



BSZ Wertheim: Training für den Körper und den Geist

WERTHEIM. Die Schüler der zwei-jährigen Berufsfachschule mit dem Profil Wirtschaft (2BFW2) des Beruflichen Schulzentrums Wertheim (BSZ) hatten kürzlich die Gelegenheit, im Rahmen eines Schulprojektes praxisnahe Einblicke in Trainingsmethoden im Fitnessstudio »Fit4You« zu erhalten. Zudem waren eine gesunde Ernährung sowie effektive Regenerationsmethoden Thema des

Projektes. In den vergangenen Wochen besuchten die Schüler des BSZ das Fitnessstudio, um die Trainingsmöglichkeiten und Fitnessgeräte kennenzulernen. Die Praxiseinheiten wurden im Rahmen des Sportunterrichtes mit theoretischen Lerninhalten ergänzt. Die Schüler erarbeiteten in Kleingruppen die theoretischen Grundlagen zu den verschiedenen Muskelgruppen und erstell-

ten darauf aufbauend passende Trainingspläne, die im Unterricht präsentiert und diskutiert wurden. Die Ergebnisse wurden im Fitnessstudio ausprobiert und dienen Mitschülern künftig als Grundlage für ein effektives Krafttraining.

Es wurden nicht nur die Fitnesskenntnisse der Jugendlichen erweitert, sondern auch das Interesse an einem gesunden Le-

bensstil und regelmäßigen Trainings gefördert. »Das Projekt hat sehr große Zustimmung seitens der Schüler erhalten.

Wir bedanken uns auf diesem Weg herzlich bei dem Fitnessstudio »Fit4You« in Wertheim, ohne dessen Unterstützung dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre«, betonte Schulleiter Manfred Breuer.

Landratsamt Main-Tauber-Kreis/Foto: Antonia Breitenbach