

Stadtwerke Gießen

SWG

FEUERWEHR
DER ZUKUNFT



Stadtwerke Gießen

SWG

FIT

Feuerwehr im Training

Hintergrund

- Neben theoretischem Wissen ist eine gewisse **körperliche Belastbarkeit für alle Feuerwehrmitglieder notwendig**
- Mangelnde muskuläre Stabilität kann sich negativ auf die Arbeit im Einsatzfall auswirken und zu Verletzungen/Folgeerkrankungen führen
- Sportliche Aktivität stellt die ideale Ergänzung zum regulären Feuerwehrdienst dar

Ziel

- Ergänzung der feuerwehrtechnischen Ausbildung durch ein angepasstes körperliches Training
 - Aufbau von stabilisierender Muskulatur, Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
 - Erlernen von strukturschonendem Verhalten und Eigenübungen zur Entspannung
- ⇒ **Vorbeugen anhaltender körperlicher Beschwerden**
- **Stärkung der Gemeinschaft der Feuerwehr Biebortal**

Die Verantwortlichen

- David Schad: lizensierter Trainer
- Hannah Herrmann: Physiotherapeutin in Ausbildung

Beide aktive Mitglieder der Einsatzabteilung
Biebortal-Krumbach

Planung

Gemeinsam gehen wir's an!

- Einladung an **alle** aktiven Feuerwehrmitglieder/innen der Gemeinde Biebental
- Vorerst fünf Termine, dienstags von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
- Veranstaltungsort: Hof der Feuerwehr Krumbach

Durchführung

- Eine Einheit gliedert sich in
 - Theorieteil
 - Zirkeltraining
 - Gemeinsames Aufwärmen
 - Dehnen/Entspannungsteil



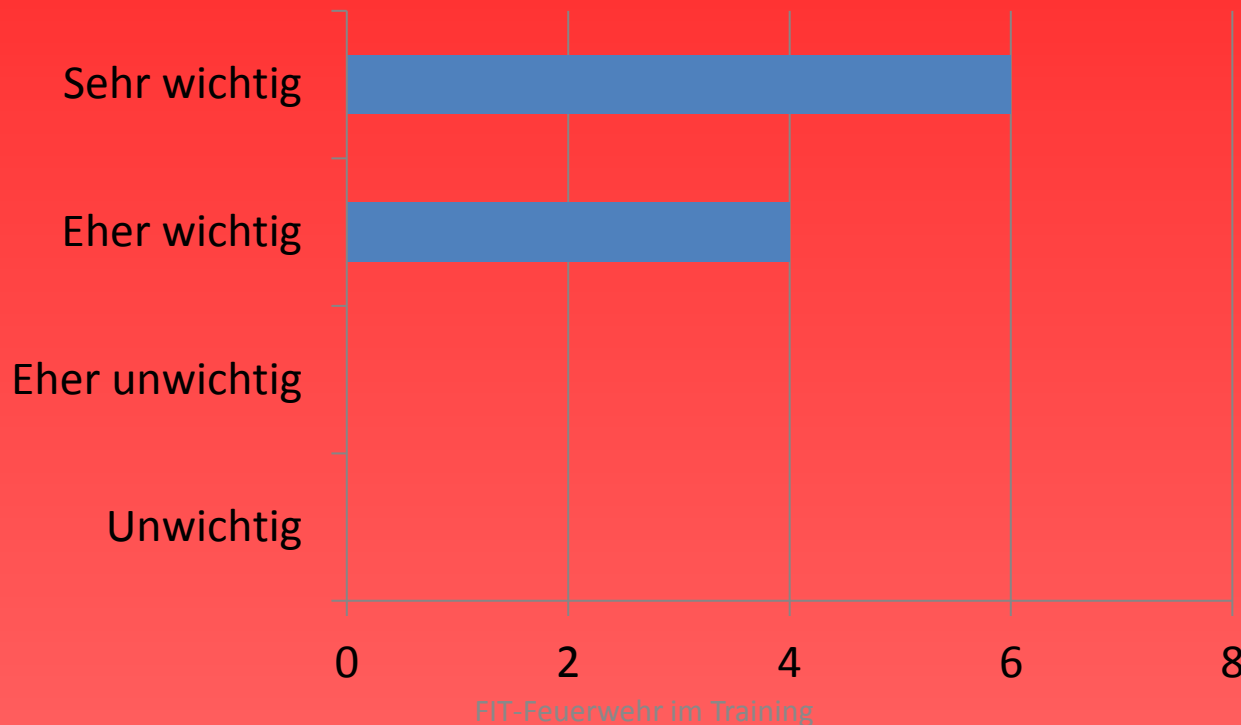
Ergebnis

- 5 Termine
- durchschnittlich 13 Teilnehmer/innen
 - Altersspanne von 21-58 Jahren
- Kameraden/innen aus drei Ortsteilwehren



Befragung der Teilnehmer **vor** dem Projekt

Für wie wichtig erachtest du körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehrdienst?



Fühlst du dich immer fit genug für die
Übung/den Einsatz?

3/10 : Ja, ich fühle mich gewachsen

7/10: Teilweise bemerke ich körperliche Defizite

Befragung der Teilnehmer **nach** dem Projekt

Spürst du eine positive körperliche Veränderung?

9/11: Ja

2/11: Nein

Würdest du weiterhin am Projekt teilnehmen?

11/11: Ja

Wie geht es weiter?

Aufgrund der guten Resonanz haben wir uns entschieden, das Projekt weiterzuführen!

Zusätzlich zum Projektintervall haben schon sieben weitere Termine stattgefunden.

Ziel ist es nun, auch Kameraden/innen der anderen Ortsteilwehren hinzuzugewinnen!

Denn: **Gemeinsam FIT-Gemeinsam stark!**

Auch das Ausdauertraining kam nicht zu kurz!



FIT-Feuerwehr im Training

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!