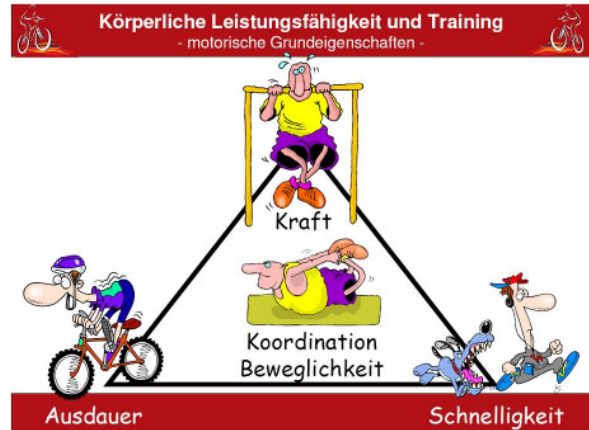


Feuerwehr bewegt – Multiplikatorenseminar

Als Teil des Jahresprogramms 2009 der Aktion „Feuerwehr bewegt – Die Aktion zur Fitnessförderung der Feuerwehren in Niedersachsen“ fand von Freitag, den 17.04.2009, bis Sonntag, den 19.04.2009, das erste Multiplikatorenseminar an der Landesfeuerwehrschule in Celle statt. Das Ziel dieses bereits im Herbst 2008 angekündigten Seminars war es, u.a. in den Dialog mit sportinteressierten Feuerwehrangehörigen zu treten, gezielte Informationen in Vorbereitung des Radfahrereignisses am 15./16. August 2009 weiterzugeben, Hilfestellungen für eigene Aktionen vor Ort anzubieten um damit „Multiplikatoren“ zu gewinnen, die mit ihrer Unterstützung das Erfahrene in die Fläche transportieren.

Der Freitag war eher theoretischer Natur. Neben der Vorstellung des Vorhabens wurde zentral hervorgehoben, dass es letztendlich bei dem Aktionsmotto darum geht, das Bewusstsein zu schärfen, die verschiedenen Leistungsfaktoren im Sinne des Sports zu fördern und es im Verständnis eines Trainings darum geht, überhaupt etwas kontinuierlich zu tun. Das gemeinsame Ziel, am 15./16. August im Landkreis Celle eine zentrale Radfahrveranstaltung durchzuführen, sollte genutzt werden, sich im Sinne einer solchen Regelmäßigkeit vorzubereiten.



Das Radfahren dient hierzu als Beispiel. Praktische Tipps zur Gestaltung von Touren insbesondere unter Nutzung moderner Orientierungshilfen wurden vorgestellt.

Im Rahmen der praktischen Seminarteile wurde dargestellt, dass auch andere Formen der Bewegung möglich sind, ohne dass gleich ein „Fitness-Studio“ erhalten muss. „Aqua-Fitness“ lautete eine Überschrift des Aktionsprogramms. Auch hierfür war es erforderlich, zunächst die theoretischen Grundlagen und Erklärungen zu liefern, bevor es in die praktische Umsetzung ging.

Ein Vortrag zum Thema „Gesundheit – Ernährung“ rundete den Freitag ab, zumal das Referat zeitlich den passenden Rahmen zum gemeinsamen Abendessen bot.



Die Vortragsreihe hat die Erwartungshaltung und die Anspannung bzgl. der praktischen Elemente ansteigen lassen. Am meisten waren die Teilnehmer auf den Besuch des Celler Badelandes und den „Schnupperkurs Aqua-Fitness“ gespannt. Eine gewisse Portion Zweifel war vorab zu verspüren, ob das denn auch die richtige Bewegungs- und Trainingsform für ausgewachsene und gestandene Feuerwehrleute sei? Die anfängliche Skepsis wurde schnell ausgeräumt und die Teilnehmer spürten am eigenen Leib die Wirkung des Wassers in Verbindung mit Bewegung auf den eigenen Körper. Die verschiedensten Hilfs- und Trainingsmittel konnten ausprobiert werden und nach 45 min war die Kondition der einzelnen ordentlich strapaziert, eine Mittagspause war unvermeidlich.



Nach dem Mittag konnten die Informationen über das Thema „Planung von Veranstaltungen am Beispiel Radtour“ angewendet werden. Am Beispiel ausgearbeiteter Radtouren, die über das Internet verfügbar sind (www.region-celle-navigator.de), wurde eine kleiner Rundkurs ausgewählt und abgeradelt. Der beständige Ostwind erlaubt bei schönem Wetter ein gleichmäßiges Radeln. Zurück an der Feuewehrschule wusste aber jeder, was er an diesem tag geleistet hatte.



Mit einer abendlichen Einstimmung auf den nächsten Tag, indem die Seminarteilnehmer ein schon älteres Medienpaket „Fit For Fire“ der Feuerwehrunfallkasse in Erinnerung gerufen und auf die Anregungen eines Feuerwehrfitnessabzeichens eingegangen wurde, endete der zweite Tag.

Am Abschlusstag war eine Celler Sporthalle angemietet, so dass witterungsunabhängig die verschiedensten Koordinations-, Beweglichkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsübungen ausprobiert werden konnten. Die Anregungen waren so gehalten, dass man die Übungen auch aufwendige Hilfestellung außerhalb eine Sporthalle durchführen könnte, so dass keine das Schutzargument vortragen konnte: „... dieses oder jenes funktioniert nicht weil ...“.



Am Ende wussten alle, was sie körperlich getan hatten – und es war „nur“ Breitensport. Die Zustimmung war eindeutig, ein derartiges Seminar zu wiederholen. Vielleicht wird es in der zweiten Jahreshälfte eine Fortsetzung geben, in der Hoffnung, dass sich aus allen Bereichen des Landes Niedersachsen „Interessierte“ an der Sache finden lassen.