



Trainieren, aber sicher – Der Fitnessraum in der Schule

Ein Fitnessraum in der Schule bietet vielfältige Chancen zur Förderung von Bewegung, Gesundheit und sozialem Miteinander. Um den Raum sicher und pädagogisch sinnvoll nutzen zu können, sind einige Anforderungen zu beachten.

Safety first!

Geräteprüfung und Wartung

Fitnessgeräte wie z. B. Kraftstationen oder Ergometer müssen regelmäßig von fachkundigem Personal geprüft werden – in der Regel durch geprüfte Sportgeräteprüfer oder durch den Hersteller. Bei normaler Nutzung hat sich eine **jährliche Prüfung** bewährt. Verantwortlich für die Durchführung ist die Eigentümerin bzw. der Besitzer der Geräte.

Zusätzlich sollen die Geräte fortlaufend durch die Nutzenden – meist durch eine verantwortliche Lehrkraft – einer **Sicht- und Funktionsprüfung** unterzogen werden. Dabei geht es vor allem darum, offensichtliche Mängel frühzeitig zu erkennen. Die Bedienungsanleitungen der Geräte bieten erfahrungsgemäß gute Hinweise darauf, worauf besonders zu achten ist.

Alle Prüfergebnisse müssen dokumentiert und mindestens bis zur nächsten Prüfung aufbewahrt werden. Defekte Geräte sind bis zur Reparatur außer Betrieb zu nehmen oder zu entsorgen.

Neben den Prüfungen sind die vom Hersteller vorgeschriebenen **Wartungsarbeiten** durchzuführen.

Auch hierfür ist die Eigentümerin bzw. der Besitzer der Geräte verantwortlich.

Aufsicht und Einweisung

Die Nutzung darf ausschließlich unter fachkundiger Aufsicht erfolgen. Aufsichtführende Lehrkräfte müssen über Kenntnisse in Trainingslehre, Unfallprävention und Erster Hilfe verfügen.

Eine schriftlich dokumentierte Unterweisung ist grundsätzlich verpflichtend. Sie sollte einmal jährlich – etwa zu Beginn des Schuljahres – sowie anlassbezogen, zum Beispiel bei festgestellten Regelverstößen, durchgeführt werden.

Wir empfehlen die Nutzung des Fitnessraums für Schülerinnen und Schüler **ab 14 Jahren** bzw. ab der von der Schule festgelegten Klassenstufe (in der Regel **ab Jahrgangsstufe 8**) im Rahmen des Sportunterrichts.

Ab **Jahrgangsstufe 11** kann eine eigenständige Nutzung des Fitnessraums erlaubt werden – vorausgesetzt, die Schülerinnen und Schüler wurden zuvor unterwiesen, diese Unterweisung wurde dokumentiert und alle festgelegten Sicherheits- und Verhaltensregeln werden eingehalten. Die Teilnahme an der Unterweisung ist durch die Unterschrift der Schülerin bzw. des Schülers zu bestätigen. Zur Dokumentation eignet sich beispielsweise ein **Nutzendenausweis**. Eine entsprechende Vorlage kann auf der [Internetseite der Unfallkasse Rheinland-Pfalz](#) heruntergeladen werden.

Unabhängig von der Form der Aufsicht müssen sich immer **mindestens zwei Personen** gleichzeitig im Fitnessraum aufhalten.

Raumgestaltung & Ausstattung

Die Einrichtung eines Fitnessraums ist im Vorfeld mit dem zuständigen Schulträger abzustimmen. Dabei können auch Anforderungen zu **Flucht- und Rettungswegen**, zur Ausstattung mit **Feuerlöschnern** und weiteren Sicherheitsaspekten entstehen.

Bei der Aufstellung und Nutzung von Fitnessgeräten sind die Herstellerangaben zu beachten. Ausreichende **Sicherheitsabstände** und Aufenthaltsflächen sowie Verkehrswege sind zu berücksichtigen. Für Kleingeräte (z. B. Kurzhanteln), Kleidungsstücke und Sporttaschen sind sichere **Lagermöglichkeiten** vorzusehen.

Eine gute **Belüftung** – entweder automatisch oder durch regelmäßige Fensterlüftung – sowie eine helle, blendfreie **Beleuchtung**, idealerweise durch Tageslicht, sind wichtig für ein gesundes Raumklima.

Hygienevorgaben, etwa zur Desinfektion, zum Tragen geeigneter Sportkleidung oder zum Unterlegen eines Handtuchs, sollten festgelegt und in einem Nutzungskonzept verbindlich dokumentiert werden.

Im Fitnessraum oder in unmittelbarer Nähe muss mindestens ein kleiner **Verbandkasten nach DIN 13157** vorhanden sein. Um einen Notruf absetzen zu können, muss im Fitnessraum entweder ein Telefon installiert oder die Nutzung von Mobiltelefonen der Nutzenden geregelt sein.



Nutzungskonzept erstellen

Ein Nutzungskonzept schafft nicht nur Transparenz über Zweck und Ziele der Nutzung des Fitnessraums, sondern stellt auch sicher, dass **pädagogische, organisatorische und sicherheitstechnische Aspekte** eindeutig geregelt sind. So wird ein verantwortungsvoller und sinnvoller Einsatz im Schulalltag gewährleistet.

Eine Vorlage für ein entsprechendes Nutzungskonzept steht ihnen auf der [Internetseite der Unfallkasse Rheinland-Pfalz](#) zur Verfügung.

Zielgruppenorientierung und Integration in den Schulalltag

Der Fitnessraum bietet viele Möglichkeiten der pädagogischen Einbindung in den Schulalltag. Der Raum eignet sich für **Unterrichtsmodule** wie Gesundheitsförderung oder Körpererfahrung sowie für die Bearbeitung des Themas „Fitness“ in der Oberstufe. Auch eine individuelle Nutzung – etwa im Rahmen von AGs oder in der Ganztagsbetreuung – ist möglich.

Ein **klarer Plan** für Unterrichtszeiten, AGs, Pausensport etc. ist abzustimmen und zu dokumentieren.

Geräte und Trainingsangebote müssen **altersgerecht** und dem **Leistungsniveau angepasst** sein. Grundlagen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Regeneration können methodisch vermittelt werden. Fortschritte können z. B. in einem Trainingstagebuch dokumentiert werden.



Fazit

Der Fitnessraum ist eine wertvolle Ergänzung des schulischen Sport- und Bewegungsangebots, sofern Sicherheit, Aufsicht und pädagogische Begleitung gewährleistet sind.

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstraße 10
56626 Andernach
Telefon: 02632 960-0

☞ www.ukrlp.de

Für fachliche Fragen:
Fachbereich Sport, Bewegung, Verkehr
Telefon: 02632 960-1640
✉ sport-bewegung-verkehr@ukrlp.de

Stand: Januar 2026