

Nordic Walking macht die Feuerwehr fit

Fechterin Anja Fichtel beim Symposium an der Landesfeuerweherschule in Bruchsal in Aktion

Bruchsal (jaz). Auch mit zwei Stöcken kommen die Floriansjünger immer besser in Tritt auf ihrem Weg zu mehr Fitness. Sie beweisen jetzt auch mit Nordic Walking, dass sie ihre Fitness-Aktion „Fit for Fire Fighting“ nicht nur propagieren, sondern sich auch wirklich bewegen. Deshalb sollen beim zweiten baden-württembergischen Feuerwehr-Duathlon am 30. Juli in Bruchsal außer Radfahrern und Läufern nun auch Fans der sanften Ausdauer-sportart auf die Strecke geschickt werden.

Mit dem trendigen Nordic Walking erhoffen sich die Initiatoren von „Fit For Fire Fighting“ noch mehr Zuspruch im Land. Denn: „Sport ist kein Thema des Einzelnen. Daher wollen wir die Familien unserer Feuerwehrleute in die Aktion integrieren“, betonte Landesbranddirektor Hermann Schröder jetzt beim Nordic-Walking-Symposium in der Landesfeuerweherschule. Dort informierten sich 150 Feuerwehr-angehörige aus 23 Kreisen im Land, einschließlich Vertretern des Landesfeuerwehrverbandes und der Landesfeuerweherschule, rund ums Nordic Walken.

Schröder erinnerte daran, wie man vor vier Jahren die Fitness-Aktion aufgrund einer Untersuchung von Feuerwehrangehörigen im Brandeinsatz angestossen habe. Die Werte waren alarmierend: Innerhalb von 20 Minuten erreichten die Brandbekämpfer eine gefährliche Herzfrequenz von 90 – der Wert eines Spitzensportlers, der Anja Fichtel bestens bekannt ist. Die erfolgreichste Florettfechterin aller Zeiten ist neu im Boot der Fitness-Aktion der Feuerwehr. Die zehnfache deutsche Meisterin und 14-malige Medaillengewinnerin bei Olympi-



„AM STOCK“ gingen die Feuerwehrleute und ihre Angehörigen. Mit dem Nordic Walking-Kurs sollte die Fitness gesteigert werden – unter fachlicher Anleitung von Fechterin Anja Fichtel. Foto: Zeh

schen Spielen und Weltmeisterschaften hat selbst seit geraumer Zeit die Stichwaffe mit den Stöcken vertauscht und zeigt sich als begeisterter Fan des Nordic Walking. Hauptberuflich hat sich die 37-Jährige weiterhin dem Fechtsport verschrieben, arbeitet dreimal in der Woche im Sportmarketing des Fechtzent-rums und bildet zudem den Nachwuchs aus.

Anja Fichtel gab beim Symposium den Florians-jüngern und deren Angehörigen praktische Tipps fürs richtige Aufwärmen. Dann walkte sie mit ihnen los – fünf Kilometer von der Übungshalle bis zum Schloss und zurück.

Ins Nordic Walking sei sie so hineinge-rutscht, weil man in ihrer Heimatstadt eine Laufstrecke nach ihr benannt habe.