

## PRESSEMITTEILUNG

Krefeld, 18. November 2024

# Neuer Trendsport im Sportunterricht Functional Fitness: Bewegungen statt Muskeln trainieren

**Noch bis zu den Winterferien findet am Krefelder Berufskolleg Glockenspitz ein besonderes Schulsport-Projekt statt. Mit dem professionellen Crossfit-Experten Dragan Pantic lernen Schülerinnen und Schüler den Trendsport „Functional Fitness“ kennen. Bei diesem innovativen Trainingskonzept werden mit vielen Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln komplexe Bereiche des Körpers angesprochen. So wird man fit für Schule, Sport und Alltag.**

In einem neuen und innovativen Sportprojekt lernen die Schülerinnen und Schüler der Klassen IFK 24 G und AV 24 unter der Anleitung des Trainers Dragan Pantic und der Sportlehrerin Magdalena Sendal, wie sie ihre Fitness steigern und ihre Gesundheit nachhaltig fördern können. Für Schule, Sport und Alltag. Das siebenwöchige Programm, das einmal wöchentlich im Rahmen des regulären Schulsports stattfindet, setzt einen besonderen Fokus auf die richtige Bewegung, Gesundheitsbewusstsein und moderne Trainingskonzepte.

Das innovative Trainingskonzept des „Functional Fitness“, das in den USA bereits fester Teil der Sportlerausbildung ist, wird auch in Deutschland immer beliebter. Sowohl im Profi- als auch im Breitensport. Der Fokus liegt dabei auf viele freie und spielerische Bewegungen, die mit einfachen Hilfsmitteln (Matte, Medizinball, Turnkasten) durchgeführt werden und dabei

ganze Muskelgruppen trainieren. Mit den Übungen werden viele Bereiche des Körpers angesprochen: man optimiert die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, die Gesamtkoordination, Schnellkraft und das Gleichgewicht.

## Steigerung der Fitness und Förderung des Zusammenhalts

Das Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit der Abteilung „Kommunales und Integration“, insbesondere durch die Unterstützung von Cornelia Casaretto sowie mit tatkräftiger Unterstützung des Schulleiters Herrn Oliver Lenz und der Abteilungsleitung Karina Wright ins Leben gerufen. Durch diese enge Kooperation konnte ein maßgeschneidertes Sportprogramm entwickelt werden, das genau auf die Bedürfnisse der Schülerschaft abgestimmt ist. Mit Dragan Pantic konnte zudem ein absoluter Fitness- und Sportprofi für das Projekt gewonnen werden. Zuvor arbeitete er bereits erfolgreich unter anderem mit dem Footballteam der Krefeld Ravens zusammen und war zudem schon in anderen Schulprojekten der Stadt Krefeld eingebunden.

„Wir freuen uns sehr, dass wir am Berufskolleg Glockenspitz dieses innovative und moderne Sportkonzept anbieten können. Functional Fitness verbindet viele positive Eigenschaften und bietet den Schülerinnen und Schülern viele interessante sportliche Ansätze, die sie auch im Alltag benutzen können. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Beteiligte: Cornelia Cassaretto von der Stadt Krefeld, Dragan Pantic als Experte und Coach und die Projektleiterin an unserer Schule Magdalena Sendal, die diesen neuartigen Sportunterricht möglich gemacht haben“, freut sich Oliver Lenz.

„Functional Fitness bietet den Teilnehmern nicht nur die Gelegenheit, ihre körperliche Fitness zu verbessern, sondern fördert auch den Zusammenhalt und das gegenseitige Verständnis in einem unterstützenden und respektvollen Umfeld“, ergänzt Magdalena Sendal. „Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Umsetzung und auf weitere sportliche Erfolge der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler in den kommenden Wochen“.

- Mehr Infos zum Berufskolleg Glockenspitz: [www.glockenspitz.de](http://www.glockenspitz.de)

### Fotos zum Projekt / Bildunterschriften:

*BU1: Functional Fitness bietet einen vielschichtigen Ansatz sich sportlich zu bewegen. In einem neuen Schulsportprojekt am Berufskolleg Glockenspitz wird die neue Trendsportart gerade vorgestellt. Fitness-Coach Dragan Pantic und Sportlehrerin Magdalena Sendal zeigen den Schülerinnen und Schülern wie es richtig geht.*

*BU2: Die Schülerinnen und Schüler der Internationalen Förderklassen und Ausbildungsvorbereitung haben viel Spaß am neuen Fitness-Sport und sind mit großer Freude bei der Sache.*

*Alle Fotos: Berufskolleg Glockenspitz / Uli Geub ©*





*Freuen sich über das Functional Fitness-Projekt im Sportunterricht am Berufskolleg Glockenspitz: Schulleiter Oliver Lenz (5.v.l.), Stellvertretende Schulleiterin Charlotte Wagner (3.v.l.), Fitness-Coach Dragan Pantic (7.v.l.), Sportlehrerin Magdalena Sendal (6.v.l.) und die Klasse der IFK24G.*