

# Die Lauf-AG zu Besuch im Fitnessstudio

Die Arbeitsgemeinschaft Laufen sowie weitere Teilnehmer der diesjährigen Ekidenstaffeln des Gutenbergmarathons in Mainz besuchten zur Trainingsvorbereitung für vier Trainingseinheiten das Fitnessstudio *Fitpro* in Ginsheim.

Zwischen der IGS Mainspitze und dem *Fitpro* besteht ein Kooperationsvertrag. Dieser ermöglicht Lehrkräften, die im Rahmen einer Unterrichtseinheit das Thema Fitness unterrichten, mit einer Schulklasse nach Absprache das Fitnessstudio zu besuchen.

Das Training startete zu Beginn im Spinningraum. Unterstützt durch Musik fuhren sich die Schülerinnen und Schüler warm, fuhren „Berge hoch“ und legten den ein oder anderen Radsprint ein. Im Anschluss absolvierten sie ihren individuellen Trainingsplan und nutzten hierbei die Cardiogeräte (Laufband und Recumbent Cycle, Upright Cycle und Cross Trainer) sowie den Fitness-Circuit. In der letzten Trainingseinheit nahmen die Schülerinnen und Schüler an einem Jumping Fitness-Kurs teil. Jumping Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches die Ausdauer trainiert und dabei gleichzeitig gelenkschonend ist. Unter Anleitung einer professionellen und fordernden Trainerin sowie mitreißender Musik lernten die Schülerinnen und Schüler verschiedene Sprünge und Techniken kennen.

Die Schülerinnen und Schüler waren begeistert von diesen neuen Erfahrungen und danken dem Betreiber Herrn Matthias Riedl für die Trainingsmöglichkeit in seinem Fitpro.

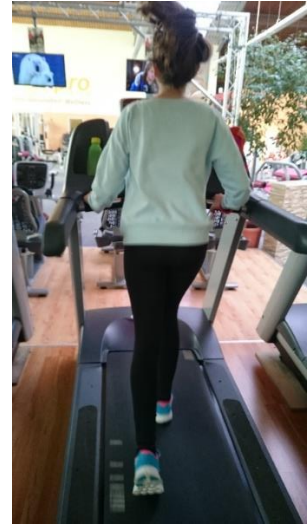




Aufwärmen im Spinningraum ...



... im Fitness-Circuit ...



... auf dem Laufband ...



... auf dem Cross Trainer ...



... beim Jumping Fitness.