

Schüler schwitzen beim Krafttraining

Gesundheit | Entdeckertage an der Erhard-Junghans-Schule befassen sich mit Sport

Schramberg. »Sport, Fitness und gesunde Ernährung« lautete das Thema der Entdeckertage der Klasse R7d der Erhard-Junghans-Schule

Schramberg. Die Schüler bekamen in diesen Tagen verschiedene Einblicke in die Welt des Sports.

Die Woche startete theoriebezogen, indem die Schüler ein Thema ihrer Wahl präsentierten. Abwechslungsreich ging es weiter. Die Schüler erhielten einen Einblick in die Trendsportart »Le Parkour« und im Hallenbad »bad-schnass« durften sie sich an der Aquacross-Anlage austoben. Höhepunkt der Woche war der Besuch von Bakdasch, einem ehemaligen Schüler der Realschule Schramberg, der in Karlsruhe als Personal Trainer arbeitet. Bakdasch erklärte den Schülern die Zusammenhänge zwischen einer gesunden Ernährung und Sport und beantwortete alle ihre Fragen.

Im Anschluss daran ging es in das Fitnessstudio Rückgrat. Dort bekam eine Hälfte der Klasse eine Einführung in das



Schwitzen statt sitzen: Die Klasse R7d der Erhard-Junghans-Schule mit ihrer Klassenlehrerin Verena Berwing (vordere Reihe, Erste von links), Trainerin Lena Albrecht (vordere Reihe, Zweite von links) und Personal Trainer Bakdasch (vordere Reihe, Mitte) sowie Thomas Fehrenbacher (zweite Reihe, Mitte)

Foto: EJS

Krafttraining, während die andere Hälfte richtig schwitzen durfte. Trainerin Lena Albrecht sorgte mit ihrem Kurs »21« dafür, dass kein T-Shirt trocken blieb. Anschließend wurden die Gruppen ge-

tauscht. Obwohl die Kinder völlig erschöpft waren, ließen sie es sich nicht nehmen, am Ende noch Erinnerungsfotos mit Bakdasch zu machen. Abgerundet wurde die Woche in der Küche der Erhard-Jung-

hans-Schule. Dort konnten die Schüler ihr theoretisches Wissen praktisch anwenden, indem sie leckeres und vor allem gesundes Essen aus Lebensmitteln vom Naturladen in Schramberg zubereiteten.