

## Feuerwehr Sport Assistent – Stundenplan

1. Tag			
11:00	12:00	<b>Begrüßung</b> Einführung in den Lehrgang	Seminarraum
<b>12:00</b>		<b>Mittagessen</b>	Kantine
13:00	14:45	<b>Sport und Gesundheit</b> Rückengesundheit	Seminarraum
15:00	16:00	<b>Rückengymnastik</b> ( <i>Handtuch mitbringen!</i> )	Sporthalle
16:30	17:30	<i>Freiwilliges Angebot:</i> - Vortrag „Natural Running“ - alternativ „Information Street Racket“	Seminarraum Outdooranlage
<b>18:30</b>		<b>Abendessen</b>	Kantine

2. Tag			
<b>7:00</b>		<b>Frühstück</b>	Kantine
8:00	10:30	<b>Aufwärmen:</b> Sinn, Möglichkeiten und Arten	Sporthalle
		<b>Training der Koordination:</b> Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion	Sporthalle
		<b>Training der Kraftausdauer:</b> Zirkel und seine Möglichkeiten	Sporthalle
10:45	12:00	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Grundsätze/Richtlinien	Seminarraum
<b>12:00</b>		<b>Mittagessen</b>	Kantine
13:00	14:45	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Grundsätze/Richtlinien	Seminarraum
15:00	17:00	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Kasten-Boomerang-Test/ Parcours	Sporthalle
17:15	18:00	<i>Auf Wunsch: Abnahme 5000 m Lauf: gegen 17:15 Uhr</i>	<i>3 x rund um die Sportschule</i>
<b>18:30</b>		Abendessen	Kantine

3. Tag			
<b>7:00</b>		<b>Frühstück</b>	Kantine
8:00	8:45	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Bankdrücken, Klimmzüge, Beugehang	Kraftraum
9:00	10:00	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Schwimmdisziplinen	Schwimmhalle
10:15	12:30	<b>Sport und Körper:</b> positive Auswirkungen	Seminarraum
		<b>Sport und Körper:</b> Gefahren beim Sport	Seminarraum
		<b>Versicherungsschutz</b> beim FFW-Dienstsport	Seminarraum
<b>12:30</b>		<b>Mittagessen</b>	Kantine
13:00	13:30	<b>Verabschiedung, Evaluation</b> Aussprache	Seminarraum