

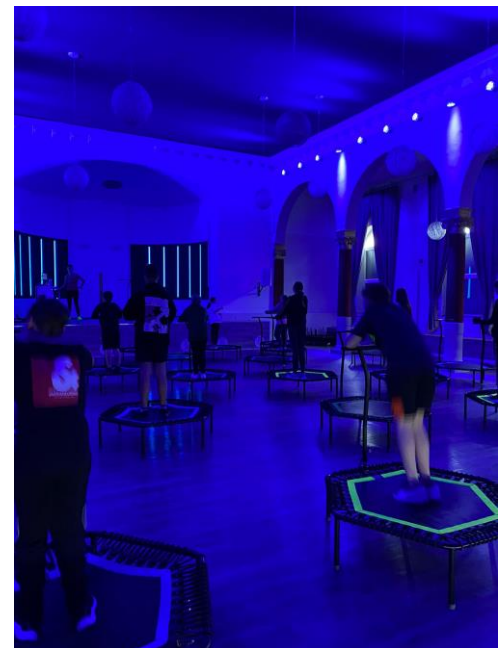
Ein spannender Tag im Fitnessstudio

Wir waren am Mittwoch, dem 30.11.2022 im Fitnessstudio, „Zentrum für Bewegung“.

Nach einem kurzen Fußmarsch kamen wir an. Wir wurden sogleich empfangen und in einen großen Raum gebracht. Dort konnten wir unsere Taschen abstellen und unsere Sportschuhe anziehen. Kaum waren wir fertig, ging es auch schon los.

Zuerst haben wir uns einen interessanten Vortrag zum Thema „Gesunde Ernährung“ angehört. Dann haben wir verschiedene Lebensmittel einer Essenspyramide zugeordnet und über ihre Bestandteile gesprochen. Wir haben auch darüber gesprochen, was mit Menschen passiert, die sich falsch oder zu wenig ernähren. Danach konnte sich jeder an einem Getränkeautomaten etwas zu trinken holen und wir sind in einen großen Saal gegangen. In diesem Saal standen sehr viele kleine Trampoline. Auf denen haben wir uns passen zur Musik kurz warmgemacht und schon ging es richtig los. In einer Stunde haben wir viele verschiedene Übungen kennengelernt, die man auf dem Trampolin machen kann. Die Übungen und die Musik wurden immer schneller, sodass wir richtig ins Schwitzen kamen.

Zwischendurch gab es immer wieder Pausen, in denen wir uns erholen und etwas trinken konnten. Zum Schluss haben wir noch ein paar Dehnübungen gemacht und dann sind wir wieder zu unseren Rucksäcken zurück.





Als wir da waren, gab es eine große Pause mit sehr viel Obst und Gemüse, passen zum

Thema „Gesunde Ernährung“.



Zum Schluss gab es noch eine kleine „Feedback Runde“, wo jeder seine Meinung und Wünsche äußern konnte. Danach haben wir uns wieder auf den Heimweg gemacht.

Dieser Tag hat uns sehr viel Spaß gemacht und ich denke es war für jeden etwas dabei.

Charlotte Erler 7a