



## **Gesundheitssport für Lehrer/innen an der FSR**

Ein Projekt der Friedrich-Schiller-Realschule in Zusammenarbeit mit dem SchulSportClub Langenau

Seit ungefähr einem Jahr haben die Lehrer/innen der FSR einmal wöchentlich die Möglichkeit gezielt an ihrer Gesundheit und Fitness zu arbeiten. Inzwischen nehmen 12 – 16 Lehrer/innen dieses Angebot wahr.

Das Programm beinhaltet ein Ganzkörpertraining in Form eines Zirkeltrainings. Durch dieses funktionelle Training soll der Körper auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet werden.

Bei dieser Art des Trainings werden nicht einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern alle Muskelketten (Muskelgruppen) werden in das Training einbezogen. Zusätzlich werden tägliche Bewegungsmuster trainiert, z.B. das Heben von Gegenständen.

Diese Trainingsmethode verringert das Verletzungsrisiko, steigert die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Bei jedem Workout werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und das Körperzentrum (Bauch, Hüft- und unterer Teil der Rückenmuskulatur) gestärkt.

### Vorteile:

- Steigerung der Stabilität
- Schutz vor Verletzungen
- Verbesserung des muskulären Zusammenspiels
- Stärkung des Körperzentrums

Um diese Ziele zu erreichen werden modernste Trainingsgeräte zum Einsatz gebracht:



TRX – Suspension



Flowin



TRX – Rip Trainer



Lebert Equalizer

Dies ist nur eine kleine Auswahl der Trainingsgeräte.

Außerdem kommen in der Übungseinheit verschiedene Ballspiele zum Einsatz, um die Teamfähigkeit zu schulen.

Am Ende einer jeden Einheit haben die Lehrer/innen die Möglichkeit ihre Muskeln mit der BLACKROLL zu entspannen.