



# Freiwillige Feuerwehr Ruden

Obermitterdorf 64, 9113 Ruden [www.ff-ruden.at](http://www.ff-ruden.at)

## Übungsbericht



---

### Sport in der Feuerwehr

---

Sport in der Feuerwehr!

Auch heuer setzt die FF RUDEN wieder mit dem Wintertraining fort. Schon im vergangenen Jahr haben wir über die Wintermonate Sport betrieben um uns fit zu halten.

Aufgrund der zahlreichen Teilnehmer im Vorjahr treffen sich auch heuer wieder Sportbegeisterte um sich Fit über den Winter zu halten jeden Freitag um 19:00 Uhr in der Sporthalle der VS RUDEN.

Die Trainingseinheiten werden so vorbereitet, dass alle Kameraden und Kameradinnen an der Sportausbildung teilnehmen können.

Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Schwitzen. Alleine zu trainieren macht nicht so viel Spaß wie in einer Gruppe.

Auch für die Bewerbungsgruppen ist ein spezielles Training angedacht um nicht einzurosten sondern spritzig zu bleiben. Denn nur eine trainierte Feuerwehr kann im Ernstfall oder bei Wettkämpfen gute Leistungen bringen.

Der Sport dient zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sowie zur Förderung des Teamgeistes und des kameradschaftlichen Zusammenhalt innerhalb der Feuerwehr.

Reinhold Trappitsch

