

Feuerwehr Sport Assistent – Stundenplan

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

2. Tag			
7:00		Frühstück	Kantine
8:00	10:30	Aufwärmen: Sinn, Möglichkeiten und Arten	Sporthalle
		Training der Koordination: Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion	Sporthalle
		Training der Kraftausdauer: Zirkel und seine Möglichkeiten	Sporthalle
10:45	12:00	DFFA (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Grundsätze/Richtlinien	Seminarraum
12:00		Mittagessen	Kantine
13:00	14:45	DFFA (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Grundsätze/Richtlinien	Seminarraum
15:00	17:00	DFFA (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>	3 x rund um die Sportschule
18:30		Abendessen	Kantine

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