

Inhaltsverzeichnis

1	Feuerwehr und Fitness gehören zusammen!	8
1.1	Feuerwehr und Sport – eine ganz altbewährte Einheit S. 8 1.2 Feuerwehreinsatz – Körper und Psyche arbeiten oft am Limit S. 9 1.3 Körperlische Fitness – Pflicht für jeden Feuerwehrangehörigen! S. 12 1.4 Sport machen? Noch eine Aufgabe? S. 13 1.5 Positive Effekte durch Sporttreiben S. 13 1.6 Image-Gewinn für die Wehr! S. 15	
2	Zum Sport motivieren	15
2.1	Es fängt ganz klein an S. 15 2.2 Aller Anfang ist schwer? S. 16 2.3 Von „kleinen“ zu „großen“ Zielen S. 19	
3	Sport organisieren	20
3.1	Ein Ziel, viele Wege S. 20 3.2 Auf ein Wort – Der gesetzliche Unfallversicherungsschutz S. 23 3.3 Wie Sportunfälle passieren und wie sie vermieden werden können S. 25 3.4 Erste Hilfe bei Sportverletzungen S. 31	
4	Sport-Ausrüstung	32
4.1	Sportschuhe S. 32 4.2 Sportbekleidung S. 34 4.3 Sportgeräte S. 35 4.4 Herzfrequenzmesser S. 36 4.5 Schutzausrüstung – sicherheitshalber! S. 37	
5	Trainingsplanung	38
5.1	Check up – Möglichkeiten der Selbstdiagnose: S. 38 5.2 Das optimale Feuerwehrtraining: Vielfalt und richtige Dosierung! S. 42 5.3 Planung einer Trainingseinheit S. 44 5.4 Aufbau einer Trainingseinheit S. 46	
6	Einleitung und Erwärmung	46
6.1	Stundenbeginn und Geräteaufbau S. 46 6.2 Erwärmung S. 47 6.3 Übungssammlung Erwärmung S. 48	
7	Hauptteil	52
8	Ausdauertraining	52
8.1	Trainingsmethodik und Belastungssteuerung beim Ausdauertraining S. 53 8.2 Sportarten, Techniken und Trainingsprogramme S. 56	
9	Krafttraining	67
9.1	Trainingsmethodik und Belastungssteuerung beim Krafttraining S. 67 9.2 Übungssammlung Krafttraining: Individualübungen + Formen des Kreistrainings S. 69	
10	Schnelligkeits- und Koordinationstraining	84
10.1	Trainingsmethodik Schnelligkeit S. 85 10.2 Übungssammlung Schnelligkeitstraining S. 85 10.3 Trainingsmethodik beim Koordinationstraining S. 86 10.4 Übungssammlung Koordinationstraining S. 86	
11	Beweglichkeitstraining	92
11.1	Trainingsmethodik beim Beweglichkeitstraining S. 92 11.2 Übungssammlung Beweglichkeitstraining S. 93	
12	„Feuerwehr-Spezial“-Training	97
12.1	Kombinationsprogramm Ausdauer-Kraft-Geschicklichkeit S. 97 12.2 Das „Einsatz“-Programm S. 100 12.3 Heben und Tragen S. 102 12.4 Das „Team“-Programm S. 104	
13	Cooldown/Schlussteil	106
13.1	Cooldown S. 106 13.2 Übungssammlung Cooldown S. 106 13.3 Schlussteil S. 107	
14	Entspannungstraining	108
14.1	Methodik beim Entspannungstraining S. 108 14.2 Übungssammlung S. 109	
15	Anhang Bewegungsteil	111
16	FitForFire – Ernährung	117
16.1	Fit für Feuerwehrleute S. 117 16.2 Übergewicht und die gesundheitlichen Folgen S. 117 16.3 Der Energiebedarf des Menschen S. 121 16.4 Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung S. 125 16.5 Tipps für fettsparendes Essen und Kochen S. 134 16.6 Versorgung beim Einsatz S. 137 16.7 Tipps für die Bevorratung auf Einsatzfahrzeugen S. 138 16.8 Rezeptideen für die Mannschaft S. 139	
17	Anhang allgemein	146