

## Workshop: Fitness und Ernährung

Am 10. und 11.11.2016 tauschten 25 unserer Schüler der 9. und 10. Klassen die übliche Stundentafel mit Deutsch, Mathe und Physik gegen die von Herrn Macek und Herrn Döll angebotenen Schwerpunkte Ernährung, Kraft- und Ausdauertraining. Weniger anstrengend wurde es aber nicht: Gerade am ersten Tag stand für die Teilnehmer viel Theorie auf dem Plan. Welche Nährstoffe enthält unsere Nahrung? Wie ernähre ich mich ausgewogen? Worauf muss ich achten, wenn ich mir einen Trainingsplan zusammenstelle? ... und welche Grundregeln muss ich beim Trainieren berücksichtigen? Diesen Fragen gingen die beiden Lehrer nach, sie konnten aber auch jederzeit konstruktive Unterstützung von Seiten der Schüler erwarten. Diese zeigten sich sehr interessiert, beteiligten sich rege an den vielen Diskussionen und brachten zudem ihr (zum Teil gefährliches Halb- ☺ )Wissen ein. Am zweiten Tag mussten dann alle kräftig anpacken: Im Crossfit Studio „Kraftwerk“ galt es unter der Leitung von Markus Schuster, nicht nur die Theorie in die Praxis umzusetzen, sondern auch endlich Eisen und Gewichte zu verbiegen \*gg\*. Der Eigentümer des Studios zeigte wesentliche Übungen und legte großen Wert auf die korrekte Ausführung, gab allen aber auch noch genug Zeit für ein kleines Workout. Durchweg positiv fiel demzufolge auch das Fazit der Schüler aus, die zum großen Teil auch noch nach dem Ende der Veranstaltung im Studio blieben, um wirklich alles ausprobieren zu können.



