

Fitnessstudio nur für muskulöse Männer? Auch Schülerinnen können Gewichte heben!

Als unser Kurs (Gk Sport 11 – Klö) am 17.11.2005 in Sportsachen in der Eingangshalle des Atrium-Fitness-Centers stand, wussten wir noch nicht, was in den folgenden 5 Wochen mit uns passieren würde.

In den vorherigen Sportstunden hatten wir alle formalen Dinge erledigt (z.B. Preis, Fahrt, Termine..etc.). Dann ging es Donnerstag nach der 4. Stunde los und alle waren gespannt auf die folgenden Stunden. Insgesamt sollten wir 5 Wochen jeweils die 5.+6. Stunde im Atrium-Fitness-Center verbringen.

Beim ersten Treffen wurden wir nach einem intensiven warm-up in 2 Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe ging mit Ralf zu den Geräten und die andere mit Ulli in den Übungsraum. Ralf erklärte und zeigte uns die Handhabung der Geräte, in Ullis Gruppe lag der Schwerpunkt auf Kickboxen. Nach diesem etwas anstrengendem Einführungsprogramm war die erste Doppelstunde auch schon vorbei. Beim Umziehen wurden dann in den Kabinen erste Eindrücke ausgetauscht und besprochen. Eine Woche später stand der Kurs höchst motiviert wieder in der Eingangshalle. Es konnte zu Beginn darüber abgestimmt werden, ob nun an den Geräten trainiert wird oder das Kickboxen (für einige) weiter geführt wird. Wie nicht anders zu erwarten war, entschieden wir uns für

das Gerätetraining. Ralf erklärte uns weitere Geräte und wir konnten von nun an nach Belieben die Geräte ausprobieren oder üben. In den folgenden Stunden haben wir jedoch nicht nur Gewichte gehoben und Schweißperlen produziert, sondern Ralf hat uns etwas über Muskeln, Bewegung und Antagonistentraining (Muskel-Gegenspieler-Training, z.B. Bizeps-Trizeps) erzählt und beigebracht. Ralf und Ulli haben uns immer freundlich und offen all unsere Fragen beantwortet und standen uns zu jeder Zeit zur Verfügung.

In den letzten 2 Doppelstunden haben wir uns verstärkt auf das Antagonistentraining konzentriert. Ralf hat passend zu dem Thema einen Trainingsplan erstellt, indem jeder an seine Grenzen kommen sollte. Es vergingen keine 10 Minuten und man sah an jedem Gerät freudig angestrenzte rote Köpfe.

Als leider schon die letzte Stunde vorbei war und wir aus dem Atrium-Fitness-Center hinausgingen, haben sich die vergangenen 5 Doppelstunden für jeden als eine interessante und (vielleicht) einmalige Erfahrung gezeigt. Jeder hat die Chance gehabt, seinen Körper besser kennen zu lernen, seine körperlichen Grenzen auszutesten oder bisher unentdeckte Kräfte zu entdecken. Viele körperliche und muskuläre Defizite sind uns



bewusst geworden und man konnte herausfinden, wie man sie beheben kann.

Im Atrium-Fitness-Center wird jedoch nicht nur schweißtreibendes Muskeltraining angeboten, von Montag bis Samstag werden jeden Tag umfangreiche und sehr viele verschiedene Kurse angeboten, z.B. Pilates, Tischtennis, (Step-) Aerobic, Fatburner, Kampfsport. Man wird von den Mitarbeitern professionell beraten und kann sich so auch einen ganz persönlichen Trainingsplan erstellen.

Nach den 5 Doppelstunden kann man zwar keinen oder nur einen geringen Muskelaufbau sehen, aber es hat jedem Spaß gemacht, weil es mal etwas anderes war. Jeder war motiviert und gut gelaunt, so war immer eine fröhliche Atmosphäre vorhanden. (Fiona Hermanns)

Die Sportgala 2005 – auch das Gymnasium Blomberg war dabei!

Endlich, der 23. Oktober 2005, viele hatten diesem Tag lange entgegengiebert. Die Umbauarbeiten der Lipp-erlandhalle waren vor wenigen Tagen abgeschlossen. Nun erstrahlte sie im neuem Glanz.

Lange hatte man sich vorbereitet und die Nervosität kurz vor dem Auftritt war kaum noch auszuhalten.

Im ersten Block des bunten Programms wurden Trendsportarten vorgeführt wie Nordic Walking, Pilates, Yoga (Mitwirkende Schülerinnen: Sabrina Beyer, Christina McColl, Stufe 12, Nina Führer, Rebecca McColl, Klasse 8d, Stefanie Kaufeld, Kristina Nunne, Klasse 10, anschließend bei Flexi-Bar, X-Co Trainer und T.Bo noch mal so richtig Gas gegeben (Sabrina Beyer, Stefanie Kaufeld, Kristina Nunne, Christi-

na McColl).

Kaum hatte sich das Publikum erholt kamen auch schon die LG Lippe Süd mit ihren Spitzenathleten. Es wurde ein 10 Kampf präsentiert (Torben Flörkemeier, Stufe 12, und Inken Flörkemeier, Klasse 8d, zeigten wie gewohnt ihre Spitzenleistungen).

Die Zuschauer applaudierten scheinbar ohne Pause und ließen sich auch zu der ein oder anderen Welle mitreißen.

Bei den Siegerehrungen wurden Gold-, Silber- und Bronzemedailien an Spitzensportler durch den Landrat Herrn Friedel Heuwinkel und dem Präsidenten des Kreissportbundes Lippe, Herrn Fritz Winter überreicht. Hierbei assistierte Rebecca McColl als eine der 4 griechischen Göttinnen. Alles in allem war die fast vierstün-



dige Sportgala ein tolles Erlebnis für die Schülerinnen und Schüler des Gymnasium Blomberg. (Rebecca McColl, Nina Führer)