Wertheimer Zeitung
vom 06.02.2026

Schüler befassten sich mit Fitness

BESTENHEID. Die Abschlussklasse der zweijährigen Berufsfachschule Wirtschaft am Beruflichen Schulzentrum (BSZ) Wertheim hat sich nun im Rahmen eines Schulprojekts im Fach Sport mit dem Thema »Gesundheitsbewusstes Krafttraining« auseinandergesetzt.

Praxis im Fitnessstudio

Ziel war, theoretisches Wissen aus dem Unterricht mit praktischen Erfahrungen zu verknüpfen. Ein zentraler Bestandteil des Projekts waren die Besuche im Fitnessstudio »Fit4You« in Wertheim. Dank der großen Geräteauswahl erhielten die Schülerinnen und Schüler einen umfassenden Einblick in die sachgerechte Nutzung verschiedener Trainingsgeräte. Unter fachkundiger Anleitung absolvierten sie unterschiedliche Übungen und erlebten unmittelbar ihre Wirkung auf den Körper.

Eigene Trainingspläne

Begleitend dazu wurden im Sportunterricht grundlegende Inhalte zum Krafttraining erarbeitet. Neben dem Aufbau und der Funktion einzelner Muskelgruppen standen eine trainings-unterstützende Ernährung sowie die Bedeutung von Erholungsphasen auf dem Lehrplan. In Arbeitsgruppen entwickelten die Schülerinnen und Schüler eigenständige Trainingskonzepte.

Diese wurden im Unterricht vorgestellt, analysiert und im Anschluss im Fitnessstudio erprobt. Diese Trainingspläne bilden künftig die Grundlage für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining. Insgesamt zeigte sich, dass das Projekt nicht nur das Fachwissen der Jugendlichen vertiefte, sondern auch die Motivation für einen aktiven und bewussten Lebensstil stärkte. *bsz*