STORMARNSCHULE
GYMNASIUM DER STADT AHRENSBURG

FIT BLEIBEN IN DER SCHULE!

Für Stormarnschüler und -lehrer kostenlos!

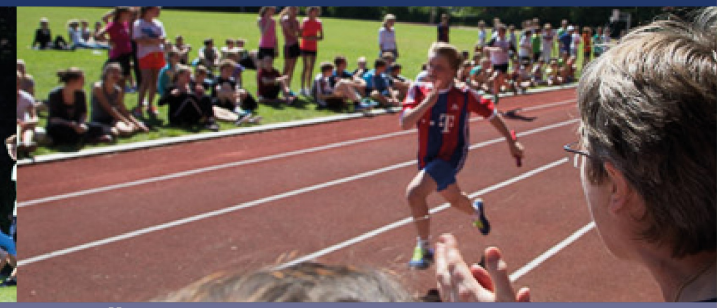
Gesundheit im Schulalltag

Neben der Schule ist für viele Schülerinnen und Schüler, sowie auch für Lehrerinnen und Lehrer der Sport ein Mittel des Ausgleichs, auf das manche nicht verzichten möchten. Aufgrund der komplexeren Stundenpläne ist es aber nicht immer möglich, dem nachzukommen.
Daher bieten wir allen Mitgliedern der Schule in unserem Gesundheitsclub die Möglichkeit, kostenlos mit professionellen Sportgeräten zu arbeiten.

Für einen optimalen Ausgleich zum Schul- bzw. Arbeitsalltag.

Die Räumlichkeiten

Der Gesundheitsclub ist mit modernsten Sport- und Trainingsgeräten ausgestattet.
Für ein ausgeglichenes Training kann an einem Kraftzirkel trainiert werden, der aus insgesamt 9 professionellen Kraftgeräten besteht.
Zur Erwärmung bzw. für Ausdauertraining können die insgesamt 8 Spinningbikes genutzt werden. So kann auch in Kleingruppen gemeinsam trainiert werden.
Kurzhanteln zwischen 1 und 30 kg sowie diverse Kleingeräte runden das Angebot umfassend ab. Das Repertoire wird nach Möglichkeit in den kommenden Monaten und Jahren stetig erweitert.



Die Instructoren

SchülerInnen der Oberstufe (ab Klasse 10) können eine Ausbildung zum Instructor machen und bekommen dann Schlüssel zu den Räumen. Sie sind befugt, im Gesundheitsclub Aufsicht zu führen und ohne sie darf der Raum nicht benutzt werden.
Die Ausbildung zum Instructor findet in der Woche vom 25. - 29.8.2014 statt und wird von Ärzten durchgeführt. Mit der Aufsicht im Gesundheitsclub können Punkte für den Sozialpass verdient werden. Außerdem dürfen die Instructoren selbst natürlich ebenfalls Freistunden sinnvoll mit Training verbringen.

Öffnungszeiten & Preise

Der Gesundheitsclub kann grundsätzlich von **Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr** genutzt werden, sofern ein Instructor vor Ort ist.

Lehrkräfte und Instructoren können ohne Aufsicht jederzeit trainieren.
Es wird einen Stundenplan geben, auf dem die Zeiten nachgelesen werden können, in denen der Club betreut ist.
Die Benutzung des Gesundheitsclubs ist erst einmal kostenlos. Der Verein behält sich aber vor, ab dem kommenden Jahr einen Nutzungsbeitrag zu erheben.

Gesundheitsclub Stormarnschule e.V.
Waldstraße 14
22926 Ahrensburg

Ansprechpartner: Svenja Gemmrig, Vorsitzende Sportfachschaft
E-Mail: gesundheitsclub@stormarnschule.de
Internet: www.stormarnschule.de/gesundheitsclub