

19. Dezember

Der Krafraum



Heute stellen wir euch den Krafraum unserer Schule vor. Wenn man in den Krafraum hereinkommt, sieht man die Geräte und man hört die Musik aus den Boxen, man riecht den Schweiß, man hört die Stimmen von den Trainern, die den Schülern Übungen zeigen oder ihnen das Training vorgeben. Es ist schwer, irgendwann so muskulös auszusehen, wenn man früher

nicht so sportlich war. Aber auch wenn man Sportler ist, ist es viel Arbeit, sich ein Sixpack anzulegen.

Hier im Krafraum ist jeder willkommen, ob schon mit Sixpack oder auch Schüler, die noch nicht so muskulös oder sportlich sind und das trainieren, um später eines zu haben. Der Krafraum befindet sich in der D-Sporthalle. Es gibt allerdings ein paar Bedingungen und Regeln, die man erfüllen muss. Hier sind sie:



1. Man darf den Krafraum erst ab der EF benutzen.
2. Man muss erst einmal eine Prüfung machen, die man mit seinem Sportlehrer macht, wobei einem auch die einzelnen Geräte genauer erklärt werden.
3. Wenn man in den Krafraum möchte, muss man mindestens zu zweit gehen.
4. Der Krafraum ist in der Schulzeit offen, ob in einer Freistunde oder in der Mittagspause.

[Lotta Vedder & Mia Berghoff
Journalistikkurs 8]