

Inhaltsverzeichnis

1 Feuerwehr und Fitness gehören zusammen!8	10 Schnelligkeits- und Koordinationstraining84
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 Körperliche 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	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
2 Zum Sport motivieren15	11 Beweglichkeitstraining92
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	11.1 Trainingsmethodik beim Beweglichkeitstraining S. 92 11.2 Übungssammlung Beweglichkeitstraining S. 93
3 Sport organisieren20	12 „Feuerwehr-Spezial“-Training97
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	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
4 Sport-Ausrüstung32	13 Cooldown/Schlussteil106
4.1 Sportschuhe S. 32 4.2 Sportkleidung S. 34 4.3 Sportgeräte S. 35 4.4 Herzfrequenzmesser S. 36 4.5 Schutzausrüstung – sicherheitshalber! S. 37	13.1 Cooldown S. 106 13.2 Übungssammlung Cooldown S. 106 13.3 Schlussteil S. 107
5 Trainingsplanung38	14 Entspannungstraining108
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	14.1 Methodik beim Entspannungstraining S. 108 14.2 Übungssammlung S. 109
6 Einleitung und Erwärmung46	15 Anhang Bewegungsteil111
6.1 Stundenbeginn und Geräteaufbau S. 46 6.2 Erwärmung S. 47 6.3 Übungssammlung Erwärmung S. 48	16 FitForFire – Ernährung117
7 Hauptteil52	16.1 Fitte Ernährung für fitte 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
8 Ausdauertraining52	17 Anhang allgemein146
8.1 Trainingsmethodik und Belastungssteuerung beim Ausdauertraining S. 53 8.2 Sportarten, Techniken und Trainingsprogramme S. 56	
9 Krafttraining67	
9.1 Trainingsmethodik und Belastungssteuerung beim Krafttraining S. 67 9.2 Übungssammlung Krafttraining: Individualübungen + Formen des Kreisstrainings S. 69	