

Sportstunde an Fitness-Geräten: Schüler begeistert

Die Jona-Schule war die einzige, die auf die Idee des TSV 1860 Stralsund reagierte – nun findet hier ein besonderer Sportunterricht statt.

VON INES SOMMER

STRALSUND. Es muss ja nicht gleich jeder Gewichtheber werden – wie die großen Vorbilder beim TSV 1860, die im Jahn auf Tafeln und Fotos von einer erfolgreichen Ära im Stralsunder Sport berichten. Doch warum nicht schon Schüler für den Sport an Hanteln und Co. begeistern?

Diese Frage stellte sich die Abteilung Gewichtheben/Fitness beim TSV 1860 in Stralsund und entwickelte eine Idee. Und die wird seit diesem Schuljahr gemeinsam mit der Jona-Schule umgesetzt.

„Wir wollten schon jetzt ein Projekt für das Ganztagschulen-Programm, das ab 2026 Pflicht ist, ausprobieren. Die ganze Abteilung stand dahinter und so haben wir uns für das Projekt registrieren lassen, um auch die Fördermittel zu bekommen. Das Geld liegt in diesem Topf, die Schulen müssen nur zugreifen. Deshalb habe ich bei Hansa- und Goethe-Gymnasium nachgefragt – leider kam von den jeweiligen Schulleitungen keine Reaktion“, berichtet Ralf Klingschat. Er ist nicht nur für die FDP in der Bürgerschaft und im Sportausschuss, sondern auch Chef der Abteilung Gewichtheben/Fitness beim TSV, enttäuscht.

„Um für die Schüler zumutbare Wege zu garantieren, sind wir noch auf die Jona-Schule zugegangen. Dort zeigte man sich sehr beweglich. Die Schule bietet das nun im Rahmen des Sportunterrichts an und finanziert das erstmals für ein Jahr über ihre Stiftung. Also ganz ohne Fördermittel“, so Unternehmer Klingschat, selbst erfolgreicher Gewichtheber.

So geht es nun für die 9., 10., 11. und 12. Klassen montags, mittwochs oder donnerstags zur Sportstunde in den Jahn-Fitness-Bereich. Die Schüler sind da in der Regel unter sich, denn über die Mittagszeit ist der Fitnessraum fürs öffentliche Training geschlossen.

Ziel ist es, die Jugendlichen an ein richtiges Gerätetraining heranzuführen. „Wie viel Belastung ist gut und gesund für mich? Dabei kommt man automatisch auch auf Ernährungstipps, gerade die Mädchen fragen da viel nach“, berichtet Frank Heinrich, einer der drei betreuenden Trainer, und schiebt nach: „Wir sprechen und klären natürlich auch über verbotene Substanzen im Fitnesport auf.“

Der 65-Jährige, übrigens mehrfacher Meister im Bankdrücken, macht kein Hehl daraus, dass die Sportstunde



Fitness-Trainer Torben Dahms (v.l., 24) betreut die Jona-Schülerinnen Hanna Fust (16), Gerda Polzin (17) und Jade Auras (17) an den Sportgeräten.

FOTO: CHRISTIAN RÖDEL



Frank Heinrich (65), Bankdrücker beim TSV 1860, gehört ebenfalls zum Trainer-Trio für die Schüler.

FOTO: INES SOMMER

kein Pillepalle ist. Denn nach der Erwärmung auf dem Fahrrad geht es zur Sache. „Ich sage nur Tabata: 20 Sekunden

intensives Intervall-Training, zehn Sekunden Pause. Hockstrecksprünge oder Hampelmann, dazu Liegestütze, Si-



Ben Spranger (17) tut etwas für seine Rückenmuskulatur.

FOTO: INES SOMMER

tups – und das Ganze dann in mehreren Durchgängen. Da weißt du, was du gemacht hast“, grinst Frank Heinrich,

die Muskelkater-Klagen der jungen Leute noch im Ohr.

Mattes Knauf (16) aus Prohn liegt unter der Hantel

und schiebt sie unter Aufsicht von Trainer Torben Dahms senkrecht nach oben, immer und immer wieder. Sein Klassenkamerad Hilke Timm aus Altfähr ist der Nächste. Der 16-Jährige, der Tischler werden möchte, arbeitet gern mit den Hanteln.

„Man lernt hier, wie man die Geräte richtig nutzt. Das macht totalen Spaß. Und man sieht auch schon was“, sind die Jungs stolz auf ihre Fitness – ganz ohne Macho-Gehabe. Ben Spranger (17) sitzt an der Armpresse und schwitzt. „Das ist auf jeden Fall mal ein ganz anderer Sportunterricht. Man ist richtig motiviert.“

„Zensuren dürfen wir nicht geben. Das macht dann anhand unserer selbst initiierten Trainingshefte die Sportlehrerin“, so Frank Heinrich. Doch das Bewertungssystem hat sich TSV-Übungsleiter Torben Dahms ausgedacht. „Ich habe mir die Sporttests von Polizei, Bundeswehr und Feuerwehr angeguckt und daraus Trainingspläne erstellt. Mit anderen Worten: Wer das hier bei uns meistert, ist bestens auf die beruflichen Tests vorbereitet“, so Dahms. Die Schüler finden's gut, wie sie bei der OZ-Stippvisite bekräftigen.

Auch wenn die Mädchen nebenan beim klassischen Sportunterricht sind, fragen wir sie nach der Fitness-Einheit. „Ist sehr abwechslungsreich. Das motiviert und macht Spaß“, sagt Gerda Polzin (16). Kopfnicken bei Jarde Auras und Lilli Herberhold, beide ebenfalls 16 Jahre alt. „Man lernt, alle Muskeln zu beanspruchen.“ Anhand des Muskelkaters merke man dann auch erst mal, an welcher versteckten Stellen man welche hat.

„Eine Woche sind die Mädchen dran, eine Woche die Jungs. Diese Trennung haben sich die Schüler selbst gewünscht“, berichtet Sportlehrerin Susann Bergemann, die an der „Jona“ außerdem Geschichte und Sozialkunde unterrichtet. „Die Gruppe, die gerade kein Fitness-Training macht, hat bei mir in der Sporthalle im Jahn den ganz normalen Unterricht mit den klassischen Sportarten. Da geht es jetzt zum Beispiel in der 11. Klasse um Kraft-Ausdauer mit einem ausgewählten Sprungtraining“, erklärt die Pädagogin, die positiv überrascht ist, dass die Sportstunde beim TSV bei den Schülern so gut ankommt.

Susann Bergemann hofft ebenso wie Ralf Klingschat, dass die besondere Sportstunde ein längerfristiges Projekt wird.

TSV 1860 ist Stralsunds größter Verein

Die Abteilung Gewichtheben/Fitness im TSV 1860 Stralsund betreibt einen Fitness-Bereich, einerseits für den Vereinssport, andererseits für die Allgemeinheit. Das Ganze befindet sich im Zentrum für Sport, Freizeit und Gesundheit des TSV 1860 Stralsund in der Jahn-Sportstätte an der Karl-Marx-Straße.

Geöffnet ist der Fitness-Bereich Montag bis Freitag von 8 bis 12.30 Uhr sowie von 14.30 bis 21.30 Uhr. Samstag kann man von 14 bis 18 Uhr Fahrrad fahren, Hanteln stemmen oder Bauchmuskeln trainieren. Zu den Räumen gehört auch eine Sauna, die genutzt werden kann. Der TSV 1860 hat insge-

samt acht Abteilungen und rund 1000 Mitglieder, über 300 allein bei Gewichtheben/Fitness.

Jugendliche ab 15 Jahren können an den Geräten trainieren. Inklusive Sauna kostet das 29,95 Euro pro Monat. Vereinsmitglieder, die schon Beitrag in

einer anderen TSV-Abteilung zahlen, zahlen 22,50 Euro. Erwachsene müssen monatlich 39,95 Euro auf den Tisch legen. Rentner bezahlen 29,95 Euro, alles mit Sauna. Mitglieder anderer Abteilungen bekommen auch hier Rabatt. Beliebt sind übrigens die Kurse Spinning, Aerobic und Step-Aerobic.