



Fit For Fire – Aktion Sportabzeichen 2005

Die Feuerwehren holen sich den Fitnessorden!

Mit dem Projekt „Fit For Fire“ fördert die FUK Nord seit mehr als einem Jahr Aktivitäten zur Stärkung der persönlichen Fitness und Gesundheit in den Freiwilligen Feuerwehren Mecklenburg-Vorpommerns und Schleswig-Holsteins. Das Projekt wurde bisher sehr gut angenommen, fast 50 Wehren machen mittlerweile bei „Fit For Fire“ mit. Grund genug, die Förderung der „Feuerwehr-Fitness“ durch weitere Aktionen zu unterstützen. Für das Jahr 2005 gibt es einen ganz neuen Anreiz, sich in der Feuerwehr gemeinsam sportlich zu betätigen: Unter dem Motto „**Aktion Sportabzeichen 2005 – Die Feuerwehren holen sich den Fitness-Orden**“ werden die Freiwilligen Wehren belohnt, die in ihren Reihen im Jahr 2005 prozentual die meisten Sportabzeichen (ge-

messen an der Gesamtzahl der Angehörigen in Einsatz- und Reserveabteilung) erwerben.

Alle Freiwilligen Feuerwehren in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein sind aufgerufen, sich an der Aktion zu beteiligen. Unter den Wehren mit den prozentual meisten erworbenen Abzeichen werden attraktive Preise verlost, darunter drei Sets bestehend aus Herzfrequenz-Messer für ein individuelles Fitness-Training und die Überwachung des Pulsschlages z.B. bei der Atemschutz-Ausbildung, dazu T-Shirts und Base-Caps für die Feuerwehr-Sportgruppe.

Der Gerechtigkeit halber werden die teilnehmenden Wehren in drei Klassen gestaffelt (Klasse A – bis zu 25, Klasse B – zwischen 25 und 50, Klasse C mehr als 50 Angehör-

rige der Einsatz- und Reserveabteilung). Damit haben sowohl kleine als auch sehr große Wehren gleiche Chancen bei der „Aktion Sportabzeichen 2005“.

Die Prämierung der Sieger-Wehren und die Verleihung der Preise findet Anfang des Jahres 2006 statt, der genaue Ort und Zeitpunkt werden noch bekannt gegeben.

Wie kann man mitmachen?

Das Anmeldeformular für Ihre Wehr und weitere Informationen über das Projekt „Aktion Sportabzeichen 2005: Die Feuerwehren holen sich den Fitnessorden!“ finden Sie auf unserer Internetseite unter www.fuk-nord.de. Natürlich können die Unterlagen auch telefonisch bei der FUK Nord unter 0431/603-1747 angefordert werden.

Das Deutsche Sportabzeichen – Fitnessorden und Aushängeschild

Das Deutsche Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness. Nach individuellen Fähigkeiten und Neigungen kann aus 13 Sportarten ein „Programm“ ausgewählt und zusammengestellt werden, in dem in fünf Disziplinen das Abzeichen abgenommen wird. Der Vorteil: Bei fast allen Sportvereinen kann man das Sportabzeichen erwerben. Viele Vereine bieten zudem sogenannte Sportabzeichen-Treffs an. Gemeinsam mit Gleichgesinnten wird unter fachlicher Anleitung trainiert – eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist dafür in der Regel nicht notwendig. Für eine Freiwillige Feuerwehr ist es zudem ein tolles Aushängeschild, wenn die Einsatzkräfte regelmäßig das Sportabzeichen erwerben. Und übrigens: Mit dem Sportabzeichen an der Bandschnalle kann man seine Uniform schmücken – es ist ein offizielles Ehrenzeichen.

Der Weg ist das Ziel

Viel wichtiger als der letztendliche Erwerb des Sportabzeichens ist das regelmäßige Training in den einzelnen Disziplinen. Das gemeinschaftliche Sporttreiben innerhalb der Feuerwehrgruppe trägt wesentlich zur Förderung der Kameradschaft bei und motiviert den Einzelnen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Fragen Sie einfach den Sportverein in Ihrer Nähe nach den Möglichkeiten, das Abzeichen zu erwerben. Den nächstgelegenen Sportabzeichen-Treff in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de. Auf den Seiten gibt es zudem nützliche Tipps und Anregungen rund um das Sportabzeichen.

FUK Nord
Abteilung Prävention

**Auf die Plätze...
Fertig...
LOS!**

FitForFire - Aktion Sportabzeichen 2005
Die Freiwilligen Feuerwehren holen sich den Fitnessorden!

Offizielle Partner
des Landesfeuerwehrverbandes
Schleswig-Holstein

