

Feuerwehrleute halten sich fit



Vechelde-Vallstedt. In Anlehnung an die Aktion zur Fitnessförderung der Feuerwehren in Niedersachsen treffen sich die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr Vallstedt/ Alvesse wöchentlich zu einem Fitnesstreff. Auf dem Trainingsplan stehen unterschiedliche sportliche Aktivitäten wie Walken, Laufen,

Radfahren, Schwimmen und Skaten. Die Aktionen wechseln dabei einmal pro Woche, damit auch möglichst viele Muskeln trainiert werden. Der Trainingsplan kann im Internet unter www.feuerwehrvallstedtalvesse.de oder direkt am Feuerwehrhaus in Vallstedt eingesehen werden. mic/privat