

## PRESSEMITTEILUNG

Krefeld, 03. Februar 2026

# Functional Fitness stärkt Teamgeist und Gesundheit Bewegung im Schulsport, die wirkt

**Am Krefelder Berufskolleg Glockenspitz wird das Schulsport-Projekt „Functional Fitness“ mit Unterstützung der Stadt Krefeld erfolgreich fortgeführt. Unter Anleitung des Profi-Trainers Dragan Pantic lernen Schülerinnen und Schüler den neuen Trendsport kennen. Bei dem innovativen Trainingskonzept lernt man mit Bewegung und einfachen Hilfsmitteln komplexe Bereiche des Körpers anzusprechen. Das Ziel ist fit zu sein für Schule, Sport und Alltag.**

Auch in diesem Schuljahr setzt das Berufskolleg Glockenspitz erneut auf Bewegung, Gesundheit und innovative Trainingsformen: Nach dem erfolgreichen Auftakt im vergangenen Jahr findet seit Herbst erneut das „Functional-Fitness-Projekt“ im Sportunterricht statt. Teilnehmer an diesem besonderen, wöchentlichen Trainingsprogramm sind diesmal wieder verschiedene Klassen der Berufsfachschule, Internationalen Förderklassen und Ausbildungsvorbereitung.

Unter der Anleitung des erfahrenen Fitness-Coaches Dragan Pantic lernen die Schülerinnen und Schüler ein Trainingskonzept kennen, das nicht einzelne Muskeln, sondern den gesamten Körper in Bewegung bringt. „Functional Fitness“, vor einigen Jahren als neuer Trendsport in den USA entwickelt, arbeitet mit freien, alltagsnahen Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln wie Matten, Medizinbällen oder Turnkästen. Ziel ist es, Kraft, Koordination, Stabilität, Beweglichkeit und Gleichgewicht gleichermaßen zu fördern –

Kompetenzen, die weit über den Sportunterricht hinauswirken. Das Trainingskonzept wurde dabei gezielt auf die Altersgruppe und die Bedürfnisse der Lernenden angepasst. Dragan Pantic bringt hierfür nicht nur seine langjährige Erfahrung aus Schul- und Sportprojekten ein, sondern auch sein Fachwissen aus seiner selbstständigen Tätigkeit als Trainer.

„Mir ist wichtig, dass sich junge Menschen abgeholt fühlen und merken, dass Bewegung etwas mit ihrem eigenen Alltag zu tun hat. Ich passe die Übungen bewusst an die Gruppe an und greife dabei auf meine Erfahrungen aus dem Leistungs- und Breitensport sowie aus meiner täglichen Arbeit als selbstständiger Trainer zurück. So entsteht ein Training, das fordert, motiviert und Spaß macht“, „ erklärt Dragan Pantic, der in Krefeld unter anderem mit den Fußballern der Ravens zusammenarbeitete.

## Steigerung der Fitness und Förderung des Zusammenhalts

Ermöglicht wurde das Projekt durch die enge Zusammenarbeit mit der, insbesondere mit dem Kommunalen Integrationszentrum der städtischen Abteilung Integration. Casaretto von der Stadt Krefeld begleitete das Projekt von Beginn an und trug maßgeblich dazu bei, dass das Functional-Fitness-Angebot erneut umgesetzt werden konnte. Die Stadt Krefeld übernahm dabei eine, für die das Berufskolleg Glockenspitz sehr dankbar ist. Unterstützt wurde die Umsetzung zudem durch die, Abteilungsleiterin Ausbildungsvorbereitung und der einjährigen Berufsfachschulen, die das Projekt schulisch mitgetragen hat.

„Bewegung ist mehr als Training – sie stärkt Teamwork, Kommunikation und Fairness. Genau diese Skills brauchen junge Menschen für Alltag und Beruf“, freut sich Sportlehrerin Magdalena Sendal über die Fortführung des Projektes und den Erfolg, den der kreative Sportunterricht bei den Lernenden hat. Auch Schulleiter Oliver Lenz vom Berufskolleg Glockenspitz zeigte sich von der erfolgreichen Fortsetzung von „Functional Fitness“ am BKG begeistert. „Wir freuen uns sehr, dass wir am Berufskolleg Glockenspitz weiterhin 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 Casaretto von der Stadt Krefeld, Dragan Pantic als Experte und Coach und die Projektleiterin an unserer Schule Magdalena Sendal sowie Karina Wright, die diesen neuartigen Sportunterricht möglich gemacht haben“.

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

### Fotos und Bildunterschriften:

*Alle Fotos: Berufskolleg Glockenspitz / Uli Geub ©*

***BU1:** Freuen sich über die Fortführung von Functional Fitness im Rahmen des Schulsports am Berufskolleg Glockenspitz: Karina Wright, Oliver Lenz und Cornelia Casaretto*

***BU2:** Die Schülerinnen und Schüler vom Glockenspitz haben viel Spaß am neuen Fitness-Sport und sind mit großer Begeisterung bei der Sache.*

## Zur Auswahl der Schule(n) in Krefeld für Functional Fitness - allgemein

Die durch Sportprojekte des Kommunalen Integrationszentrums der städtischen Abteilung Integration unterstützten Schulen, wurden in Zusammenarbeit des Kommunalen Integrationszentrums mit dem Schulamt der Stadt Krefeld ausgewählt, da es sich um Schulen handelt, an denen besonders viele Schüler:innen mit internationaler Familiengeschichte bzw. Zuwanderungs- oder Fluchterfahrung unterrichtet werden, die zuvor im Kommunalen Integrationszentrum hinsichtlich ihres Schulplatzes beraten wurden. Zudem ist ein großer Anteil der Schüler:innen an den ausgewählten Schulen bildungs- und teilhabeberechtigt. Im Sinne der gesellschaftlichen Teilhabe und der Integration von Schüler:innen mit internationaler Familiengeschichte sollen die ausgewählten Angebote die Schüler:innen als Bildungsangebote vor Ort an ihren Schulen erreichen. Aus dem Kontakt zu Akteur:innen des organisierten Sports kann zudem eine nachfolgende längerfristige Mitgliedschaft im Sportverein entstehen, die im Sinne der gesellschaftlichen Teilhabe wünschenswert ist.

## Zu Functional Fit

Das **Functional Fitness Training** ist ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Angebot, das sich nach den Voraussetzungen und Bedarfen der Jugendlichen richtet und neben den motorischen Fertigkeiten auch den Teamgeist der Gruppe stärken soll. Dieser Aspekt ist vor allem für das Berufskolleg Glockenspitz von großem Wert, da sich die Zielgruppe des Projekts aus verschiedenen Klassen zusammensetzt. Der Trainer, Dragan Pantic, hat in der Vergangenheit bereits Projekte am Berufskolleg Glockenspitz durchgeführt und konnte durch seine offene und zugewandte Art schnell Zugang zu den teilnehmenden Schüler:innen gewinnen und sie auch über das Projekt hinaus für das Fitnesstraining sowie das Integrieren des Sports in den Alltag begeistern. Die mit ihm kooperierenden Lehrkräfte berichteten ebenfalls von einer guten Kommunikation und zuverlässigen Zusammenarbeit im Rahmen des Projekts.

