

Mit breiten Schultern aus der Schule

In dem Projekt „Krafttraining, Ernährung und Gesundheit“, einem Projekt der Projekttage des Scheffel-Gymnasium, welche am 28.06 und 29.06 stattfanden, wurden die rund 15 Teilnehmer zunächst generell von ihren Tutoren Rafael Forstmeyer, Noah Bechler und Herrn Frommherz über Grundlagen des Fitnesslifestyles informiert. Es stellte sich schon früh heraus, dass die meisten der Teilnehmer sich nicht sonderlich gut in diesem Bereich auskannten, was jedoch nicht unbedingt schlecht war, da genau das der Sinn des Projektes war. So begannen sie von null, angefangen mit den Grundlagen der Ernährung, nämlich der täglichen Protein- und Kalorienzufuhr bis hin zu der Erklärung von Mikro- und Makronährstoffen. Die drei Fitness-Coaches hielten sich hierbei an einen strikten Zeitplan, um die Teilnehmer Schritt für Schritt für ihr Projekt und Hobby zu begeistern. Neben der Theorie, bei der vor allem die Ernährung im Vordergrund stand, wurde an passenden Stellen immer wieder Praxis zur Verdeutlichung der vorgestellten Trainingsmethoden und der Abwechslung halber eingebaut.

Herr Frommherz selbst beschäftigt sich erst seit kurzem mit Krafttraining und der dementsprechenden Ernährungsweise und übernahm somit schwerpunktmäßig den theoretischen Part. Rafael Forstmeyer dagegen, der schon ein gutes Jahr Krafttraining betreibt, widmete sich dem praktischen Teil und ergänzte jeweils Herrn Frommherz und Noah Bechler.

Schließlich fragten wir die Fitness-Gurus selbst, auf was sie mit ihrem Hobby überhaupt aus sind und welche Ziele sie verfolgen. Herr Frommherz antwortete, dass er mit dem Krafttraining nicht anfang, um weitreichende Träume wie das Fitnessmodelln oder ähnliches zu verwirklichen, sondern lediglich um sich an einem gutem Körperbau und einem gesunden Lebensstil zu erfreuen.



Wir persönlich finden, dass Schüler sowie Herr Frommherz, das Projekt sehr seriös angegangen sind und alle Beteiligten mit großer Motivation bei der Sache dabei waren. Herr Frommherz stemmt das nächste Jahr garantiert mit breiten Schultern.

Julius Welle 10a, Jonas Krauß 10a, Sander Frank 10f, Jakob Zwigart 10a