

Wenn Lehrer und Schüler sich fit machen

Eine Jülicher Schule kauft ausrangierte Fitnessgeräte bei einem Studio. Daraus wird ein gemeinsames Sportprojekt.

VON SILVIA JAGODZINSKA

JÜLICH „Schüler, die hier trainieren, machen sehr gute körperliche Erfahrungen. Sie merken, dass sie sich verbessern.“ Das sagt Joachim Weber, Sportlehrer an der Sekundarschule Jülich. Mit seinem Know-how aus der Fitnessbranche hat er im ehemaligen Lehrerzimmer der aufgelassenen Hauptschule im Schulzentrum einen Krafttrainingsbereich mit 22 hochwertigen Geräten eingerichtet.

Der Diplomsportlehrer, der Sport und praktische Philosophie studiert hat, wollte eigentlich „nur eines nicht, Lehrer an einer Schule werden“. Es kam anders, er wählte den sicheren Hafen und landete doch an der Schule. Im vergange-

nen Jahr entdeckte er die Krafttrainingsgeräte, die in einem Euskirchener Fitnessstudio zum Verkauf angeboten wurden, und handelte mit dem Studioleiter einen günstigen Preis aus. Der Förderverein der Sekundarschule und Schulleiterin Angelika Lafos gaben grünes Licht und erstand die „massiv guten Geräte“ für 26.000 Euro.

Stretching-Übungen

An einem Sommertag fuhr ein achtköpfiges Team morgens um 8 Uhr mit einer Spedition vor und hatte nachts um 2 Uhr das komplette Studio in Jülich aufgebaut. Es wird von den Stufen 9 und 10 im Sportunterricht gerne genutzt, nachdem Vera Schleuter, Mitarbeiterin des Jülicher Gesundheitsstudios Power Point, den Schülern den richtigen Umgang sowie die passenden Stretching-Übungen nahe gebracht hatte. Zunächst seien die Mädchen ein bisschen zurückhaltend gewesen, aber auch bei ihnen stellte sich der gewünschte Trainingserfolg ein.

In der Mittagspause zwischen 13.10 und 14 Uhr darf ebenfalls trainiert werden, ein Angebot, das auch die Lehrer sehr schätzen. „Lehrergesundheit ist bei uns ein wichtiges Thema. Fit halten, fit bleiben für den Job“, sagt Weber. Ein Lehrerriero, das seine Mittagspause am Lastzug, am beidarmigen Seilzug, mit Klimmzügen oder Hanteln verbringt, untermalt eindrucksvoll diese Aussage. „Wir sparen Zeit“, fügt Lehrer Marc Kricheldorf hinzu, denn die Fahrt zum Fitnessstudio erübrigt sich somit. „Letztes Jahr hat jeder Lehrer, der wollte, eine Einführung durch Fit Gym 24 erhalten“,



Wenn Lehrer in der Mittagspause trainieren: Norman Soemantri macht Klimmzüge, Laura Born und Marc Kricheldorf arbeiten beidarmig am Seilzug.

FOTOS: SILVIA JAGODZINSKA

dorf leitet etwa bislang eine Ernährungs-AG unter der Überschrift „Du bist, was du isst“.

Und das nächste Fitnessprojekt ist bereits in der Planung: „Der Ausdauerbereich fehlt“, unterstreicht Weber, also Geräte, die nicht nur Muskeln trainieren, sondern auch speziell das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung fördern. Zu diesem Zweck wurde das gesamte Sponsoringkonzept in Richtung „Imagekonzept für Jülich“ abgeändert und ist nach Bekunden Webers von der Stadt Jülich abgesegnet: „Firmen unterstreichen Sponsoringverträge. Sie bringen sich hier mit einem super Webkonzept ein und tun was für Bildung, Gesundheit und Berufsorientierung“, fasst der Sportlehrer zusammen. Das Konzept kann auch für andere Fächer genutzt werden.

Effektives Cardio-Training

Im Gegenzug stellt die Schule Werkflächen zur Verfügung – auf dem Fußboden, an den Bushaltestellen und auf Zäunen vor der Schule, und präsentiert das Firmenlogo auf seiner Homepage und im Logbuch der Schüler. Anvisiert hat Weber zehn Indoor-Fahrräder für hoch effektives Cardiotraining. Über Bildschirme der Internetplattform Cyberbics werden Fitness und Workout gestreamt. In diesem Zusammenhang schwärmt Weber vom „fächerübergreifenden Unterricht“, denn hier ersetzt der internationale Trainer etwa in englischer oder französischer Sprache den „Vorturner“. Das Projekt ist ehrgeizig, es soll rund 30.000 Euro kosten.

erläutert Weber. Ferner existiert eine schuleigene Fitness-AG, es werden Sporthelfer ausgebildet, und es wird auf die Berufsorientierung in der Sportbranche aufmerksam gemacht. Ergänzend dazu ging das Projekt „Cool ohne Dope reloaded“

an den Start. Die Idee hatte Weber von der Düsseldorf-er Thomas-Edison-Realschule mitgebracht, an der er einmal Sport unterrichtet.

Im Rahmen des Projektes wird Aufklärungsarbeit über leistungssteigernde Substanzen und Psy-

chopharmaka betrieben, in Kooperation mit der Stiftung „Nationale Anti Doping Agentur Deutschland“ (NADA), der maßgeblichen Instanz für sauberen Sport in Deutschland. Nächstes schulisches Thema ist die Ernährung. Ökotrophologe Krichel-



Initiator der Krafttrainingsmelle ist Sportlehrer Joachim Weber.