

Eröffnung des Fitnessparcours „InMotion“



Bei strahlendem Sonnenschein weihten wir, der 2. Aufbaulehrgang, am 24. Juni 2010 am Gelände der HBLA Pitzelstätten unseren **Fitnessparcours** ein. Nachdem unsere Frau Direktorin OStR Prof. DI Truppe die erschienenen Ehrengäste begrüßt hatte, wurde der Parcours offiziell von der Projektleitung - Kau Silvio und Johanna Hobitsch - eröffnet. Anschließend wurden Gruppen eingeteilt und gleich darauf starteten die motivierten Schülerinnen und Schüler unter Führung und Erläuterung den Durchlauf des Parcours. Und da Sport bekanntlich hungrig und durstig macht, gab es danach ein gesundes Buffet vor unserem Internat, um die beim Sport verlorene Energie wieder aufzutanken.

Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal recht herzlich bei all jenen bedanken, die dazu beigetragen haben, dass unser Projekt so gestaltet werden konnte, wie wir uns das erhofft hatten.

Nun noch ein paar Eckdaten zu unserem Projekt:

Im Rahmen des Unterrichtsgegenstandes **Projektmanagement** wurde im zweiten Aufbaulehrgang ein Projekt zum Thema Bewegung umgesetzt.

Um einen Ausgleich zum Schulalltag in den Klassen zu schaffen, ist der Fitnessparcours „InMotion“ geplant und selbst gebaut worden. Dabei entwickelten wir fünf Stationen mit jeweils unterschiedlichen Anforderungen:

1. Stationen zum Aufwärmen (Schultermobilisation, Kopfdrehen, Laufen und Knieanheben, Beckenkippen, Mähen)
2. Stationen für Krafttraining (Reck, Hanteln, Sprossenwand)
3. Stationen für Ausdauer (Slalomlauf, Hampelmann, Wechselsprünge)
4. Stationen für Koordination (Gleichgewicht, Hochzehenstand, Standwaage, Wippe, Armkreisen)
5. Entspannungsübungen (Einbeinstand, große Schrittstellung, Beckenstand)

Den Abschluss bildet ein Sinnesweg, der alle Sinne beleben soll.

Unsere persönliche Motivation, ein Projekt in diese Richtung zu lenken, lag darin, dass wir Spaß und Bewegung miteinander verbinden wollten. Da unsere Schule über ein wunderschönes, in die Natur eingebettetes Gelände verfügt, konnten wir dazu beitragen, dass dieses optimal ausgenutzt wird und so eine Möglichkeit zur Freizeitgestaltung unserer InternatsschülerInnen geschaffen wurde.

Durch gemeinsame Bewegung wird die Teamfähigkeit der SchülerInnen gefördert und die Klassengemeinschaft positiv beeinflusst.

Bekanntlich führt Bewegung an der frischen Luft zum Ausschütten von Glückshormonen und ist daher sicherlich eine viel gesündere Alternative als eine halbe LKW-Ladung voll Schokolade.

Durch die Entwicklung dieses Projektes entdeckten wir individuelle, unbekannte Fähigkeiten und Stärken, welche in vollen Zügen ausgeschöpft und eingebracht wurden.

Mit dem Erreichen unseres Zieles können wir nun sehr stolz auf die intensive Arbeitsphase zurückblicken.

Die Schülerinnen und Schüler des 2 AL-Jahrgangs