

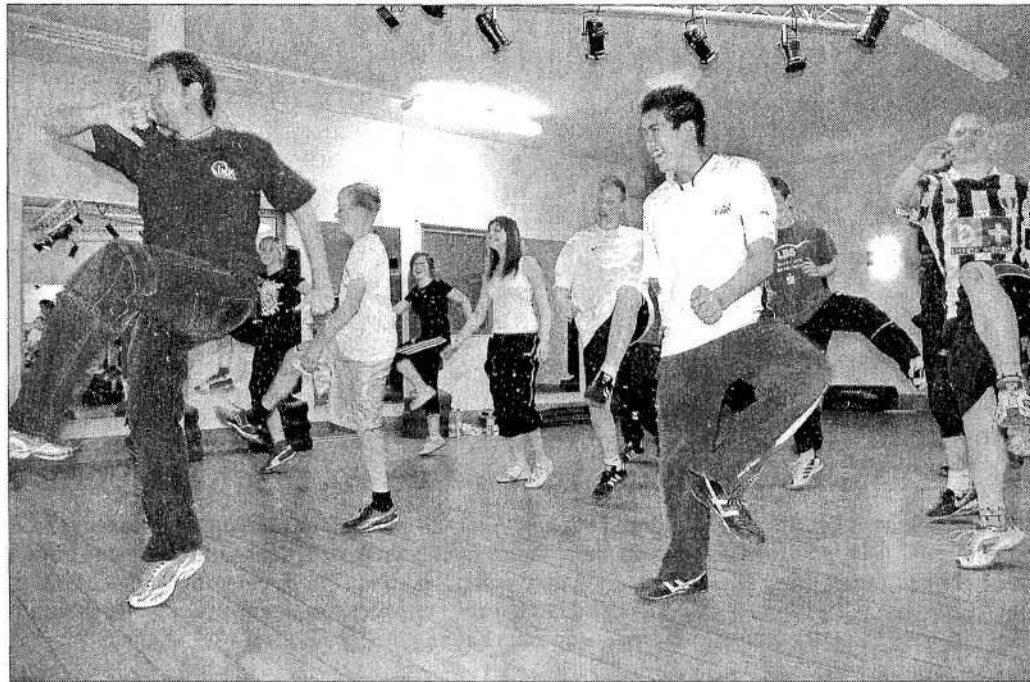
Sportunterricht im Fitnessstudio kommt gut an

Am Beispiel Realschule auf der Karthause: Präventives Gesundheitstraining mit Unterstützung der Krankenkasse

KOBLENZ. Erstmals sind Schüler der Realschule Karthause auf dem besten Weg, ihren Führerschein in Sachen Fitness abzulegen. Im Wahlpflichtfach Sport besuchen sie einmal in der Woche ein professionelles Fitnessstudio und absolvieren ein ausgefeiltes Trainingsprogramm.

Mit Unterstützung der Krankenkassen. Denn hier steht die komplette Liste präventiven Gesundheitstrainings auf dem Programm: Spinning, Rückenkurs, Sexy Sixpack (Bauchmuskulaturtraining), Ernährungscoaching, Mental Balance (Schnellentspannung), Pilates-Ganzkörpertraining. So sollen Jugendliche vielfältige Anregungen für ihr weiteres sportliches Leben erhalten.

„Heute werden wir tanzen“, erklärt Dany Riemen-schnitter, Sport- und Fitness-Kaufmann im Fitness- und Wellness-Studio „Jump“. Zunächst ein bisschen Theorie. „Welche Tanzstile kennt ihr?“ Aus einem Hut zieht jeder einen „Style“ und darf ihn als erstarrte Bewegung vormachen. Ungeachtet des anfänglichen Murrens des überwiegenden aus Jungen bestehenden Kurses startet Riemen-schnitter die Musik und ruft



Im Fitnessstudio kommen die Karthäuser Realschüler schnell ins Schwitzen. ■ Foto: W. Lucke

die Tanzschritte aus, die er gleich darauf vormacht.

Und alle steigen drauf ein, vergessen ganz schnell die Alberei über die „uncoole Tanzerei“. Mit echter Begeisterung bewegen Jungen wie Mädchen Hüften, Beine, Arme zu Disco, Latin, Funk, Freestyle, Hip-Hop.

Die einzelnen Formen folgen in einem atemberauben-

den Tempo. „Schwitzt ihr schon?“, ruft der Trainer. Die Antwort ist den Jugendlichen wahrhaftig ins Gesicht geschrieben. Aber sie halten durch, machen am Schluss begeistert den kompletten Durchgang mit.

„Anstrengend“, schnauft der 15-jährige Pit. „Vorher habe ich noch nie getanzt.“ Luisa, ebenfalls 15, macht die

ganze Sache Spaß. Sie beobachtet den Trainer ganz genau, erkennt schnell die Bewegungsabläufe und setzt sie dann um.

„Diese professionellen Möglichkeiten mit spezialisierter Gerätschaft, mit Licht, Musikanlage, Spiegel haben wir an unserer Schule einfach nicht“, sagt Dieter Jurké,

Sportlehrer an der Realschule Karthause. „Wir besuchen im Rahmen der Unterrichtseinheit Sport und Ernährung zwölfmal für jeweils zwei Stunden das Studio, zehn Besuche davon übernehmen die Krankenkassen, zwei das Studio.“ Dadurch wird das Projekt erst möglich.

Jurké sieht die verschiedenartigen Aktivitäten innerhalb dieses Wahlpflichtfaches auch als eine Ergänzung zu den schulischen Hilfen zur Berufswahl. „Im Gesundheits- und Fitnesswesen gibt es mittlerweile mannigfaltige Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten.“

Das bestätigt Riemen-schnitter: „Sport- und Fitness-Kaufmann, Fitness-Fachwirt, Sport- und Fitness-Ökonom sind die neuen Berufsbezeichnungen. Studios bieten viele Arbeitsplätze in diesen Bereichen, durchaus eine interessante Perspektive für Schüler.“ Das vor längerer Zeit von „Jump“-Geschäftsführer Carsten Werner eingeführte Angebot an die Schulen kann sich über mangelnden Zulauf nicht beklagen. Teilweise müssen die Schulen schon per Los ermitteln, wer als nächster in das Programm aufgenommen wird. (luc)

Rheinzeitung
Donnerstag 24.05.2007