

## Sport macht Spaß

Am Donnerstag, den 18. September 2014, kam im Rahmen unserer Vorhabenwoche zum Thema „Gesunde Ernährung und Bewegung“ Frau Schellberg, Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin, zu uns in die Schule und hat mit uns ein Workout gemacht.

Workout ist ein Fitnessprogramm, in dem man sich z.B. dehnt und Kampfübungen macht. Dazu braucht man viel Platz, deswegen haben wir zwischen der 6c und der 6a die Wand raus genommen und hatten einen großen Klassenraum.

Weil Workout so anstrengend ist, brauchten wir viel Trinken und ein



Handtuch, weil wir alle geschwitzt haben.

Nach dem Workout sind wir mit Herrn Garling in die Sporthalle gegangen und haben vier verschiedene Übungen gemacht. Als Erstes haben wir ein paar kleine Tanzschritte gelernt, die schwer waren und ziemlich albern aussahen. Dann haben wir geboxt. Beim Boxen haben wir zwei Gruppen gebildet.



Während die eine Gruppe gegen eine große Matte geboxt hat, musste die andere Sit-ups machen, und das immer im Wechsel. Als Drittes haben wir Tae Bo gemacht. Das ist eine Kampfsportart. Dort mussten wir so tun, als ob wir dem anderen ins Gesicht boxen und der andere musste uns dann umlegen. Als vierte Übung haben wir Yoga gemacht. Da musste sich jeder auf eine Matte stellen und nachmachen, was Herr Garling gemacht hat. Das alles hat uns sehr viel Spaß gemacht.

Kathleen, 6c

