Problem: Diejenigen, die bereits über einen Führerschein verfügen, nehmen ihre Mitschüler mit.

Wenn sich weitere Schulen für das großzügige Angebot des Sport- und Freizeitparks AC 1 interessieren, können sie sich gerne



Auch die Mädels haben Spaß bei dieser besonderen Art des Sportunterrichts.

mit Dietmar Bär in Verbindung setzen. Und wenn Sie sich auch – gerade jetzt in der kalten Jahreszeit – fit halten möchten, nutzen Sie doch das Angebot eines kostenlosen Schnuppertrainings.



Training im Gerätezirkel

Die Schulleitung des Gymnasiums am Steinwald (GaS) weiß inzwischen das tolle Angebot von AC1-Inhaber Dietmar Bär zu schätzen und schickt bereits seinen vierten Grundkurs Sport in das beliebte Fitnesscenter – und auch den Schülern macht diese Art des Unterrichts richtig Spaß, wovon wir uns bei einem Besuch überzeugen durften. Waren die Einen noch beim Aufwärmen auf den Crosstrainern oder den unterschiedlichen Fahrrädern, so tummelten sich Andere schon im Gerätezirkel. Wieder andere Schüler, die ihren Kurs an diesem frühen Montagmorgen abschlossen, führten letzte Tests an den Kraftgeräten durch.



Die Schülerinnen und Schüler des GaS-Sportgrundkurses trainieren ein halbes Jahr lang kostenlos im AC 1.



Letzte Stunde für diese Gruppe: Tests an den Kraftgeräten

Wir unterhielten uns derweil mit Dietmar Bär und Lehrer Christian Braun, der die Schüler gemeinsam mit seinem Kollegen Sascha Schlicker begleitete. Die Lehrkräfte sind begeistert von dem kostenlosen Angebot und den idealen Bedingungen, die sie hier für Kraft- und Ausdauertraining vorfinden und hoffen, dass die Schüler sich auch über die Schule hinaus fit halten werden. Zur Vertie-

Quelle: "Es Heftche"
Ausgabe 12/2011, Seite 62