

X Für „Muckis“ an Bauch, Waden und Po

Der Kraftsportraum an den Berufsbildenden Schulen Osterholz ist jetzt vollständig mit Geräten ausgerüstet

Von Horst Frey

Landkreis Osterholz. Ein Waden-Hebegerät, eine Beinbeuge-Maschine, ein Gluteaus-Trainer für die Gesäßmuskulatur – das sind nur drei von insgesamt neun neuen Kraftsport-Apparaten, an denen sich Schülerinnen und Schüler der Berufsbildenden Schulen Osterholz (BBS) „Muckis“ antrainieren können. „Den Jugendlichen macht das ungeheuer Spaß“, versicherte Sportlehrer Reinhard Freericks, der die Errungenschaften gestern vorstellte.

Bei der Präsentation probierten einige Jugendliche der BBS die neuen Geräte schon mal aus. So tat beispielsweise Julia Gerken gleich etwas für ihre ihre Bein- und Bauchmuskulatur, während fünf Jungs sich sofort auf die Fahrrad-Trainer setzten und losstrampelten.

Die neun Geräte hat ein Sponsor gespendet, der nicht genannt werden möchte. Darunter sind auch eine sogenannte Pull-Over-Maschine, ein Latissimus-Zugturm, eine Bein Streckmaschine, ein Bizeps-Trainer und eine Führ-Hantel-Maschine, mit

der die Brustmuskeln trainiert werden können. Für Laien muten manche Maschinen fast wie Folterinstrumente an, und wahrscheinlich ist das Training für Anfänger auch eine ziemliche Quälerei. Die beiden Sportlehrer achten aber genau darauf, dass die Geräte ordnungsgemäß benutzt werden und sich kein Schüler überanstrengt.

Dass die Geräte im BBS-Kraftsportraum stehen, verdankt die Schule dem Verein für Sport und Körperkultur Osterholz (VSK), dessen Mitglieder beim Aufstellen geholfen haben. Außerdem waren Schüler der Fachoberschule für Technik der BBS beteiligt. Den Lastwagen für den Transport stellte das Autohaus Schmolke zur Verfügung, erzählte Freericks.

»Den Jugendlichen macht das ungeheuer Spaß.«

Sportlehrer Reinhard Freericks

Die VSK-Mitglieder können mittwochs und freitags von 18 bis 20.30 Uhr an den Kraftmaschinen üben, erklärte Sportlehrer Kristian Kugeler. „Zwischen Schule und Sportverein gibt es eine gute Kooperation“, versicherte er. Vormittags sind die BBS-Schüler an der Reihe. „Wir sind jetzt hier so gut ausgestattet, dass ganze Klassen ohne längere Wartezeiten trainieren können“, betonte Freericks



Sportlehrer Reinhard Freericks feuert hier im Kraftsportraum der BBS einen Schüler an, gleichmäßig weiter zu treten. FOTO: HORST FREY

erfreut. Ein solcher Kraftsportraum sei im Landkreis einmalig. Ein Problem gibt es allerdings: Der Kraftsportraum lässt sich nicht lüften. So war die Luft dort gestern schon

recht verbraucht, noch ehe die Jugendlichen überhaupt mit dem Training angefangen hatten. „Die Fenster können nicht geöffnet werden“, erklärte Freericks. Auch in den Sporthallen steht die Luft. „Bei Sonnenschein wird es sehr heiß, das liegt an den gewölbten Glasscheiben in der Decke, die auch nur ein Schlitz weit geöffnet werden können.“ Freericks hofft auf eine Abhilfe, wenn saniert wird.

Beim Landkreis, der Träger der Berufsbildenden Schulen ist, war gestern zu erfahren, dass es zwar eine Lüftung gebe, diese aber derzeit nicht leistungsfähig sei. Sie werde im Rahmen der Sanierung repariert. Wann das sein wird, war gestern noch nicht zu erfahren.