

Mein Name ist Finja Hoffmann, ich bin 28 Jahre alt und komme aus Sülfeld.  
2007 bin ich in die FF-Sülfeld eingetreten. Nachdem ich drei Jahre in Bad Segeberg gewohnt habe, hat es mich nach Leezen gezogen, dort bin ich 2013 in die FF eingetreten.  
Mit dem Hausbau in der Heimat bin ich nun seit 2017 wieder zurück in der FF-Sülfeld.

Hauptberuflich bin ich als Controllerin bei OTTO tätig.  
Seit 2015 beschäftige ich mich intensiv mit Sport und habe 2018 mein B-Trainerschein erfolgreich erhalten, es folgten die Fit For Fire Lehrgänge, sowie die Tätigkeit als Übungsleiter im Sportverein.

Ich freue mich, dass ich in diesem Jahr zur Kreisfachwartin Sport des Kreisfeuerwehrverbandes Segeberg ernannt wurde.

Fitness ist bei der Feuerwehr genauso wichtig wie die Dienstbereitschaft, Ausbildung und Lehrgänge, so sollte die Fitness auch ein wichtiger Bestandteil eines Dienstabends sein. Bei jedem Einsatz ist schwerste körperliche Arbeit zu leisten, wenn die Einsatzkräfte eine schlechte Fitness aufweisen, dann ist die Körperkerntemperatur schnell am Limit und die eigenen Kräfte lassen nach.

Die Folge können Verletzungen und Unfälle sein.

Sport ist aber auch ein toller Ausgleich zum Alltagsstress, das Allg. Wohlbefinden verbessert sich, eine Prävention von Herz-Kreislauf und Koronare Herzerkrankungen und ganz nebenbei fördert gemeinsames Sport-Treiben die Kameradschaft und schafft Vertrauen in der Feuerwehr.

Gerne besuche ich die Wehren bei den Dienstabenden, um einerseits theoretisch aufzuzeigen, wie wichtig Sport ist, aber auch um kleine Einheiten zu absolvieren.

Bei Fragen und für Terminvereinbarung kann man mich unter [finja.hoffmann@gmx.net](mailto:finja.hoffmann@gmx.net) oder unter 0170-8800156 erreichen. Ich freue mich auf Euch!

Finja Hoffmann  
(Kreisfachwartin Sport)