

Nordic Walking-Workshop in Karlsbad-Spielberg/Langensteinbach

Bei strahlendem Sonnenschein und ersten frühlingshaften warmen Temperaturen trafen sich insgesamt 65 interessierte Teilnehmer/innen zu einem an zwei Tagen stattfindenden Nordic Walking-Workshop in Karlsbad-Spielberg. Dieser Workshop wurde im Rahmen eines „Tages der offenen Tür“ der Feuerwehr Karlsbad Abt. Langensteinbach zusammen mit dem Kreisfeuerwehrverband Landkreis Karlsruhe organisiert und durchgeführt.

Besonders freuten sich der Projektleiter des Kreisfeuerwehrverbandes, Eckhard Helms, und der Sportbeauftragte Michael Hellriegel über die vielen Familienangehörigen bei diesem Workshop. Gerade diese Art der sportlichen Betätigung bietet optimal die Möglichkeit zusammen mit den Partnern und Angehörigen etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun, aber auch für die persönliche Leistungsfähigkeit für den Einsatz.

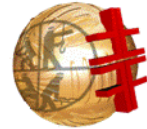


Weiter konnten auch Gäste aus dem Enzkreis und dem Rhein-Neckarkreis begrüßt werden. Nachdem Gastgeber Kommandant Manfred Schwan die Teilnehmer/innen über die vielfältigen Aufgabenstellungen der Feuerwehr Karlsbad informiert hatte ging Trainer Klaus Haderer in seinem theoretischen Workshopteil auf die Besonderheiten dieser Sportart ein. Nordic Walking trainiert ca. 95 % der Körpermuskulatur und ist durch seine schonende Art der körperlichen Belastung ideal zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Als präventive Maßnahme hilft Nordic Walking auch bei Rücken- oder Herz-/Kreislaufproblemen und beugt der Osteoporose vor. Trainerkollegin und Physiotherapeutin Elvira Fehrer,



die den Workshop am Sonntag fachlich und praktisch mit unterstützte, berichtete, dass diese Art des körperlichen Trainings vor allem auch in der Reha-Therapie nach Gelenkoperationen wie z.B. dem Kniegelenk inzwischen verstärkt Anwendung findet.

Nach einer Aufwärmphase im Hofbereich des Feuerwehrhauses Spielberg teilten sich die Teilnehmer in eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenengruppe auf und starteten mit ihren Laufstöcken und



ihren Trainern Klaus Haderer, Elvira Fehrer und Michael Hellriegel in den praktischen Workshopteil. Die Workshop-Laufstrecke führte die Teilnehmer auf den ebenen Wegen der Alb-Pfinzhochfläche von Spielberg über den Mausäckerweg und dem Hambergweg zum Feuerwehrhaus der Abteilung Langensteinbach. Es war nicht nur ein Erlebnis zu sehen wie sich die noch vor wenigen Tagen eher etwas winterfarbigen Wald- und Wiesenflächen in einem ersten frischen Grün präsentierten – es war auch ein Augenschmaus das Panorama zu genießen. Ein herrlicher Blick



über den Nordschwarzwald mit seinen Höhen, Tälern und den darin eingebetteten Ortschaften wie Pfaffenroth, Burbach und Conweiler, sowie dem Fernmeldeumsetzer von Langenbrand am Horizont zeigten uns wieder einmal ein weiteres Filetstück unserer heimatlichen Region. Die Laufstrecke selbst wurde immer wieder für spezielle Übungen und Trainingseinheiten unterbrochen und auf ungefähr der Hälfte der Laufstrecke wurden wir an einer Raststation von einem Service-

Team der Feuerwehr Karlsbad zu Mineralwasser, Apfelsaftschorle und Obst eingeladen, um die verlorene Flüssigkeit und die Mineralstoffe wieder aufzunehmen.

Am Ziel angekommen wurden wir von den Kameraden der Abt. Langensteinbach gastfreundlich erwartet. Trotzdem dass sich die Kameraden der Abteilung am Samstag noch in den Vorbereitungen zum Tag der offenen Tür befanden, wurde der Grill angeworfen und kühle Getränke gereicht. Am Sonntag wurden wir nicht nur mit Speisen und Getränken erwartet, sondern wir konnten uns über eine interessante



Art der Öffentlichkeitspräsentation informieren und erleben wie gut organisierte Öffentlichkeitsarbeit für ein reges Besucherinteresse sorgt.



Verbandsvorsitzender Rudolf Dieterle bedankte sich bei Kommandant Manfred Schwan und seinem Team, den beiden Trainern Klaus Haderer und Elvira Fehrer, sowie dem Projektleiter Eckhard Helms und dem Sportbeauftragten Michael Hellriegel für eine weitere sehr gute Veranstaltung im Bereich Sport und Fitness der Feuerwehr. Beendet wurde der Workshop mit den Gedanken, dass der Kreisfeuerwehrverband wieder einmal zu „Gast bei Freunden“ war, wo nicht nur über Gastfreundschaft gesprochen sondern eben auch herzlich gelebt wird.

- Eckhard Helms -

