

Die Feuerwehren starten „Fit und mit Schwung in den Kreisfeuerwehrtag“ - Nordic Walking als Fitness und Gesundheitsvorsorge bei der Feuerwehr -

Unter dem Motto „Fit und mit Schwung in den Kreisfeuerwehrtag“ starteten der Vorsitzende des Kreisfeuerwehrverbandes Karlsruhe, Rudolf Dieterle und der Kreisbrandmeister Thomas Hauck zusammen mit über 60 Angehörigen der Feuerwehren und den Alterskameraden aus dem Landkreis und ihren Familienangehörigen in den Kreisfeuerwehrtag. Anlass waren zwei Workshops zum Thema „Nordic Walking“, welches als Fitness- und Gesundheitssport den Einsatzkräften der Feuerwehr vorgestellt wurde und ideal dafür geeignet ist, diesen zusammen mit den Lebenspartnern zu betreiben.

Seit der STATT-Studie (**St**ressbelastung von **A**temschutzgeräteträgern) ist bekannt, dass vor allem Einsatzkräfte im Atemschutzeinsatz großen Belastungen ausgesetzt werden, die kurzfristig sogar über die Belastungsspitze von Hochleistungssportler reichen können. Aber auch Führungskräfte sind besonderen Belastungen in der Einsatzsituation ausgesetzt – müssen sie doch die Einsatzlage mental schnellstmöglich



erkennen und hieraus die richtigen Entscheidungen treffen, um entsprechende Maßnahmen einzuleiten. Neben diesen Belastungen ist aber auch der berufliche und private Stress in der heutigen Zeit nicht zu vernachlässigen. Erschwerend kommt in unserer hoch technisierten Welt hinzu, dass die körperlichen Aktivitäten immer mehr im Alltag abgenommen haben. Wie wichtig eine körperliche und geistige Fitness in unserem heutigen Leben und Einsatzgeschehen geworden ist, hoben Eugen Doffing sowie Miriam Sekinger – Fachsportkräfte der AOK Baden-Württemberg – an zwei Workshops im Feuerwehrhaus der Feuerwehren Malsch, Abt. Waldprechtsweier und Bruchsal, Abt. Büchenau, besonders hervor und unterwiesen die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Technik von „Nordic Walking“ als eine

„neue“ und effektive Sportart. Nicht zu vergessen ist die präventive Wirkung von „Nordic Walking“ z. B. im Bereich der Osteoporose-Vorsorge.

Durch die richtig angewandte Technik werden ca. 680 Muskeln im Körper gleichzeitig und schonend trainiert und wirken positiv durch den Bewegungsablauf dieser Sportart auf den Bewegungs- und Stützapparat, das Herzkreislaufsystem, dem Stoffwechsel sowie auf die Psyche und das Immunsystem. Nachdem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Nordic



Walking-Stöcken in der richtigen Länge ausgestattet worden wurde nach einer kleinen Aufwärmphase sogleich die Theorie in die Praxis umgesetzt und je Workshop eine Laufstrecke von 5 km absolviert. In Waldprechtsweier sorgte die Strecke durch das schöne Waldprechtstal und in Büchenau die herrliche Wiesen- und Felderlandschaft für einen wohltuenden Augenschmaus. Auf der Hälfte des jeweiligen Parcours stand ein MTW mit freundlichen Kameraden der Feuerwehren Waldprechtsweier und Büchenau bereit, um den motivierten Sporttreibenden bei den sehr warmen Temperaturen kühle Getränke und frisches Obst



anzubieten, damit der reduzierte Flüssigkeitshaushalt wieder „aufgetankt“ werden konnte und wichtigen Mineralien dem Körper wieder zugeführt wurden. Nach jeweils 3 Stunden konnte diese sportliche Auftaktveranstaltung zum Kreisfeuerwehrtag erfolgreich beendet werden. Bei der Verabschiedung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bedankte sich Rudolf Dieterle mit

Rauchmeldern, Weingeschenken und einem Blumenstrauß bei den Fachsportkräften der AOK Baden-Württemberg sowie der AOK selbst, beim Sportfachgeschäft Steffen Zimmermann, der

die Veranstaltung nicht nur mit diversen Leihstöcken unterstützt hatte, sondern auch seine Kollegin Ilona Manz als Instruktorin zur Verfügung gestellt hatte. Ebenso wurden die Workshops durch Angelika Engelhardt aus Büchenau fachlich und praktisch unterstützt. Ein weiter Dank geht an die Abteilungen der Feuerwehren Waldprechtsweier und Büchenau, die unter Leitung



der Abteilungskommandanten Thomas Böhnert und Pius Weh nicht nur für die kühlen Getränke und das Obst gesorgt hatten, sondern auch ihre Räumlichkeiten sowie die Moderationstechnik zur Verfügung stellten. Ebenso gilt der Dank Michael Hellriegel, Stv. Sportbeauftragter, sowie Eckhard Helms, Stv. Kommand-

ant der Feuerwehr Malsch, für die Organisation und Durchführung der beiden Workshops verbunden mit der Bitte, einen weiteren Workshop für Nordic Walking im Spätsommer auf Kreisebene anzubieten.

- Eckhard Helms / Michael Hellriegel -