

Willkommen im „Coma“

Blut, Schweiß und Tränen. Die Arme schlaff, die Knie wie Gummi. Der Kopf schreit, es geht nicht mehr, doch die laute Musik sorgt dafür, dass der Kopf abschaltet.

Aber am Anfang war alles anders...

Eine motivierte und zuversichtliche Gruppe von 24 Mädchen der Q2 des Hannah Arendt Gymnasiums stand am Anfang des Pfades der Qualen - ohne es zu wissen! Mitte September machten wir uns unwissend zum CrossFit Center „Coma“ auf, um dort von unserem Sportkurs aus aktiv zu werden. Als der Trainer Jens Schniedenharn uns begrüßte und sagte, dass heute ein einfaches Training anstünde, wiegten wir uns in Sicherheit. Doch bereits dieses Training sollte die Gruppe bis an den Rand der Erschöpfung bringen! Trotz des enormen Muskelkaters an den darauffolgenden Tagen waren wir begeistert und fest entschlossen, das Projekt durchzuziehen. So begaben wir uns in der nächsten Woche wieder ins „Coma“, um uns der nächsten Herausforderung zu stellen. Dank der guten Erklärungen unseres „Henkers“ Jens und damit durch die richtige Ausführung der Übungen, war auch in dieser Woche der Muskelkater vorprogrammiert. Nach Tagen des Schmerzes gingen wir zum letzten Mal in die Höhle des Löwen. Und nach intensivem Aufwärmen begann die Qual erneut....

So bekamen wir Einblicke in CrossFitness, CombatFitness und die eigenen sportlichen Abgründe und Grenze (die man überwinden musste).

Doch allgemein betrachtet hat es sehr viel Spaß gemacht, und es war toll, ein solches Angebot nutzen zu dürfen.

Nach diesen intensiven Trainingswochen sind wir jetzt alle Kraftpakete... okay, vielleicht nicht ganz, aber wir sind auf einem guten Weg dahin.