**Das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen (DFFA)**

Das DFFA soll Feuerwehrangehörige motivieren, zielgerichtet zu trainieren, um ihre körperliche Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination im Hinblick auf die kommenden Einsätze zu verbessern. Die Feuerwehr-Sport-Assistenten sind ermächtigt, den Trainingsstand der Feuerwehrangehörigen zu überprüfen und das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen (DFFA) zu verleihen. Das DFFA der Deutschen Feuerwehr-Sportföderation ist das sportliche Fitnessabzeichen der Feuerwehr als Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit.

Zum Erwerb des Abzeichens müssen die Feuerwehrangehörigen in jedem der folgenden drei Bereiche eine vorgegebene Disziplin auswählen und altersabhängige Leistungswerte erzielen:

* Ausdauer (z. B. 5.000-m-Lauf, 1.000 m Ausdauerschwimmen oder 20 km Radfahren),
* Kraft (z. B. Bankdrücken, Klimmziehen, Beugehang oder Endlosleiter) und
* Technik-Koordination (z. B. Parcours, Kasten-Bumerang-Test, 200 m Kombi-Schwimmen).

Aus jedem der drei Bereiche muss eine Disziplin abgelegt werden. Dabei kann jeder Feuerwehrangehörige individuell die Übung auswählen, die ihm am meisten zusagt. Ergänzend zu den Grunddisziplinen können weitere Zusatzangebote ausgewählt werden, um die eigene Leistung nachzuweisen. Je nach Ergebnis wird dann das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.

Zwischenzeitlich wurde das DFFA auch für die Feuerwehrjugend ergänzt, bei der die Anforderungen je nach Altersstufe angepasst wurden. Eine detaillierte Beschreibung des Deutschen Feuerwehr-Fitness-Abzeichens findet sich im Internet unter

* [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de) DFFA

Auf der Homepage der Deutschen Feuerwehr-Sportföderation können sich alle Feuerwehren in einer ständig aktualisierten Tabelle über Abnahmeberechtigte in der Nähe informieren:

* [www.dfs-ev.de/uploads/Abnahmeberechtigte%20DFF\_Bayern\_04.2017.pdf](http://www.dfs-ev.de/uploads/Abnahmeberechtigte%20DFF_Bayern_04.2017.pdf)

Hierbei soll betont werden, dass die Abnahme des Deutschen Feuerwehr-Fitness-Abzeichens nicht im Vordergrund des Lehrgangs steht, sondern allein als Motivationshilfe für die Feuerwehr-Sport-Assistenten dienen soll. Zudem bietet das Ablegen der Leistungen für die Abzeichen dem Träger der Feuerwehr die Möglichkeit, eine gesichertere Rückmeldung über die Fitness der Feuerwehrangehörigen zu erhalten.