



Die Walkinggruppe der Freiwilligen Feuerwehr Ponholz hat das erste Fitnesstraining bereits hinter sich.

Foto: FFW

# Aktive wollen fit bleiben

**VEREINE** Seit fünf Jahren ist Walking das Training bei der FFW

**PONHOLZ.** Sport ist gut für Körper und Geist – und beides ist nötig, wenn die Sirene im Feuerwehrgerätehaus oder die Funkwecker zu einem Einsatz rufen, der den Aktiven der Ponholzer Feuerwehr meistens alles nur erdenklich Mögliche abverlangt. Das war auch der Hintergedanke, als die Freiwillige Feuerwehr vor nun fünf Jahren eine Walkinggruppe aufbaute.

Die ständig steigenden Herausforderungen bei den unterschiedlichsten Einsätzen der Aktiven erfordern sowohl körperliche Fitness als auch geis-

tige Flexibilität. Mit dem Freizeittraining soll das gewährleistet sein. Seither ist die Walkinggruppe Woche für Woche – mit Ausnahme der Wintermonate – Stöcke schwingend im nahe gelegenen Waldgebiet „Raffa“ unterwegs. Den ersten „Ausgang“ des Jahres hat die Gruppe bereits hinter sich.

Künftig treffen sich die Teilnehmer jeden Montag um 18.30 Uhr beim Feuerwehrgerätehaus in Ponholz zum wöchentlichen Fitnesstraining. Weitere Teilnehmer sind dazu natürlich jederzeit willkommen.

(brn)