

„Fit Area“ an der Beruflichen Schule 7 Nürnberg



In diesem Schuljahr führten die Studierenden des Moduls Veranstaltungsmanagement der Fachakademie für Ernährungs- und Versorgungsmanagement den Fitnesstag „Fit Area“ für die gesamte B7 durch. Die Veranstaltung hatte sich zum Ziel gesetzt, die Mitstudierenden und Mitschüler*innen zu mehr Sport im Alltag und einer gesünderen Ernährung zu motivieren. Geboten waren unter anderem ein Sportprogramm, Vorträge über „gesundes Frühstück“ und „bewegte Pausen“, eine Snackstation mit gesunden Snacks und ein Sport-Frisuren-Stand. An der Snackstation wurden Snacks wie Wraps mit Linsenaufstrich, Fruchtspieße, ein Nuss-Mix und Gemüse-Sticks mit Kräuterquark angeboten. Die Vorträge über bewegte Pausen für den Schul- und Arbeitsalltag sowie für die Gestaltung eines gesunden Frühstücks, wurden gut besucht. Die Teilnehmer*innen gefielen den Teilnehmer*innen sehr. Der Sport-Frisuren-Stand verzauberte die Haarmähnen der Teilnehmerinnen durch fetzige und moderne Flechtfrisuren, die beim Sportprogramm nicht stören. An der Fitnessstation konnten die Teilnehmer*innen das aktive Sportprogramm, welches zwei Studierende erstellt hatten und anleiteten, durchlaufen. Angefangen mit leichten Übungen wie Armkreisen, Hampelmann und Standlauf ging es über einige Dehnübungen bis hin zu leichten Kraftübungen. Weitere Übungen wurden mit Bewegungskissen durchgeführt, beispielsweise als Wurf- und Gleichgewichtsübungen. Die Bewegungskissen wurden von der Junior Firma „Villa.Kissenbunt“ der FAEVM bezogen, die auch an einem Verkaufsstand ihre Bewegungskissen anbot. Die Mitstudierenden und Mitschüler*innen hatten insgesamt eine Stunde Zeit, die einzelnen Stationen zu durchlaufen. Es herrschte eine fröhliche, ausgelassene Stimmung und alle hatten ein Lächeln im Gesicht. Positive Aussagen von Teilnehmer*innen über das Programm machten uns, das Team der Fit Area, glücklich und stolz. Zum einen nahmen die Teilnehmer*innen etwas für ihr Leben mit und zum anderen hatten alle Beteiligten riesigen Spaß. Dass unsere Veranstaltung gut bei allen Teilnehmer*innen ankam, spiegelte sich auch in der Evaluation wieder, die durchweg positiv ausfiel. #B7 goes fit!

Text erstellt von Pascal Kollmann, VM-Gruppe Fit Aea

Fotos: Jana Hold, VM-Gruppe Fit Area

