

## Fit für den Einsatz – Fit im Einsatz „Von der Feuerwehr, für die Feuerwehr“

### Workshop: Nordic Walking mit Trainer in Karlsbad – Spielberg/Langensteinbach

26. April und 27. April 2008



Auch wenn wir in den letzten Tagen eher mit winterlichen Verhältnissen zu tun hatten ist es absehbar, dass wir in den nächsten Wochen in den Frühling durchstarten werden.

Der Kreisfeuerwehrverband Landkreis Karlsruhe möchte daher zusammen mit der Feuerwehr Karlsbad mit seinem Programm „Sport und Fitness in der Feuerwehr“ fortfahren und lädt zu einem weiteren Workshop „Nordic Walking mit Trainer“ ein. Unter dem Motto „Fit für den Einsatz – Fit im Einsatz“ sind alle interessierten aktiven Feuerwehreinsatzkräfte sowie die Angehörigen

der Altersmannschaft zusammen mit ihren Familienangehörigen und Lebenspartnern willkommen.

Dieses Mal nehmen wir gerne die Einladung der Feuerwehr Karlsbad an, die nicht nur Gastgeber und Mitorganisatoren sein wollen, sondern diesen Workshop auch im Rahmen eines „**Tages der offenen Tür im Feuerwehrhaus Langensteinbach**“ veranstalten.

An beiden Tagen wird parallel ein Workshop für interessierte **Neuanfänger** und ein Workshop für **Fortgeschrittene** angeboten. Der Grundlehrgang führt an das Thema „Nordic Walking“ heran, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf Nordic Walking mit mehr „sportlichem Schweiß“ beim Lehrgang für Fortgeschrittene vertiefen.

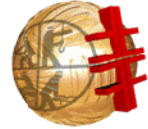
Auch in dieses Jahr dürfen wir auf Klaus Haderer als Trainer für unseren Workshop zurückgreifen.

#### Für welchen Symposiumstag soll oder kann ich mich anmelden?

- Ø Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, sich **nur** für den ihn interessierenden Workshop anzumelden.
- Ø Jeder Teilnehmer hat aber auch die Möglichkeit, sich für **beide** Workshops anzumelden, wobei Anfänger zuerst den Grundlehrgang am Samstag benötigen.

Themen für Fortgeschrittene sind: Richtungswechsel, Tempowechsel, Hopser-Lauf mit Diagonal- und Parallelstockeinsatz, Nordic Jogging, Skating-Technik, Doppelstock-Technik im Dreier-Rhythmus, Doppelstock-Technik im Zweier-Rhythmus, Bergauf gehen und Bergab gehen.

- Ø Bitte in der Anmeldung detailliert angeben, an welchen Tagen ihr teilnehmen wollt!



## Termin:

Ø Workshop „Grundlehrgang“ und „Fortgeschrittene“:  
**Samstag, 26. April 2008, 15.00 Uhr**  
**(Dauer: ca. 3 Std.)**  
Feuerwehr Karlsbad, Abt. Spielberg  
Herrenalber Str. 3, 76307 Karlsbad

Ø Workshop „Grundlehrgang“ und „Fortgeschrittene“:  
**Sonntag, 27. April 2008, 10.30 Uhr**  
**(Dauer: ca. 3 Std.)**  
Feuerwehr Karlsbad, Abt. Spielberg  
Herrenalber Str. 3, 76307 Karlsbad

Der Workshop beginnt mit einer kurzen theoretischen Einführung von ca. 15 – 20 Minuten für beide „Schwierigkeitsgrade“. Während des gesamten Praxisteils fließen weitere theoretische Seminarinhalte zum Thema „Wie funktioniert Nordic Walking richtig?“ und „Warum Nordic Walking?“ in den praktischen Teil über eine Laufstrecke von ca. 5 km ein.

### Kurzbeschreibung der Workshop-Laufstrecke

Wie auch bei den vergangenen Workshop-Laufstrecken werden wir wieder ein weiteres wertvolles Stück heimatlicher Natur in unserer Region genießen können. Kommandant Manfred Schwan und sein Team haben eine Laufstrecke von ca. 5 km Länge beginnend in Spielberg mit Ziel in Langensteinbach herausgesucht. Wir werden auf diesem sehr ebenen Streckenverlauf kaum Erhebungen bzw. keine steilen Streckenanstiege haben!

Besonders beeindruckend ist die reizvolle Strecke auf der Alb-Pfinzhochfläche mit seiner hervorragenden Sicht auf den frühlingshaften Nordschwarzwald.

**Was braucht ihr für den Workshop?** Bequeme Kleidung zum Laufen und gute Laufschuhe (nehmt das, was ihr habt – eine komplette neue Ausstattung ist nicht erforderlich!).

### Teilnehmer / Zielgruppe:

Dieser Workshop ist an alle

- Angehörigen der Feuerwehr
- Altersmannschaften
- Führungskräfte
- Jugendwarte
- Sportbeauftragte der Feuerwehren

mit ihren Familienangehörigen bzw. Lebenspartnern gerichtet.

Die Teilnahme am Workshop ist kostenfrei, die Laufstöcke werden kostenfrei für diesen Workshop zur Verfügung gestellt. Getränke und Obst während des Workshops werden den Seminarteilnehmern kostenfrei durch die Feuerwehr Karlsbad zur Verfügung gestellt!



### Anfahrt und Abfahrt zum Workshop in Karlsbad

Nicht nur mit dem PKW kann man dieses Mal den Workshop erreichen. Spielberg und Langensteinbach sind für den Workshop geradezu ideal mit der Straßenbahnlinie angebunden. Eine genaue Anfahrtsbeschreibung für PKW als auch ein Fahrplanausschnitt für den Karlsruher Verkehrsverbund gibt es mit der Anmeldebestätigung zum Workshop.



### Rahmenprogramm der Feuerwehr Karlsbad

An beiden Workshoptagen werden wir mit dem Workshop im Feuerwehrhaus Spielberg beginnen und am Feuerwehrhaus Langensteinbach beenden. An beiden Tagen wollen uns die KameradInnen der Abt. Langensteinbach empfangen und uns mit ihrer „Festküche“ (Workshop am Samstag evtl. in etwas eingeschränkter Form) verwöhnen.

Am Sonntag, 27.04.2008, findet im Feuerwehrgerätehaus der Abteilung Langensteinbach ein „Tag der offenen Tür“ statt, zu dem auch die Bevölkerung eingeladen ist.

Besucher haben die Gelegenheit, sich über die Aufgaben der Feuerwehr, die Fahrzeuge und die technischen Geräte zu informieren. Im weiteren Programm sind Vorführungen und Unterweisungen im Bereich des Brandschutzes vorgesehen.

Infostände zu den Themen Feuerlöscher und Rauchmelder, Rauchausbreitung im Gebäude, Brandschutz im Haushalt und Einsatzbilder der Feuerwehr runden das Informationsprogramm ab. Zur Kurzweil tragen sicherlich das Drehleiterglücksrad sowie eine Spielstraße für Kinder und Jugendliche, Videos zur Brandschutzerziehung und vieles mehr bei.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls wieder bestens gesorgt. Die Küche bietet neben einem kompletten Mittagessen (Jägerbraten mit Beilagen) wieder den bereits bekannten „Vitaminteller“ sowie Kleinimbisse aller Art. Zum Verweilen nach dem Mittagessen lädt eine Kaffee- und Kuchenecke ebenso ein wie unsere Pilstheke.

Also auf zur Feuerwehr Karlsbad: \*informieren \*umsehen \*unterhalten!

### Anmeldung zum Symposium:

Die Anzahl der Teilnehmer ist je Lehrgangstag auf max. 50 Personen begrenzt. Daher ist es wichtig, dass die Anmeldungen an den Kreisfeuerwehrverband bis **spätestens 17. April 2008** an folgende E-Mailadresse gemeldet werden:

[projektleiter@kfv-karlsruhe.de](mailto:projektleiter@kfv-karlsruhe.de)

Auch dieses Mal haben wir dieser Mail wieder eine Excel-Liste als Anmeldeliste beigelegt und bitten Euch diese entsprechend auszufüllen. Besonders wichtig ist die Angabe der Körpergröße bei Leihstößen. Diese werden dann auf Grund Eurer Angaben für den Workshop seitens des Kreisfeuerwehrverbandes bereitgestellt.

**!! Bitte leitet diese Einladung auch an Eure Alterskameraden weiter !!**

**Haltet Euch und Eure Angehörigen fit! Seid neugierig und erlernt mit Spaß und Freude gemeinsam in der Gruppe das notwendige Rüstzeug zum richtigen Walken!**



Rudolf Dieterle  
Vorsitzender  
Kreisfeuerwehrverband  
Landkreis Karlsruhe

Michael Hellriegel  
- Sportbeauftragter -  
Kreisfeuerwehrverband  
Landkreis Karlsruhe