



Im Königsfelder Sport- und Gesundheitsstudio XL-Aktiv dürfen Realschüler der Zinzendorfschulen während des Sportunterrichts verschiedene Kurse ausprobieren.
Foto: Zinzendorfschulen

Sport, der die Seele fördert

Zinzendorfschulen entwickeln gemeinsames Projekt mit Fitness-Studio / Musik reißt mit

Königsfeld. Abwechslungsreich ist ihr Sportunterricht ohnehin, jetzt durften Realschüler der Zinzendorfschulen in einem Pilotprojekt auch verschiedene Kurse im Sport- und Gesundheitsstudio XL-Aktiv ausprobieren.

Die neuen Sportkonzepte wie Body Jam, Body Step, Body Pump und Body Combat fördern die Beweglichkeit und gerade da sehen der Abteilungsleiter der Realschule, Stefan Giesel, und die Inhaberin des Sportstudios, Inge Eigel, bei vielen Jugendlichen noch Defizite.

Auf die Idee ist Sportlehrer Giesel gekommen, weil seine

Schüler sehr gerne das Aufwärmtraining nach Musik machen. »Dabei bringen sie immer selbst Musik mit.« Mit Inge Eigel hat er das neue Konzept entwickelt, bei dem die insgesamt drei Sportgruppen der neunten Realschulklassen über fünf Wochen lang verschiedene Kurse im Sportstudio wählen. Eine Entscheidungshilfe waren die DVDs, in denen die verschiedenen Kurse vorgestellt wurden.

Die erste Gruppe hatte sich für je eine Stunde Body Jam, Body Step, Body Pump und Body Combat entschieden. Der Trendsport Zumba kam für sie nicht in Frage, denn den kannten viele schon, und alle wollten bei dem Projekt etwas Neues kennenlernen.

In der fünften Stunde durften sie sich noch einmal das ausprobieren, was ihnen am besten gefallen hat. Sie entschieden sich für Body Pump.

Das Konzept, bei dem, wie bei den anderen Kursen auch, die Musik den Rhythmus vorgibt, verbessert die allgemeine Fitness und Kraft, außerdem formt es die Muskulatur. »Viele Jugendliche haben eine extrem schwache Körperhaltung«, Und genau deshalb sind sie ja hier«, stimmt Stefan Giesel ihr zu. »Unsere Intention ist, die Bewegungsvielfalt zu schulen und den Jugendlichen zu zeigen, dass sie mehr als ein Gelenk haben.«

Das Projekt kam bei den Schülern gut an: »Schon von der ersten Stunde an waren

sie begeistert«, freut sich Stefan Giesel. »Da gab es Body Jam, eine Sportart mit vielen tänzerischen Elementen, auch die Jungen waren mit Eifer bei der Sache.«

»Wir unterscheiden zwischen Sport, der technisch abläuft, und Sport, der die Seele fördert«, erklärt Inge Eigel den Erfolg der Kurse. Die Idee, die hinter diesem Projekt steckt, hat auch die Eltern überzeugt. Der Elternbeirat hat es zur Hälfte gesponsert, auch das Studio ist dem Schulwerk preislich entgegengekommen. »Hier haben beide etwas davon: Die Schüler lernen eine neue Bewegungsvielfalt kennen und das Studio gewinnt vielleicht neue Mitglieder«, erklärt Giesel.