

Fitnessprojekt des BRG Imst im Studio "Body & Soul"

Im heurigen Wintersemester nahmen die Mädchen dreier Klassen des BRG Imst an einem Fitnessprojekt im Studio "Body & Soul" in Imst teil.

Die Projektziele waren die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Einblicke in jugendgerechtes Muskelaufbautraining und Haltungsschulung an speziell dafür konzipierten Geräten von Dr. Wolff.

Schnupperstunden für Aerobic, Tae-Bo und Spinning sollten verschiedene Trainingsmöglichkeiten aufzeigen.

Die Mädchengruppen besuchten einmal pro Woche das Studio und wurden dort optimal betreut. Der finanzielle Aufwand wurde durch die Sparkasse Imst verringert, sodass die Jugendlichen hochmotiviert auf kostengünstigem Wege nachhaltigen Sportunterricht erfahren durften.

Die Zusammenarbeit von Sponsoren, Schule und Freizeitsporteinrichtungen sind deshalb so wichtig, weil die Schüler hierbei nicht nur motiviert werden, neue Freizeitsportarten zu erlernen und sie dann später auch mit höherer Wahrscheinlichkeit ausüben werden, sondern weil die zunehmende Überalterung und das häufigere Auftreten von sogenannten Zivilisationskrankheiten und Übergewicht geradezu verlangen, dass man Möglichkeiten aufzeigt, wo der Ausgleich des Bewegungsmangels freudvoll und entspannt gelingen kann.

