

# Fit werden, um Leben zu retten

**Fitness | 50 Feuerwehrkräfte aus Neubulach nehmen an einem zehnwöchigen Sporttraining teil**

90 Feuerwehrleute gibt es in Neubulach, die Atemschutzgeräte tragen. Der Einsatz mit der schweren Ausrüstung ist körperlich sehr anstrengend. Deshalb werden die Kameraden derzeit bei einem speziellen Training fit gemacht.

■ Von Katja Fuchs

**Neubulach/Wildberg.** Bei einem Einsatz im brennenden Gebäude bestehe ein Trupp aus zwei Leuten, erklärt Kommandant Cetin Karanci. Jeder dürfe zwei Mal für 20 Minuten ins Haus, so sei es geregelt. Ihre Ausrüstung wiege 25 bis 35 Kilogramm. »20 Kilo wiegt allein das Atemschutzgerät. Dazu kommt das Schlauchpaket mit Tragekörben, die Feuerwehraxt und eine Schutzausrüstung.« Der Einsatz sei Schwerstarbeit. Dafür müssen die Einsatzkräfte einen gewissen Grad an Fitness besitzen, sagt Karanci. »Weil die Gebäude heute immer komplexer im Aufbau werden und zum Beispiel Photovoltaikanlagen besitzen, wird unsere Arbeit schwerer.«

Hinzu komme, dass auch die Feuerwehr ein Spiegel der Gesellschaft sei. »Und in der Gesellschaft nimmt die allgemeine Leistungsfähigkeit nachweislich ab«, berichtet Sportmediziner Alois Jerges. »Studien der Sporthochschule Köln zeigen, dass im Durchschnitt immer kürzere Strecken in der gleichen Zeit geschafft werden.« Kaum jemand sei heute noch bereit, regelmäßig zu trainieren und sich zu quälen. Das sei jedoch nötig, wenn man fit bleiben wolle. »Nur wer trainiert ist, kann im Einsatz Leben retten«, sagt Jerges.

## Trainiert wird in Intervallen

Aus diesem Grund wurde nun im Gym24 in Wildberg-Schönbrunn unter der Leitung von Jerges ein Fitnessstraining für die Neubulacher Feuerwehrleute ins Leben gerufen.



Die Feuerwehrleute von Neubulach beim Intervall-Training.

Foto: Fuchs

50 der 90 Atemschutz-Träger nehmen teil. Einmal wöchentlich findet das Training insgesamt zehn Mal statt.

Die Übungen bestehen aus einem Intervalltraining. »Im Einsatz gibt es lang anhaltende Belastungen ebenso wie kurze, intensive«, weiß Jerges. »So ist es auch beim Intervalltraining.« Auf dem Rad werde deshalb vier Mal für zehn Minuten trainiert und dazwischen Pausen von wenigen Minuten eingelegt. »So lernen die Einsatzkräfte, sich auch in kurzen Pausen gut zu erholen.«

Das Interesse am Kurs sei größer gewesen, als erwartet, sagt Jerges. Für die Zukunft bestehe die Idee, im Frühjahr und Herbst weitere Kurse anzubieten, vielleicht auch mit anderen Feuerwehren zusammen. Momentan handle es sich um ein Pilotprojekt.

Als die Teilnehmer alle da sind, geht es schließlich auf die Fahrräder. Für den Spaß und die richtige Atmosphäre läuft Musik, und Jerges macht die Übungen vor. Ein Bildschirm an der Wand zeigt Herzfrequenz und Belastungsgrad jedes Einzelnen an. Bei geringer Anstrengung ist das Feld des Teilnehmers grau, dann wechseln die Farben von blau über grün und gelb bis hin zu grellem rot bei maximaler Belastung. »Aber wir gehen nicht in den roten Bereich, oder wenn, dann nur ganz kurz«, erklärt Jerges. »Wir wollen schließlich die Ausdauer trainieren.«

Aus den Lautsprechern ertönt »Conquest of Paradise«, und je dramatischer die Musik ist, desto mehr Aktion ist von den Feuerwehrleuten gefordert. Hin und wieder wird sogar im Stehen in die Pedale

getreten. »Setzt euch aufrecht auf's Fahrrad, die Füße parallel zum Boden, und wir fahren immer mit Körperspannung«, ruft Jerges in den Raum. In den Pausen läuft »Sound of Silence« und einige sind schon kräftig am Schwitzen.

## Stadt zahlt einen Zuschuss

Als es auf das Ende des Trainings zugeht, sind nicht nur viele Bildschirme hochrot, sondern auch einige Köpfe.

Und wie groß ist der Effekt von einmal trainieren pro Woche? »Diese zehn Wochen sollen ein Einstieg sein, dann sollten die Feuerwehrleute selber weiter machen«, erklärt Jerges. Man müsse natürlich am Ball bleiben, sonst sei der Trainingseffekt ganz schnell

wieder dahin. Das sollte den Teilnehmern nun jedoch leicht fallen, denn in Gruppen Sport zu machen, sei ohnehin spaßiger, als allein. Wer dran bleibe, werde auch belohnt. »Mit zehn Euro monatlich wird das anschließende Training von der Stadt bezuschusst«, stellt Bürgermeisterin Petra Schupp in Aussicht. »Wir haben 144 aktive Kameraden, die bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützt werden sollen.« Für gewöhnlich laste die Feuerwehr in Baden-Württemberg stark auf den Schultern der Ehrenamtlichen. Durch die finanzielle Unterstützung wolle die Stadt einen Beitrag leisten.

Sie erreichen die Autorin unter

katja.fuchs  
@schwarzwaelder-bote.de



# Zwei Einsatzkräfte durch Nachwuchsarbeit gewonnen

**Hauptversammlung | Jugendliche sollen für Feuerwehr begeistert werden / Engagement ausgezeichnet**

■ Von Steffi Stocker

**Bad Teinach-Zavelstein.** Um die Bedeutung der Jugendfeuerwehr (JFW) in Bad Teinach-Zavelstein wissen alle Beteiligten. Mit großem Engagement werben die Verantwortlichen sowohl für weitere Mitglieder als auch Betreuer.

»Es gibt fast nichts Schöneres, als in strahlende Kinder-Augen zu schauen, und das Lachen des Nachwuchses ist der Dank an die Betreuer«, stellte Bernd Lechler, Leiter der Jugendfeuerwehr im Rahmen der Hauptversammlung der Gesamtwehr fest. Wenn die Schützlinge dann in eine aktive Abteilung wechseln, aktuell waren es zwei neue Einsatzkräfte für die Abteilung Röttenbach, unterstreicht das die erfolgreiche Nachwuchsarbeit. »In der Feuerwehr ist keiner allein, es gibt immer ein Team«, sagte Lechler.

Positives Echo erhielt die JFW denn auch auf ihren Tag der offenen Tür sowie den Helfertag der Feuerwehr in der Krokusschule. Zwei Anwärter ergänzen dadurch die achtköpfige Nachwuchsorga-

nisation. »Es darf kein Strohfeuer bleiben«, kündigte der Jugendleiter weitere Aktionen, unter anderem zwei Schauübungen im Zusammenspiel mit Einsatzabteilungen an.

## Zwölf Betreuer organisieren die Ausbildung

Vor diesem Hintergrund dankte Lechler sowohl den Abteilungscommandanten, als auch Gemeinderat und Verwaltung für die Unterstützung. Insgesamt zwölf Betreuer organisieren die altersgerechte feuerwehrtechnische Ausbildung der Jugendlichen sowie etliche Freizeitaktivitäten. »Manche opfern für das Zeltlager der Kreisjugendfeuerwehr sogar ihren eigenen Urlaub und engagieren sich für die Jugendfeuerwehr neben ihrem aktiven Dienst in der Einsatzabteilung«, würdigte der stellvertretende Vorsitzende der Kreisjugendfeuerwehr, Enis Savanovic, das Engagement von Martin Schwämmle und Markus Gün-

thner. Elfjährig war Schwämmle quasi Gründungsmitglied der Jugendfeuerwehr in Bad Teinach-Zavelstein, in der er seit 2008 als Betreuer agiert. »Und das auch während seiner Amtszeit als Abteilungscommandant

von Röttenbach«, zollte Savanovic ihm Anerkennung.

Seit zehn Jahren ist auch Günthner Betreuer der Nachwuchsorganisation, in der sechs Jahre lang selbst die Grundlagen erhielt, ehe er in die Abteilung Sommenhardt

wechselte und dort als Gerätewart die Ausrüstung in Schuss hält. Beide wurden mit der Ehrennadel des Landesverbandes der Jugendfeuerwehr Baden-Württemberg für das enorme Engagement ausgezeichnet.



Auszeichnung für Engagement in der Jugendfeuerwehr Bad Teinach-Zavelstein: (von links) Jugendleiter Bernd Lechler, stellvertretender Kreisvorsitzender Enis Savanovic, Kevin, die geehrten Martin Schwämmle und Markus Günthner, Gesamtkommandant Werner Kalmbach und der stellvertretende Vorsitzende des Kreisfeuerwehrverbandes Dirk Patzelt.

Foto: Stocker

# Unfall in der Ortsmitte

**Neuweiler.** Ein Unfall im Ortszentrum von Neuweiler hat am Freitagabend, gegen 20.45 Uhr, zu einem Leichtverletzten und hohem Sachschaden geführt. Ein 20-jähriger Autofahrer wollte von der Hofstetter Straße auf die Marktstraße in Richtung des Museums in Neuweiler einbiegen. Hierbei missachtete er laut Polizeibericht die Vorfahrt eines 43-jährigen Autofahrers, welcher auf der Marktstraße unterwegs war. Durch den Zusammenprall verletzte sich der 43-Jährige leicht. Der Unfallverursacher hingegen blieb unverletzt. Es entstand ein Sachschaden von mindestens 10000 Euro. Bei Autos mussten abgeschleppt werden.

## Oberreichenbach

■ Der Liederkranz Oberkollbach trifft sich zur Chorprobe am Mittwoch, 6. Februar, um 20 Uhr im Alten Rathaus Oberkollbach.

## Schnitzeessen im Vereinsheim

**Oberreichenbach-Oberkollbach.** Der Kleintierzuchtverein veranstaltet am Sonntag, 10. März, im Vereinsheim ein Schnitzeessen. Es gibt Schnitzel in verschiedenen Variationen, gibt der Verein bekannt. Ab 11 Uhr steht das Küchenteam bereit. Auch für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

## Wahlen bei Kleintierzüchtern

**Oberreichenbach-Oberkollbach.** Am Samstag, 9. März, findet ab 18.30 Uhr im Vereinsheim die Hauptversammlung der Kleintierzüchter statt. Auf der Tagesordnung stehen neben den verschiedenen Berichten, auch die Wahlen des zweiten Vorsitzenden und anderen Ämtern. Bei den Ehrungen werden die Mitglieder für langjährige Treue geehrt. Anträge sollten eine Woche vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei der Vorsitzenden eingehen, gibt der Verein bekannt.

## Ehrungen auf der Tagesordnung

**Oberreichenbach-Oberkollbach.** Der Sportverein Oberkollbach hält seine Jahreshauptversammlung am Freitag, 15. März, im Vereinsheim SV Oberkollbach ab. Beginn ist um 19.30 Uhr. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Berichte der Vereinsverantwortlichen, Entlastung, Neuwahlen, Ehrungen, Anträge sowie Verschiedenes. Anträge können bis kurz vor Beginn der Versammlung, beim Vorstand Verwaltung/Öffentlichkeitsarbeit Benjamin Wick abgegeben werden.

## Bad Teinach

### Neues Spielfeld wird diskutiert

**Bad Teinach-Zavelstein.** Die Hauptversammlung der Sportvereinigung Bad Teinach-Zavelstein findet am Samstag, 9. März, um 20 Uhr im Sportheim in Zavelstein statt. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Berichte, der Antrag und die Beschlussfassung über den Bau eines Rasenspielfeldes auf dem Gelände Sandplatz, die Satzungsergänzung zur Datenschutzverordnung, Ehrungen, Neuwahlen und Verschiedenes. Anträge müssen drei Tage vor der Hauptversammlung beim Vorstand eingereicht sein.