

Kooperation mit dem 3Seen Fitness: Klasse 10 legt Hyrox- Abzeichen PFT ab

Im Zuge des Sportunterrichtes besuchte die Klasse R10 mit ihrer Sport- und Klassenlehrerin Frau Grell in den letzten Wochen das Fitnessstudio 3Seen Fitness und wurde dort von Inhaberin Candy Tyla und den TrainerInnen in die Geräte sowie ins Hyroxtraining eingewiesen.

Zu Beginn erhielten die Schülerinnen und Schüler Erläuterungen der Geräte sowie der richtigen Ausführung der einzelnen Übungen. Im weiteren Verlauf konnten sie eigenständig einen individuellen Trainingsplan verfolgen. Hierbei wurden auch körperliche Einschränkungen sowie bereits vorhandene Trainingspläne berücksichtigt. Dieses Training beinhaltete ergänzend Elemente aus dem Hyrox. Als Abschluss der Einheit konnten die Schülerinnen und Schüler einen sogenannten PFT (Physical Fitness Test) ablegen und erhielten ein Abzeichen.

Für den PFT gab die R10 alles und meisterte mit Bravour die folgenden Disziplinen: 1000m Run, 50 Burpee Broad Jumps, 100 Stationary Lunges, 1000m Row, 30 HR Pushups, 100 Wallballs.

Stolz nahmen die Schülerinnen und Schüler beim letzten Termin ihre Abzeichen entgegen. Bei einer Siegerehrung wurden die schnellsten drei SchülerInnen noch einmal geehrt und erhielten eine Proteinmilch:

1. Joel Schäfer
2. Lilly- Manu Paul
3. Phil Luka Groos

Der Fachbereich Sport ist dankbar, mit dem ansässigen Fitnessstudio bereits mehrere Jahre eine Kooperation zu haben und freut sich, dass diese auch mit der neuen Inhaberin weiterbesteht. Des Weiteren bietet das 3Seen Fitness seit diesem Jahr ergänzend eine AG im Nachmittag für unsere Schule an.

