



Löschi-Report

Ausgabe 4
Donnerstag, 18. Juli

**Das Ziel fest
im Blick!**

Scan mich!



Aktuelles

Informationen

Fotos und Berichte



Zeitung der 23. Ausbildungswoche der Jugendfeuerwehr Sachsen



Grußwort des Vizepräsidenten

Grußwort des Vizepräsidenten des Landesfeuerwehrverbandes

Liebe Jugendfeuerwehrmitglieder,
werte Betreuer:innen und Wertungsrichter:innen,

ich freue mich, euch zur 23. Ausbildungswoche der Jugendfeuerwehr Sachsen begrüßen zu können.

Ihr trainiert schon fleißig auf die Abnahme der Leistungsspange hin. Manches funktioniert sofort und anderes bedarf noch ein paar Trainingseinheiten. Das ist gar nicht schlimm und ihr werdet auch die letzten Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen!

Apropos „gemeinsam“: Einige von euch verbindet bereits eine lange Freundschaft, andere müssen mit einem ganz neuen Team die Herausforderung „Leistungsspange“ meistern. Das erfordert Mut, Durchhaltevermögen und eine gewisse körperliche Fitness. Alles Eigenschaften, welche wohl auch einem guten Feuerwehrmann oder einer guten Feuerwehrfrau zugeschrieben werden – euch also nicht nur in den nächsten Tagen, sondern auch in den kommenden Jahren begleiten sollten. Wahrt euch diese Eigenschaften!

Eifrig werdet ihr immer wieder an Kleinigkeiten feilen, euch am Freitag schließlich als Team den vielseitigen Aufgaben stellen und Samstag mit Stolz die Leistungsspange entgegennehmen!

Eine ganze Woche wird die Landesfeuerwehrschule Sachsen dafür zur Landes-Jugendfeuerwehrschule Sachsen. Als Anerkennung eurer aller Leistungen stellt uns das sächsische Innenministerium das Schulgelände dafür kostenfrei zur Verfügung. Ein Erfolgsmodell im Freistaat Sachsen, auf das wir stolz sein können.

Impressum

Herausgeber

Jugendfeuerwehr Sachsen im
Landesfeuerwehrverband Sachsen e.V.
Wiener Straße 146
D- 01219 Dresden

Gesamtherstellung / Layout / Repro

Jugendfeuerwehr Sachsen

Redaktion und Bilder / „Paparazzi“

Felicitas & Mareen Pfeiffer, Daniel Löwenhagen,
Tobias Banaszkiwicz uvm.



Foto: Richter, Photography

Ihr seid die Zukunft eurer Einsatzabteilungen und damit unserer sächsischen Feuerwehren!

Trainiert konzentriert und belohnt euch am Freitag selbst mit einer gelungenen Abnahme der Leistungsspange. Doch nutzt auch die freie Zeit und lernt die Schule hier in Nardt ein bisschen besser kennen, denn es gibt hier einiges Spannendes zu entdecken! Und ich bin mir sicher, in ein paar Jahren werden wir einige von euch hier wiedersehen, ob als Betreuer:in zur Ausbildungswoche oder als Teilnehmer:in bei einem der vielen Lehrgänge.

Und nun wünsche ich euch viel Spaß und vor allem Erfolg!

Mein Dank gilt nicht nur euch für eure Teilnahme, sondern auch allen die für die Planung und Organisation der Ausbildungswoche verantwortlich zeichnen.

Gunnar Ullmann

Vizepräsident
des Landesfeuerwehrverband Sachsen e. V.

Löschi trifft „fröhliches Chaos“

Aus dem charmanten Landkreis Zwickau angereist, stehen sie Löschi am schwülen Dienstagmittag gegenüber: Sie warten gerade gemeinsam mit 14 weiteren Jugendlichen auf der Platte, um gleich den Löschangriff durchzuführen. Inmitten des quirlig-bunten Treibens in Nardt haben sie sich bereit erklärt, Löschi einen Einblick in ihre ersten Tage zu geben.

Löschi: Wie seid ihr am Dienstag in den ersten Trainingstag gestartet?

Julius: Morgens aufgewacht, ein bisschen übermüdet, weil wir am Abend davor noch ein wenig Sport gemacht haben – fehlerhafterweise. Frühstück war super. Dann

Löschi trifft

mussten wir uns erst einmal einfinden an den ganzen Stationen. Ist ja alles ziemlich neu. Wir haben uns einen ganz guten Überblick gemacht und einen guten Start hingelegt.

Clarissa: Ich kann das hier in Nardt bis jetzt sehr mit dem Militär vergleichen. Durch die Befehle und das Laufen. Auch beim Anmelden speziell, dass die Gruppenführer uns anmelden müssen. Aber ich sag mal so, ich mag diese Ordnung. Es ist gut, sich dabei einzufinden.

Sebastian: Es ist insgesamt schon ein ziemlich großes Gelände. Man muss sich erst einmal zurechtfinden, wenn man neu ankommt. Ich habe mich schon verlau-



v.l.n.r. Julius, Clarissa und Sebastian

fen, nur weil ich einmal alleine im Gelände rumlaufen wollte und wieder zurück in unser Haus. Und ja, bin im Haus N gelandet. Also fast richtig angekommen.

Löschi: Mittlerweile habt ihr alle Disziplinen mindestens einmal durchlaufen. Welche dieser Disziplinen findet ihr bis jetzt am schwierigsten?

Julius: Der holprigste Start war bei uns der Löschangriff. Man muss sich erst in den Ablauf hineinfinden und sich an alles gewöhnen. Es ist ja auch teilweise einsatzferner, aber es gehört dazu.

Löschi: Wie habt ihr die Einteilung der Trupps getroffen?

Clarissa: Je nachdem, was jemand von sich selbst erwartet und selbst schaffen kann. Manche waren schon bei Wettbewerben dabei und wissen wie es geht. Andere finden auch eine Position. Wir haben also die Stärken voneinander analysiert und berücksichtigt.

Löschi: Julius, in deiner Gruppe bist du der Gruppenführer. Wie findest du bisher diese Position?

Julius: Als Gruppenführer ist es an schon etwas schwierig, wenn man auf einmal die Verantwortung für seine Truppe hat. Und dann ist man in diesem Sinne auch noch verantwortlich für das An- und Abmelden,

Hin- und Hermarschieren. Gibt es Fehler, kommt es gerne auf dich zurück geflogen.

Clarissa: Ich muss sagen, sie machen einen guten Job dabei. Heute ist schließlich erst der zweite Tag. Sie machen echt einen guten Job.

Löschi: Großes Lob! Was ist im Gegensatz zum Löschangriff eure liebste Disziplin?

Sebastian: Für mich ist es auf jeden Fall die Schnelligkeitsübung. Es ist zwar sehr fordernd, aber dafür muss man nicht so viel wissen. Nur kuppeln, nicht dreimal nachdenken.

Löschi: Welche Superkraft hättet ihr gerne, um eine der Disziplinen besser bewältigen zu können?

Sebastian: Stärke. Meine wäre Stärke.

Clarissa: Auch mehr Stärke. Besonders fürs Kugelstoßen.

Julius: Schnelligkeit wahrscheinlich.

Löschi: Beschreibt unsere Wertungsrichter doch mal jeder mit einem Wort.

Julius: Disziplinbewusst.

Clarissa: Außerhalb dieser Situation sehr viel netter wahrscheinlich.

Sebastian: Sie geben gute Ratschläge.

Auf die Frage, welche Orte sie in der Umgebung bereits unsicher machen konnten, beschreiben die drei den Geierswalder See. Als „auf jeden Fall wunderschön“, beschreibt Julius die ersten Tage und Clarissa fasst zusammen: „Ein fröhliches Chaos.“





Die Zahl des Tages:

23

Heute lautet die Zahl des Tages 23. Hierbei handelt es sich um die Nennrettungshöhe der DLK 23/12 bei einer Ausladung von 12 Metern. Die Länge des Leiterparks beträgt 30 Meter. Das Hubrettungsfahrzeug wird zur Rettung, Brandbekämpfung und technischen Hilfeleistung in Höhen verwendet.

Promigeburtstag des Tages:

Vin Diesel

Heute feiern wir den 57. Geburtstag von Vin Diesel, einem der markantesten Actionstars Hollywoods. Geboren am 18. Juli 1967 als Mark Sinclair in Kalifornien, wuchs er in New York City auf und begann bereits als Kind mit der Schauspielerei.



Sein Durchbruch kam mit dem Kurzfilm „Multi-Facial“ (1995), der ihm eine Rolle in Steven Spielbergs „Der Soldat James Ryan“ (1998) einbrachte. Den weltweiten Ruhm erlangte er als Dominic Toretto in „The Fast and the Furious“ (2001), was zur Etablierung einer der erfolgreichsten Filmreihen führte. Neben der „Fast & Furious“-Serie spielte Diesel in Filmen wie „xXx - Triple X“ (2002) und „Riddick - Chroniken eines Kriegers“ (2004). Auch als Stimme von Groot in „Guardians of the Galaxy“ (2014) begeisterte er Fans weltweit.

Abseits der Leinwand ist Diesel ein engagierter Familienmensch und wohlwärtig aktiv. Mit seiner Produktionsfirma One Race Films unterstützt er junge Filmemacher und fördert Diversität in der Filmindustrie.

Six Days – Six Facts

1. Das kleinste Buch der Welt ist nur 0,07mm groß und enthält das japanische Alphabet. Es wurde von der Toppan Printing Company in Japan hergestellt und ist nur mit einem Mikroskop lesbar.
2. Ketchup wurde im 19. Jahrhundert als Medizin verkauft und sollte Verdauungsprobleme heilen.
3. Das Guinness-Buch der Rekorde wurde ursprünglich erstellt, um Kneipenstreitigkeiten zu schlichten.
4. Ein Entchen wurde von der australischen Armee im Ersten Weltkrieg als offizielles Maskottchen eingesetzt und trug den Rang eines Kapitäns.
5. Der Erfinder des Pringles-Chips, Fred Baur, wurde nach seinem Tod in einer Pringles-Dose beigesetzt.
6. Als Kind hatte Albert Einstein ein starkes Sprachproblem, das seine Eltern zu glauben veranlasste, dass er geistig behindert sei.

Six Days – Six Heros

Feuer und Flamme



Foto: Sebastian Drolshagen

 **Erstausstrahlung**
2017

EpisodenS
57 

 **Ort**
Ruhrgebiet

Originalsprache
Deutsch 

 **Staffeln**
8

Hauptdarsteller
Einsatzkräfte 

**Löschis Meinung: Mit Bodycams
direkt in den Flammen**

Sie haben es schon wieder getan!

Löschi: „An alle – ich möchte mehr Abwechslung. Morgen bitte verhindern, dass die abgebildete Gruppe erneut den Löschi findet. Ich mag sie sehr, aber es wird sonst eintönig für mich!“



Eins ist sicher – auch heute gibt's:

Wetter am Donnerstag



VS



Nardt:

min. 14°C,
max. 27°C
sonnig

Honolulu:

min. 23°C,
max. 28°C
sonnig

„Eye Alter, dit ist hier ja wie in Honolulu!“

Warning!

Diese Zeitschrift könnte
Spuren von Fake-News
enthalten.
Melde Sie und gewinne!

Verrückt nach Pudding

In der friedlichen, malerischen Kleinstadt Weitra, ereignete sich im Jahr 2009 ein Verbrechen, das sowohl die Einheimischen als auch die Polizei vor ein Rätsel stellte: der Diebstahl von 18.000 Bechern Pudding.

Dieses skurrile Verbrechen, das bis heute ungelöst bleibt, hat sich als eines der ungewöhnlichsten Kriminalfälle in der Geschichte des Landes etabliert.

Der Vorfall begann in einer ruhigen Novembernacht, als ein ortsansässiger Supermarkt zum Ziel eines beson-



ders dreisten Diebes wurde.

Der Täter, von dem man annimmt, dass er allein gehandelt hat, verschaffte sich unbemerkt Zugang zum Lager des Supermarkts. Mit bemerkenswerter Präzision transportierte der Dieb in mehreren Touren die Puddingbecher ab, die in verschiedenen Geschmacksrichtungen vorrätig waren. Innerhalb weniger Stunden war der gesamte Bestand von 18.000 Bechern verschwunden.



Als die Mitarbeiter des Supermarkts am nächsten Morgen den Diebstahl entdeckten, herrschte großes Erstaunen und Verwirrung. Wie konnte jemand eine so große Menge an Pudding stehlen, ohne bemerkt zu werden? Die Polizei wurde sofort alarmiert und begann mit den Ermittlungen. Doch die Spuren des Täters blieben vage. Ein klares Motiv für den Diebstahl konnte nie eindeutig ermittelt werden. Einige spekulierten, dass der Täter den Pudding möglicherweise für den Verkauf auf dem Schwarzmarkt gestohlen haben könnte, während andere die Theorie aufstellten, dass es sich um einen besonders exzentrischen Liebhaber von Süßspeisen handelte.

Die Tatsache, dass keine anderen wertvollen Gegenstände oder Lebensmittel gestohlen wurden, machte den Fall umso mysteriöser.

Die lokale Gemeinschaft war gleichermaßen amüsiert und beunruhigt von dem Vorfall. Der Diebstahl des Puddings wurde zu einem Gesprächsthema in den Cafés und auf den Straßen der Stadt. Der Supermarkt installierte daraufhin ein neues Überwachungssystem, um zukünftige Diebstähle zu verhindern. Obwohl der Fall des großen Pudding-Raubs nie gelöst wurde, bleibt er ein faszinierendes Beispiel für die Kreativität und Dreistigkeit mancher Krimineller. Er erinnert daran, dass manchmal selbst die banalsten Objekte das Ziel der skurrilsten Verbrechen sein können.

Amtliche Bekanntmachung des Abnahmeberechtigten

Hinweis für die Gruppen

Amtliche Bekanntmachung
des Abnahmeberechtigten der
Deutschen Jugendfeuerwehr

Liebe Teilnehmer der 23. Ausbildungswoche der Jugendfeuerwehr Sachsen,

am Freitag findet ab 09:00 Uhr auf dem Gelände der Landesfeuerwehr- und Katastrophenschutzschule zum 23. Mal die Abnahme der Leistungsspanne der Deutschen Jugendfeuerwehr statt !

Bestandteil dieser Abnahme ist neben dem Auslegen einer Schlauchleitung als „Schnelligkeitsübung“, das Kugelstoßen, der Staffellauf und dem Vortragen eines Löschangriffs auch die Beantwortung von Fragen.

Hiermit werden die unten genannten Zeiten für die Durchführung der Station Fragebeantwortung bekannt gegeben. Die Durchführung der Station findet im Raum A 131 statt.

Die Gruppen werden durch den Wertungsrichter an der Eingangstür zum Lehrgebäude A (Hintereingang am Parkplatz) abgeholt.

Zeiten für Fragebeantwortung

Gruppe 1 – Nardt 23. ABW – 24/01

Fragebeantwortung: Ab 09:00 Uhr

Gruppe 2 – Nardt 23. ABW – 24/02

Fragebeantwortung: Ab 09:20 Uhr

Gruppe 3 – Nardt 23. ABW – 24/03

Fragebeantwortung: Ab 09:40 Uhr

Gruppe 4 – Nardt 23. ABW – 24/04

Fragebeantwortung: Ab 10:00 Uhr

Gruppe 5 – Nardt 23. ABW – 24/05

Fragebeantwortung: Ab 10:35 Uhr

Gruppe 6 – Nardt 23. ABW – 24/06

Fragebeantwortung: Ab 10:55 Uhr

Gruppe 7 – Nardt 23. ABW – 24/07

Fragebeantwortung: Ab 11:15 Uhr

Gruppe 8 – Nardt 23. ABW – 24/08

Fragebeantwortung: Ab 11:35 Uhr

Gruppe 9 – Nardt 23. ABW – 24/09

Fragebeantwortung: Ab 13:00 Uhr

Gruppe 10 – Nardt 23. ABW – 24/10

Fragebeantwortung: Ab 13:20 Uhr

Gruppe 11 – Nardt 23. ABW – 24/11

Fragebeantwortung: Ab 13:40 Uhr

Gruppe 12 – Nardt 23. ABW – 24/12

Fragebeantwortung: Ab 14:10 Uhr

Gruppe 13 – Nardt 23. ABW – 24/13

Fragebeantwortung: Ab 14:30 Uhr

Gruppe 14 – Nardt 23. ABW – 24/14

Fragebeantwortung: Ab 14:50 Uhr

Gruppe 15 – Nardt 23. ABW – 24/15

Fragebeantwortung: Ab 15:10 Uhr

Gruppe 16 – Nardt 23. ABW – 24/16

Fragebeantwortung: Ab 15:30 Uhr

Gruppe 17 – Nardt 23. ABW – 24/17

Fragebeantwortung: Ab 15:50 Uhr

Wichtiger Hinweis

Für die Jugendfeuerwehrwarte, Betreuer und Jugendgruppenleiter gilt an diesem Tag absolute Zurückhaltungspflicht. D.h. es werden keine „dummen Sprüche“, unnützen Kommentare oder überflüssige Hinweise gegeben.

Liebe Clarissa,
zum Geburtstag viel Glück
und viel Segen!



Löschi hat ein kleines Geschenk für Dich,
abzuholen in Raum A 121.



Name, Vorname: Linko, André
Feuerwehr: Plauen Stadtmitte
Mitglied seit: 2012
Funktion: GF, KJF-Vogtland,
FB-Leiter Bildung JFS
Statement: „Freut Euch, ich frage Euch
ein Loch in den Bauch“



Ahh, eine Sitzecke mit Löschis!



Glück Auf!

Eines wunderschönen Dienstag Abends machten wir es uns in ein paar mit Stoff bespannten und mit Löschi bedruckten Holzkonstrukten bequem. Wir mussten mit Entsetzen feststellen, dass sie gut waren!

Der Sitzkomfort war in allen vier verstellbaren Höhen erstaunlich gut. Die Aussicht auf die Autos und das Gelände ist sehr rot und grau und bei gutem Wetter ist der Himmel auch blau. Zudem gibt es eine ergonomische Anpassung der Stühle an den Körper, welche sich aufgrund der Höhenverstellung auch unterschiedlich auf die Aussicht auswirkt.

Die Stühle wurden so platziert, dass man vor sämtlichen Wittereinflüssen geschützt ist und es gibt eine charmante aber ein wenig helle Beleuchtung wenn es doch mal ein bisschen dunkler werden sollte.

Doch zu unserem Bedauern mussten wir leider bemerken, dass es an der Anzahl der Sitzobjekte ein wenig mangelt, für größere Gruppen ist es daher eher ein wenig unangebracht. Aber was nicht ist, kann ja noch werden!

Zusammenfassend können wir sagen: Es ist ein angenehmes Verweilen in diesen Sitzgelegenheiten.

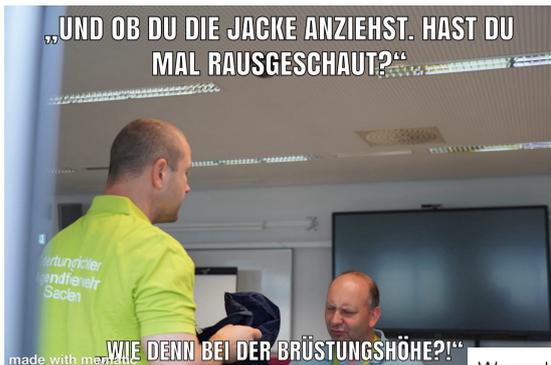
Mit freundlichsten Grüßen

Lennox, Freja, Ira und Max waren auch mit dabei, Janik, Vanessa, Laurens, Siri und Nelly oder auch genannt die „Chaos Truppe 06“.

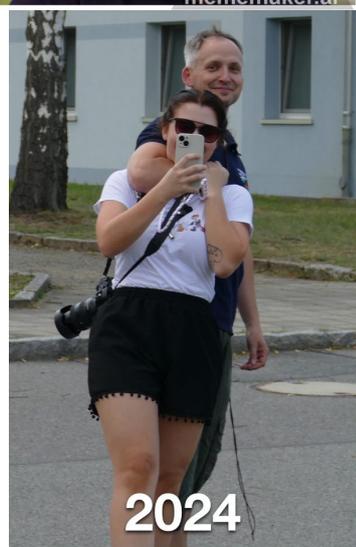


...und ich sitz dennoch auf dem Boden.

What do you Meme?



Wenn das Essen mal wieder in den Zähnen hängen bleibt.



the same procedure as every year

made with mematic

Siegerehrung in Leipzig Teil I



Siegerehrung in Leipzig Teil I

Wie angekündigt war unser Wettkampf nicht die einzige Veranstaltung des Wochenendes. Nach unserer Siegerehrung am Simsonplatz wurde der Landesfeuerwehrtag mit einer gigantischen Schauübung abgeschlossen. Eine solch große Übung gab es seit der Wiedervereinigung nicht mehr. Aufgeteilt wurde die Übung in drei Szenarien.



Foto: Gert Schöbel

Historische Technik in Leipzig im Show-Einsatz

Als erstes kam es zu einem Zusammenstoß zwischen einem Trabi und einem Tesla. Die Feuerwehr Leipzig rettete den Verunfallten aus dem Elektrofahrzeug. Um den Trabifahrer kümmerte sich eine Gruppe der DDR-Feuerwehr. Es rückte ein W50 an und uns wurde der Einsatzablauf unter Zuhilfenahme von historischen Geräten demonstriert.

Wir konnten live den Unterschied zwischen beiden Feuerwehren sehen. Natürlich arbeitete die moderne Feuerwehr ein bisschen schneller, alleine dem geschuldet, dass sie durch die bessere Motorisierung viel schneller am Einsatzort ankamen. [Anm. der Red.: Die Redaktionsmitglieder, die zur Übung auch anwesend waren, können diesen Eindruck nicht teilen.]

Sehr interessant außerdem zu sehen, welche Möglichkeiten die Feuerwehr heutzutage, vor allem für die technischen Hilfeleistung hat und mit welchen einfachen Mitteln früher gearbeitet wurde. Beide Unfallgegner konnten aus ihren Autos befreit werden und wurden weiter ärztlich versorgt. Nachdem alle Fahrzeuge wieder abrücken konnten, fiel uns plötzlich Rauch aus dem Gebäude des Bundesverwaltungsgerichts auf.

Am Balkon auch noch eine Person, die gerettet werden musste. Es rückte der Teleskopgelenkmast 46 der Feuerwehr Leipzig an. Immer mehr Rauch tritt aus den Fenstern.

Nach dem Einsatzbefehl ging es sofort mit der Rettung los. Das Fahrzeug wurde versetzt und zwei Kameraden begaben sich in den Korb. Nach kurzer Zeit konnte die Person vom Balkon gerettet werden.



Foto: Gert Schöbel

Bronko Skylift mit 112 Meter Rettungshöhe im Einsatz

Währenddessen über uns laute Geräusche. Ein Blick in den Himmel verriet uns die Herkunft. Ein Rettungshubschrauber des ADAC. Der Notarzt zur Versorgung der verletzten Person kam aus der Luft. Der Simsonplatz gab es nicht her, dass der Hubschrauber landen konnte, deshalb wurde der Notarzt auf den Platz abgewünscht. Das heißt, der Notarzt wurde durch ein Seil aus dem Hubschrauber hinaus auf den Platz herabgelassen. Zu seiner Unterstützung später auch noch sein Notfallsanitätär. Der Patient bekam ordnungsgemäß Gurte angelegt, was ihm ermöglichte in einem spektakulären Duo gemeinsam mit dem HEMS vom Hubschrauber aufgewünscht zu werden.



Foto: Gert Schöbel

Auch hier gibt es in der morgigen Ausgabe noch mehr zu lesen, da zur Siegerehrung noch viel mehr passiert ist...

Löschi sorgt sich um Eure Gesundheit und möchte das Verletzungsrisiko beim Training ansprechen.

Liebe Teilnehmer der 23. Ausbildungswoche der Jugendfeuerwehr Sachsen.

Für die einen heißt es „Sport ist Mord“, für die anderen ist es die Freizeitbeschäftigung schlecht hin. Ob Tennis oder Fußball, Fitness- oder Krafttraining, Aufwärmübungen vor dem Sport sind besonders wichtig. Denn der Körper muss erst vom Ruhe- in den Aktivitätsmodus schalten, was natürlich erst einige Minuten dauert.

Viele Freizeitsportler halten leider das Aufwärmen vor dem Training oft für überflüssig, dabei gibt es aber gute Gründe, die Muskeln bewusst zu erwärmen/dehnen, für Hobbysportler und Hobbysportlerinnen wie auch für Profis.

Damit der Körper beim Sport 100 Prozent geben kann, muss er sich vorher auf die Belastung einstellen. Es ist wichtig die Muskulatur, die Bänder, die Gelenke und das Herz- Kreislauf- System auf die Belastung vorzubereiten. Durch das Aufwärmen zirkuliert das Blut schneller und die Muskulatur wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Und nur ein gut versorgter Muskel kann auch gut funktionieren; das beugt schmerzhaften Verletzungen wissenschaftlich erwiesen vor.

Zum Basisprogramm des Stretchings vor dem Sport gehören 10 Dehnübungen, welche die wichtigsten Muskelgruppen abdecken. Alle Übungen können alleine ohne irgendwelche Hilfsmittel durchgeführt werden. Wir stellen euch nachfolgend einige dieser Übungen kurz vor.

Stretching der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Fuß gegen Gesäß ziehen, Becken verschieben, auch Quad Stretch genannt, dehnt die Oberschenkelvorderseite (m quadriceps femoris).

Stretching der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur



Bein strecken, Oberkörper nach vorne neigen. 5 Atemzüge pro Seite.

Die Kranich Oberschenkeldehnung



Oberschenkel an die Brust ziehen, kurz auf die Zehenspitzen stellen. Diese Übung dehnt die Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur.

Stretching der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur



Mit gestrecktem Bein auf den Boden setzen und anschließend hinlegen und abstützen. Das rechte Bein bleibt gestreckt, das linke Bein über das rechte kreuzen. Mit dem linken Arm das überkreuzte Bein nach links drücken. Oberkörper langsam nach links drehen. Die Übung wechselseitig wiederholen.

Noch mehr erleben in Nardt und Umgebung

Langeweile nach dem Training? Nicht mit dem Freizeitguide der Jugendfeuerwehr Sachsen

Ob Lausitzer Seen und historische Stätten: Wir verraten euch was los ist in und um Hoyerswerda.

Bereits vorgestern war Löschi für euch in Nardt und Umgebung unterwegs, um das Freizeitangebot zu erkunden. Ziel war es, die Gegend Hoyerswerda und das nahe Lausitzer Seenland nach spannenden, anspruchsvollen Freizeitgelegenheiten zu durchsuchen. Die Stadt Hoyerswerda und deren Umgebung bietet entgegen der landläufigen Meinung neben einigen Einkaufszentren auch sehr schöne Ausflugsziele.

Wer von euch gern etwas shoppen will, für den ist das Lausitzcenter, als eine der ersten Adressen am Platz bekannt. Es bietet eine Vielzahl an Shoppingmöglichkeiten. Hier könnt ihr fast alle Dinge des täglichen Bedarfs besorgen. Natürlich besteht auch die Möglichkeit den Globus-Einkaufsmarkt zu besuchen, um euch beispielsweise mit alkoholfreien Getränken und Naschereien einzudecken. Nach einer kurzen Stippvisite dort ging's für Löschi weiter in Richtung Geierswalde.

Der Geierswalder-See, welcher neben schönen Stränden auch eine Vielzahl an Möglichkeiten der Freizeitgestaltung bietet, liegt ebenfalls nur einen Steinwurf von Nardt entfernt. Bei einem kühlen alkoholfreien Cocktail und etwas Sonne kann man dort super einen Tag verbringen.

Ein weiteres Erlebnis in der Nähe von Nardt ist die aus dem Buch und Film „Krabatt“ bekannte „Krabatt-Mühle“. Die sogenannte Schwarze Mühle mit dem beeindruckenden Mühlenturm und dessen malerischen Schilfdach versetzt euch in die Zeit der Krabattsage zurück.

Erst durch die historische Mühlentechnik mit dem Wasserrad, den originalen Filmrequisiten und den aufwendigen Schnitzereien im Inneren erhält das wichtigste Gebäude auf dem Erlebnishof einen einzigartigen Charakter.

Nach der kurzen Erkundungstour kann Löschi euch durchaus sagen, dass Lausitzer Seenland ist allemal eine Reise wert. Keine Lust zum Wandern oder Radfahren? Kein Problem: Dann lest einfach den Beitrag zur Lausitzer Seenlandschaft, dort findet ihr weitere tolle Orte zu Baden, die Seele baumeln lassen oder aktiv zu werden. Weiterführende Informationen zur Lausitzer Seenlandschaft sowie Sehenswürdigkeiten der näheren Umgebung erhaltet ihr auch beim Teil-

nehmermanagement im Haus C.



Foto: www.krabatt-muehle.de

Das gibt's nicht. Löschi bei Olympia!

Sechs Maskottchen stehen zur Wahl des Fahnenträgers von Team Deutschland. Unser Löschi hat es in die engere Auswahl geschafft!

Dieses Jahr entschied das Internationale Olympische Komitee eine geschlechterneutrale Lösung einzuführen und keine Sportler, sondern Maskottchen als Fahnenträger einzuführen. Traditionell werden hierfür drei Frauen und drei Männer aus unterschiedlichen Sportarten ausgewählt. Doch 2024 hat Löschi die Chance dazu.

Während sich Sachsens Jugendfeuerwehrmitglieder an der Landesjugendfeuerweherschule in Nardt auf die Abnahme der Leistungsspanne vorbereiten, nutzt Löschi die Trainingszeit für Proben des Marschierens, Lächelns und Sport. Hierzu zählen vor allem die Disziplinen Beachvolleyball und Leichtathletik. Ganz leicht hat es Löschi nicht sich zu bewe-



gen, besonders in der Hitze Nardts. Daher entspannt er sich gerne nach einer seiner Trainingseinheiten in einem der Liegestühle vor Haus A oder genießt ein Eis von Eis-Uli.

Löschi freut sich, es in die engere Auswahl der Fahnenträger geschafft zu haben. Denn von diversen Veranstaltungen kennt er das Tragen des Wimpels und ist ein geübter Marschierer.

Löschi ist Feuer und Flamme für Olympia. Die Abstimmung läuft vom 15. bis 21. Juli. Wir freuen uns ihn nach Paris zu begleiten.

Die letzte Seite



Original



Alle Schwäne sehen gleich aus. Doch haben sich in den unteren vier im Vergleich zum oberen Original jeweils drei unterschiedliche Fehler eingeschlichen. Könnt Ihr sie erkennen?



Wer sucht, der findet!

Gestern wart Löschi von alten Bekannten schnell entdeckt. Und heute?

Wer ihn findet und ihn bis 18 Uhr zur Löschi-Redaktion Haus A Zimmer 121 bringt, gewinnt einen tollen Preis.