



## Fit for Firefighting – die Feuerwehr bewegt sich

### Von 0 auf 42 bei der Feuerwehr Waiblingen

Nein, nur keine Angst, wir wollen **keinen Marathon laufen**. Unter dieses Motto der SWR Sendung möchten wir eine Aktion stellen, in der Laufanfänger gemeinsam und unter Anleitung zum Sport gebracht werden sollen.

**Unser gemeinsames Ziel: Nach 6 Wochen 42 Minuten am Stück durchlaufen zu können.**

**Wer kann teilnehmen?** Alle aktiven Feuerwehrangehörigen und deren Partnerinnen und Partner, die seither keinen Sport treiben oder nach Jahren Sport-Pause wieder aktiv werden wollen. Natürlich können auch die Partnerinnen und Partner ohne die Feuerwehrangehörigen teilnehmen.

**Kann ich das schaffen?** Wir möchten „**laufen ohne zu schnaufen**“. Wir beginnen langsam mit vielen Gehpausen und steigern uns langsam. Niemand soll überfordert werden, jede(r) läuft so gut es eben geht.

Es ist für alle sinnvoll, für chronisch Kranke und über 40 –jährige eine Bedingung, vorher mit dem Hausarzt zu reden, ob es einen Grund gibt, nicht mit dem Laufen anzufangen.

**Wie viel von meiner kostbaren Freizeit muss ich den opfern?** Wir treffen uns einmal die Woche für ca. 1,5 bis 2 Stunden. Dabei werden wir uns über Themen die das Laufen betreffen unterhalten und gemeinsam trainieren. Zusätzlich sollte jede / jeder noch zweimal 20-40 Minuten pro Woche selbst trainieren um unser Ziel erreichen zu können.

**Bekomme ich die Zeit zurück?** Ja, versprochen. An Lebenszeit, an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

**Warum macht die Feuerwehr so was?** Eine Studie hat ergeben, dass sich untrainierte Feuerwehrleute im Einsatz sehr extremen körperlichen Belastungen aussetzen. Um diesen Zustand zu ändern, möchten wir die Feuerwehrangehörigen zum Training bewegen. Da dieses zusätzlich zum Feuerwehrdienst sein muss, möchten wir auch die Partnerinnen und Partner zum mitmachen einladen.

**Was brauche ich, wenn ich mitmache?** Sportkleidung, Turnschuhe und eine Armbanduhr. Eventuell wetterfeste Jacke und Mütze. Wir laufen bei jedem Wetter. Ein Handtuch, sowie trockene Kleidung zum wechseln nach dem Training.

**Wann sind die Termine?** Wir treffen uns an sechs Donnerstagen. Beginnend mit dem 24. Juni 2004, jeweils um 19.00 Uhr, im Feuerwehrhaus Hohenacker, in der Rechbergstraße.

**Noch Fragen?** Andreas Schmidt Tel. 07151/5001-504, andreas.schmidt@waiblingen.de und Heinz Adam 07151/5001-389, heinz.adam@waiblingen.de geben gerne weitere Auskünfte.

**Ja, ich mache mit! Wo kann ich mich anmelden?** Bei den beiden oben genannten Personen bis 23.06.2004 telefonisch oder per E-Mail. Da wir die Personenzahl aus organisatorischen Gründen begrenzen müssen entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.

Eine grobe Übersicht über das Programm ist auf der Rückseite zu finden.

**Geplantes Programm:**

1. Woche (24.06.04)	Gegenseitiges kennen lernen. Vorstellung des Trainingsprogramms. Erstes gemeinsames Laufen.
2. Woche (01.07.04)	Welche Kleidung und welche Schuhe sollte ich zum laufen haben? Gemeinsames Laufen.
3. Woche (08.07.04)	Warum ist laufen gut für die Gesundheit? Was ist Training und welche Fehler sollte man dabei vermeiden? Gemeinsames Laufen.
4. Woche (15.07.04)	Wie kann ich beim Laufen abnehmen? Gemeinsames Laufen.
5. Woche (22.07.04)	Wie funktioniert Trainingskontrolle mit der Pulsuhr? Gemeinsames Laufen Muskeldehnung nach dem Lauf
6. Woche (29.07.04)	Wie kann ich den „inneren Schweinehund“, der mich auf aufs Sofa fesselt, besiegen? 42 Minuten gemeinsames Laufen Muskeldehnung nach dem Lauf Und jetzt? Wie geht es weiter? Und natürlich wird der Erfolg gefeiert!

Änderungen vorbehalten

Mehr Informationen zur STATT Studie und zur Aktion Fit For Fire Fighting findet ihr unter [www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de)

Wir freuen uns auf EUCH!

Heinz Adam  
Sportbeauftragter

Andreas Schmidt  
Kommandant

Mit Unterstützung von:



Landesfeuerweherschule  
Baden-Württemberg

