

13.12.2007 20:04

## Kameraden geht die Luft nicht aus

Schärfere Auflagen für Feuerwehr-Atemschutztrupps. FF Althofen startete Trainingsprogramm.



Bis jetzt hat die FF Althofen alle Atemschutztests bestanden - im Frühjahr folgt die nächste Foto: APA

In ganz Kärnten werden an die Atemschutztrupps der Feuerwehren seit Kurzem höhere Anforderungen gestellt, was die Kondition der Kameraden betrifft. Alle drei Jahre wird die Fitness der Atemschutztrupps mittels Lungenfunktionstest und Ergometer geprüft. Damit der nächste Test im Frühjahr 2008 auch mit den neuen Auflagen ganz sicher positiv für die Männer der Freiwilligen Feuerwehr (FF) Althofen ausfällt, haben sie als erste im Bezirk ein gemeinsames Fitnessprogramm gestartet.

**Fitness.** "Wir haben zwar bis jetzt noch bei keinem Test schlecht abgeschnitten, damit das aber auch so bleibt, wird jetzt trainiert", sagt Wilhelm Mitterdorfer, Bezirksbeauftragter für Öffentlichkeitsarbeit. Seit zwei Monaten trifft man zehn Althofener Atemschutzträger zweimal pro Woche in der Fitness-Arena der Altis-Sportmedizin im Rehabilitationszentrum Althofen.

**Entgegenkommend.** "Da für die Kosten die freiwilligen Helfer selber aufkommen, ist uns die Fitness-Arena sehr entgegen gekommen", sagt Mitterdorfer. Ob am Ergometer, am Laufband oder beim Konditionstraining: Zwei Stunden gezieltes Training lassen auch einen harten Feuerwehrmann in die Knie gehen. "Das Training ist nicht nur für unsere Kondition von Vorteil, die ganzen Strapazen bringen auch mental etwas", sagt FF-Mann Roland Maurer nach der Laufeinheit. Allerdings ist das Training im Fitnesscenter nicht das einzige Mittel für die FF-Männer, um fit zu bleiben. "Viele spielen aktiv Fußball oder Eishockey oder laufen Marathons", sagt Mitterdorfer.

**Elan.** Mit den Leistungen ist auch Fitness-Betreuerin und mehrfache Duathlon-Staatsmeisterin, Astrid Kopp, zufrieden: "Die Burschen sind mit vollem Elan bei der Sache. Kondition, Ausdauer und Muskelkräftigung stehen am sechswöchigen Trainingsplan."

WILFRIED GEBENETER, MELANIE FANZOTT

Drucken

Versenden

Zurück

### Steiermark ladys

Eine Auswahl wunderbarer Frauen. Genau was Man(n) braucht!



### 5 kg abnehmen pro Woche.

Amerikanisches Abnehmprodukt sorgt für absoluten Durchbruch.

Google-Anzeigen

#### Aktiv

► [Fit und gesund durch den Winter](#)

#### Link

► [FF Althofen](#)

**Mehr St. Veit**

**Großes Advent-Angebot für Kleine**

**Alkoholisierter Lkw-Lenker beging Fah...**

**Bandenzauber in St. Veit**

**Zehn kleine Engel wollen Ihre Stimme**

**Ein ehrlicher "Magier" beim 5. Glanta...**