

Um künftig den Feuerwehrmitgliedern des Kreisverbandes ein langfristiges Sportangebot unterbreiten zu können und vorab das Interesse an einem solchen Angebot zu erkunden, stellt der Fachbereich Feuerwehrsport am **Sonntag, den 15. März 2020** in der Sporthalle in Beselich-Obertiefenbach einige mögliche Angebote vor.

Die Sportangebote richten sich an **alle** Feuerwehrmitglieder, jeglichen Alters und Kondition. Es geht an diesem Sporttag nicht um höher, schneller, weiter – sondern um Spaß an der Bewegung in der Gruppe, Austesten der eigenen Fitness und der eigenen Interessen.

Am Vormittag findet ein Zirkeltraining statt, im Anschluss erhalten die Teilnehmer einen Einblick in unterschiedliche Sport- und Fitnessspiele, es folgt die Mittagspause mit zwei vegetarischen Suppen (im Zuge der Nachhaltigkeit bitte **Teller, Löffel** und **Trinkbecher** mitbringen). Nach der Mittagspause findet nach einem Aufwärmspiel im Hallenbereich 1 die Abnahme des DFFA statt. Im Hallenbereich 2 findet, bei einer entsprechenden Anmeldezahl, ein spezielles Training für Atemschutzgeräteträger statt.

Die Pausen zwischen den Sporeinheiten können genutzt werden, um mit den Mitgliedern des Fachbereichs Sport ins Gespräch zu kommen und um sich über das künftige Sportangebot zu informieren.

**Die Teilnahme am Sporttag ist kostenfrei und bedarf einer verbindlichen Anmeldung bis zum 08.03.2020.**

**Es stehen Getränke sowie kleinere Snacks bereit.**

**Die Sammelduschen in der Sporthalle können kostenfrei genutzt werden.**

Der Fachbereich Sport des KfV Limburg-Weilburg, bestehend aus Kurt Reischl (Sprecher FB Sport), Stefan Schmitt, Daniel Krankenhagen, Manfred Mroß, Carsten Seefeld, Bernhard Stein, René Schultheis und Thomas Schmidt (Vorstand) freuen sich auf eine rege und aktive Teilnahme.

## Programm

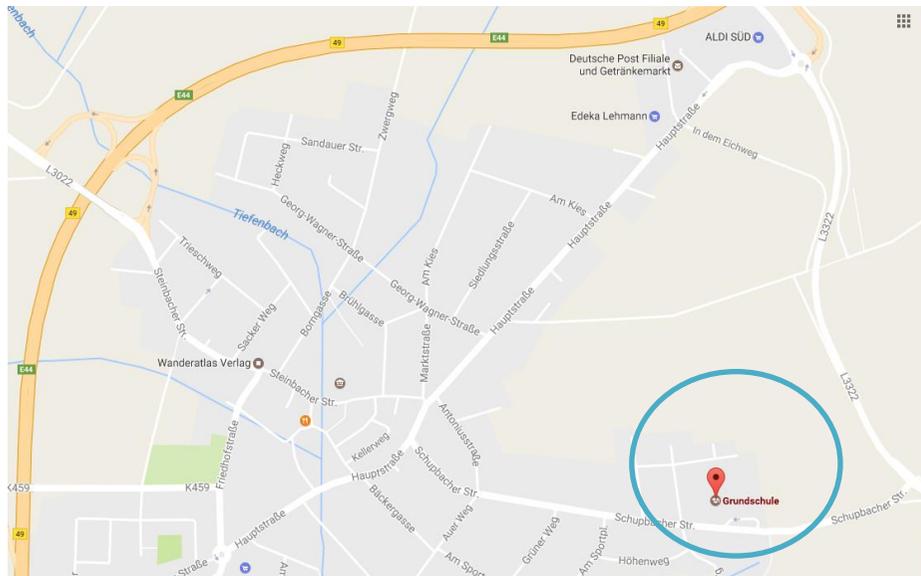
<b>09:00 Uhr</b>	<b>Begrüßung</b>
<b>09:30 Uhr</b>	<b>Aufwärmen und Zirkeltraining</b>
<b>10:45 Uhr</b>	<b>Trinkpause</b>
<b>11:00 Uhr</b>	<b>Spiele für Kraft, Ausdauer und Koordination</b>
<b>12:30 – 13:30 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13:30 – 13:45 Uhr</b>	<b>Aufwärmspiel</b>
<b>N a c h m i t t a g s p r o g r a m m</b>	
<b>13:45 bis ca. 16:30 Uhr</b>	<b><u>Hallenbereich 1</u></b>  <b>Austesten und Abnahme Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen (DFFA)</b>  (Parcours, Bankdrücken, Klimmzüge, Dummy ziehen)
<b><b>SPECIAL</b></b>  für <b>Atemschutzgeräteträger</b>  <b>14:00 – 16:30 Uhr</b>	<b><u>Hallenbereich 2</u></b>  <b>Spezielles Kraft-Ausdauer-Training</b> für Atemschutzgeräteträger/Innen, die gerne an ihre Grenzen gehen und diese im Firefighter- Circle auslotsen wollen. (Findet nur bei entsprechender Anmeldezahl statt).



Mitzubringen sind:

- ✓ Saubere Hallenschuhe
- ✓ Sportkleidung/Wechselkleidung
- ✓ Handtuch
- ✓ Suppenteller, Löffel, Trinkbecher
- ✓ Spaß und Freude

Wertgegenstände sollten Zuhause gelassen werden.



Georg-Leber-Halle/Grundschule, Schubbacher Straße.  
Parkmöglichkeiten direkt an der Sporthalle.

## 5. SPORT- UND FITNESSTAG DES KREISFEUERWEHRVERBANDES LIMBURG – WEILBURG

am Sonntag, den 15. März 2020  
von 09:00 bis 16:30 Uhr

in der Sporthalle Obertiefenbach  
(Georg-Leber-Halle)

Anmeldung  
bis Sonntag, 8. März 2020 unter  
[sporttag@kreisfeuerwehrverband.net](mailto:sporttag@kreisfeuerwehrverband.net)  
oder 06433 91 86 345 (Daniel Krankenhagen)

**Kreisfeuerwehrverband**  
Limburg-Weilburg e.V.