



Quelle: Blick aktuell, Waldbreitbach. Nr. 44, 03.11.16, Seite 5

Freiwilligen Feuerwehr der VG Waldbreitbach

Fit für den Einsatz

Waldbreitbach. Kürzlich besuchte Diplomsportlehrer Andreas Kosel von der „Unfallkasse Rheinland-Pfalz“ die Feuerwehrsportgruppe der VG Waldbreitbach. Bevor Kosel das Training an diesem Abend persönlich leitete, referierte er in groben Zügen über das Entstehen sowie den Sinn und Zweck der Feuerwehrsportgruppe. Mit der Installation dieser Sportgruppe, unter administrativer Führung der Unfallkasse sowie der Zusammenarbeit mit dem Landesfeuerwehrverband, hat das Land Rheinland-Pfalz die Vorreiterrolle auf Bundesebene übernommen.

Dem Feuerwehrsportkonzept „Fit für den Einsatz“ liegt das Ziel zugrunde, Feuerwehrleute zu motivieren, ihre körperliche Fitness für den Einsatz zu erhöhen. Denn die Anforderungen an Feuerwehrleute im Einsatzdienst können bis zur Grenze der körperlichen Belastbarkeit von hoch Trainierten gehen. Die Einsatzkräfte müssen deshalb zur Bewältigung ihrer vielfältigen Aufgaben über ein Höchstmaß an körper-

licher und geistiger Fähigkeiten verfügen. Zur Überwindung schwieriger Umgebungseinflüsse wie Hitze, Rauch, Chemikalien und extreme Witterungsbedingungen sind zusätzliche Reserven nötig. Die hohen Anforderungen an die körperliche Fitness von Feuerwehrleuten lässt sich gezielt trainieren.

Kosel absolvierte mit der Sportgruppe nach dem Aufwärmen verschieden Übungseinheiten. Sowohl die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, als auch die Kräftigung der Muskulatur sowie die Koordination des Bewegungsablaufes standen im Vordergrund. Dabei wurde auch das spielerische Element berücksichtigt.

Im Anschluss an dieser Trainingseinheit zeigte sich Kosel über das begeisterte Mitmachen der Sportgruppe sehr erfreut. Er appellierte an die Sportler, die Sinnhaftigkeit des Feuerwehrsportes an die übrigen Kameraden der jeweiligen Löschzüge weiter zu vermitteln. Für die hervorragende Demonstration dieser Trainingseinheit



Die Feuerwehrsportgruppe der VG Waldbreitbach.

Foto: privat

erhielt Kosel einen kräftigen Applaus von den Teilnehmern. Wöchentlich findet der Feuerwehrsport donnerstags, unter der Leitung der beiden ausgebildeten Übungsleiter Peter und Christian

Lehnert, in der Turnhalle der Deutschherrnschule in Waldbreitbach statt. Hierbei wird zudem die Möglichkeit geboten, das Deutsche Feuerwehr-Fitnessabzeichen (DFFA) zu erwerben. Beim Able-

gen dieses Sportabzeichens geht es um die Fitnessbereiche Ausdauer, Kraft und Koordination, eben um das, worauf es bei dem ehrenamtlichen Dienst für die Allgemeinheit ankommt.



Quelle: Rhein-Zeitung, Wir von hier Nr. 44, .05.11.16, Titel, Seite 11



Fit für den Einsatz bleiben

Sportgruppe der Freiwilligen Feuerwehr der VG Waldbreitbach wurde von Diplom-Sportlehrer Andreas Kosel unterstützt



Am 20. Oktober besuchte Diplom-Sportlehrer Andreas Kosel von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz die Feuerwehrsportgruppe der Verbandsgemeinde Waldbreitbach. Bevor Kosel das Training an diesem Abend persönlich leitete, referierte er in groben Zügen über das Entstehen sowie den Sinn und Zweck der Feuerwehrsportgruppe. Mit der Installation dieser Sportgruppe, unter administrativer Führung der Unfallkasse sowie der Zusammenarbeit mit dem Landesfeuerwehrverband, hat das Land Rheinland-Pfalz die Vorreiterrolle auf Bundesebene übernommen.

erwehrlenten lassen sich gezielt trainieren.

Andreas Kosel absolvierte mit der Sportgruppe nach dem Aufwärmen verschieden Übungseinheiten. Sowohl die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems als auch die Kräftigung der Muskulatur sowie die Koordination des Bewegungsablaufes standen im Vordergrund. Dabei

Mit einem kräftigen Applaus bedankten sich die Teilnehmer bei Andreas Kosel für die hervorragende Demonstration dieser Trainingseinheit. Wöchentlich findet der Feuerwehrsport donnerstags unter der Leitung der beiden ausgebildeten Übungsleiter Peter und Christian Lehnert in der Turnhalle der Deutschherrenschule in Wald-

Dem Feuerwehrsportkonzept „Fit für den Einsatz“ liegt das Ziel zugrunde, Feuerwehrleute zu motivieren, ihre körperliche Fitness für den Einsatz zu erhöhen. Denn die Anforderungen an Feuerwehrleute im Einsatzdienst können bis zur Grenze der körperlichen Belastbarkeit von hoch Trainierten gehen. Die Einsatzkräfte müssen deshalb zur Bewältigung ihrer vielfältigen Aufgaben über ein Höchstmaß an körperlichen und geistigen Fähigkeiten verfügen. Zur Überwindung schwieriger Umgebungseinflüsse wie Hitze, Rauch, Chemikalien und extreme Witterungsbedingungen sind zusätzliche Reserven nötig. Die hohen Anforderungen an die körperliche Fitness von Feu-

wurde auch das spielerische Element berücksichtigt.

Im Anschluss an dieser Trainingseinheit zeigte sich Kosel über das begeisternde Mitmachen der Sportgruppe sehr erfreut. Er appellierte an die Sportler, die Sinnhaftigkeit des Feuerwehrsportes an die übrigen Kameraden der jeweiligen Löschzüge weiterzuvermitteln.

breitbach statt. Hierbei wird zudem die Möglichkeit geboten, das Deutsche Feuerwehrfitnessabzeichen (DFFA) zu erwerben. Beim Ablegen dieses Sportabzeichens geht es um die Fitnessbereiche Ausdauer, Kraft und Koordination, eben um das, worauf es bei dem ehrenamtlichen Dienst für die Allgemeinheit ankommt.



Pressebericht

www.ff-waldbreitbach.de
PB-A1611, Seite 4/4

