

## FIT FOR EINSATZ

*Mit dem Bericht über die Sportgruppe der Nördlinger Feuerwehr im Landkreis Donau-Ries starten wir die neue Fitness-Serie in der brandwacht. Denn die Nördlinger sind eine fitte Truppe und mit die Ersten in Bayern, die das Deutsche Feuerwehr Fitness Abzeichen (DFFA) abgelegt haben. / Von Ulrike Nikola*



Die Sportgruppe der FF Nördlingen vor dem Training.

Schweißperlen rinnen über die angespannten Gesichter. In der Turnhalle ist der ein oder andere Seufzer zu hören. Denn nach 15 Liegestützen, 20 Sit ups und anschließenden Seitenstützen wird es auch der gut trainierten Sportgruppe der FF Nördlingen warm. „Morgen gibt’s Muskelkater in Bauch und Beinen, aber der gehört dazu,“ verrät *Ralf Knie* (noch) lächelnd. Schließlich ist das „bisschen“ Krafttraining auf der Matte nicht alles. Zum Aufwärmen ging es zuvor mehrere Laufrunden über die Tartanbahn, danach folgten Treppe

ball-Spiel. „Es ist wichtig, immer wieder Spiele zu integrieren, die nicht nur Bewegung, sondern auch Spaß ins Team bringen“, sagt der Sport-Co-Leiter *Andreas Hargner*. Jeden Montag treffen sich rund 15 Kameraden, um gemeinsam ein, zwei Stunden zu trainieren. Im Sommer geht es einmal im Monat aufs Rad, manchmal auch ins Schwimmbad und regelmäßig auf die Laufstrecke. Dazwischen immer wieder Kraft- und Ausdauerheiten im Gerd-Müller-Stadion (ehem. Spitzen-Fußballer und Nördlingens berühmtester Sohn) im Rieser Sportpark. Im Winter überwiegt

das Kraft- und Koordinationstraining in der Halle.

Sport in der Feuerwehr hat einen ernsten Hintergrund, denn Einsätze bedeuten oft Schwerstarbeit, bei der Feuerwehrleute auch an physische Grenzen stoßen. Da körperliche Robustheit die Unfallgefahr reduziert, bietet die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB) seit dem vergangenen Jahr die Ausbildung zum „Feuerwehr Sport Assistenten“ an. Die Lehrgänge vermitteln, wie man die Fitness der Kameraden gezielt fördern, Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern und ein abwechslungsreiches Sportangebot gestalten kann. Nach erfolgreichem Abschluss dürfen die Assistenten bei anderen Feuerwehrangehörigen das Deutsche Feuerwehr Fitness Abzeichen (DFFA) abnehmen, das die Deutsche Feuerwehr Sportföderation e. V. ins Leben gerufen hat als Motivation für Feuerwehrangehörige, regelmäßig und zielgerichtet zu trainieren (vgl. *brandwacht* 3/2013).

Ähnlich wie beim Deutschen Sportabzeichen oder dem Bayerischen Sport-Leistungs-Abzeichen müssen beim DFFA verschiedene Disziplinen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination bewältigt werden, zum Teil mit feuerwehrspezifischen Anforderungen, die altersgemäß gestaffelt sind. Wer beispielsweise U 30 ist und Gold anstrebt, muss 5.000 Meter unter 20 Minuten laufen, 50 mal 40 kg beim Bankdrücken stemmen und einen umfangreichen Hindernis-Parcours unter einer Minute durchlaufen. Das ist eine beachtliche Leistung! *Uwe Ortlieb*, seit 32 Jahren bei der Feuerwehr u. a. als Maschinist, Fahrer und Atemschutzgeräteträger, hat das silberne Fitness Abzeichen ab-



gelegt: „Bloß einmal Bankdrücken hat für Gold gefehlt“, gesteht er, „aber das ist ein Ansporn für das nächste Mal!“ Er fühlt sich seit dem wöchentlichen Training in der Sportgruppe körperlich viel wohler und strahlt: „Man ist einfach anders beinander!“ *Daniel Uhl* pflichtet ihm bei, „super Gefühl, wenn man nach dem Sport so richtig ausgepowert ist. Mir gefällt es in der Sportgruppe auch viel besser als alleine joggen zu gehen. Und auf der Matte quält man sich mit Liegestützen nur deshalb, weil es alle anderen auch tun.“

Fitness braucht man in der Feuerwehr, um beispielsweise schnell auf dem Rad ins Gerätehaus zu kommen, die Schläuche auszulegen, die Leiter hochzusteigen oder Treppen: „Allein durch die Ausrüstung, die man dabei hat, sind die physischen Belastungen im Einsatz sehr groß. Nicht nur bei Atemschutzgeräteträgern. Darüber hinaus steckt man auch die psychischen Belastungen besser weg, wenn man nicht körperlich am Anschlag ist. Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper“, sagt der stv. Kommandant *Rudi Siegel*. Er geht sehr gerne Schwimmen, Laufen und ins Fitnessstudio und ist aktiv in der Feuerwehr-Sportgruppe dabei. Kein Wunder, dass er im vergangenen Jahr das goldene Fitness Abzeichen abgelegt hat.

„Gemeinsam Sport treiben, schweiß auch als Team zusammen. Das macht riesigen Spaß und wir lernen die Stärken der anderen noch besser kennen, weil wir mehr Zeit miteinander verbringen. Das hilft auch im Einsatz, wenn ich weiß, wer beispielsweise viel Kraft und wer mehr Ausdauer hat“, meint *Carmen Lechner*. Sie ist die einzige Frau in der Nördlinger Feuerwehr-Sportgruppe und muss beim DFFA

dieselben Anforderungen erfüllen wie die Männer. Über ihre Arbeit bei der Stadt Nördlingen hatte sie im vergangenen Jahr die E-Mail mit der Ausschreibung zum Abnahmeberechtigten des DFFA gesehen und gleich an ihre Feuerwehrkameraden weitergeschickt, die die Idee begeistert aufgenommen haben. Ihr Kollege und Kamerad *David Wittner* hat daraufhin an dem Lehrgang teilgenommen und bereitete sich die anderen zehn Wochen lang auf das Fitness Abzeichen vor. Inzwischen leitet er die Sportgruppe der FF Nördlingen, in der auch der Kommandant und Stadtbrandinspektor *Heinz Lutz* mit seinen 60 Jahren als positives Beispiel voran geht. Dafür erntet er großes Lob von *Carmen Lechner*, „als Vorbild für die Mannschaft, wenn eine Führungskraft am Fitness-Programm teilnimmt.“ Früher ist *Heinz Lutz* nur ein bisschen Rad gefahren und mit dem Hund spazieren gegangen. „Doch als ich bei einem Einsatz in den vierten Stock sprinten musste, habe ich gemerkt, dass mir ein bisschen Training nicht schaden würde“, schmunzelt er. Inzwischen gefällt ihm sportlich besonders der Parcours mit Zickzacklauf, Rolle vorwärts und Rolle rückwärts, durch Hindernisse kriechen, anschließend mit Sandsack über den Schwebebalken balancieren und danach drei Medizinbälle von einer Station zur anderen schleppen. „Ich merke schon, dass ich der Älteste bin und manchmal laufen die anderen beim Training wegen mir etwas langsamer. Aber jeder wird akzeptiert und ins Sportprogramm integriert“, sagt *Lutz* und wirbt immer wieder in den eigenen Reihen für die Sportgruppe. So hofft er, dass sich zu den derzeit 15 Teilnehmern noch mehr gesellen von den



Die Teilnehmer mit ihren Urkunden von der KUVB.

insgesamt 75 aktiven Feuerwehrleuten. Ganz im Sinne des DFFA „zur Förderung und Aktivierung des Breitensports für die Mitglieder der Feuerwehren, mit dem Ziel der Erhaltung körperlicher Leistungsfähigkeit“. Oder kurz gesagt: Fit for Einsatz!

Weitere Infos über das Deutsche Feuerwehr Fitness Abzeichen gibt es unter [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de) □



Aufnahmen: Autorin (8); FF Nördlingen (1).

