



Fitness Sport

Gesundheit Training

**Mehr Infos unter:
www.feuerwehr-bewegt.de**

Landesfeuerwehrverband
Niedersachsen

Bertastraße 5 · 30159 Hannover
Telefon 0511 888 112 · Telefax 0511 886 112
E-Mail seminar@feuerwehr-bewegt.de

Dein Ansprechpartner:

Seminar

09.–11.04.2010

22.–24.10.2010

LFS Celle



Feuerwehr bewegt!

Die Aktion zur Fitnessförderung der Feuerwehren
in Niedersachsen



Die Fitnessaktion

Um den Herausforderungen des Feuerwehralltags physisch und psychisch gewachsen zu sein, ist körperliche Fitness eine elementare Grundvoraussetzung und somit ein Thema, dass bei allen Aktiven von lebenswichtiger Bedeutung ist.

Deshalb sind Gesundheit und Training die Grundlagen für den aktiven Feuerwehrdienst in den Freiwilligen-, Berufs- und Werkfeuerwehren in Niedersachsen.

Das Seminar

Mit diesem Seminar möchten wir sportlich Interessierte ansprechen, die als Multiplikatoren in den Feuerwehren vor Ort wirken. Weckt mit uns das sportliche Interesse Eurer Mitglieder für das richtige Ausdauertraining, ob beispielsweise **Radfahren, Wandern, Laufen, Schwimmen oder Teamsport**.

Bei allen Fitnessaktivitäten und Sportarten steht das gemeinsame **Training und die Zusammengehörigkeit** im Vordergrund. Denn wir in der Feuerwehr wollen nicht nur im beruflichen Alltag fit sein – sondern auch mit Körper und Geist bei der Sache.

Die Kosten für das Seminar und die Unterbringung in der Feuerweherschule Celle werden komplett von den Initiatoren und Sponsoren der Aktion „Feuerwehr bewegt!“ übernommen. An- und Abreise muss von den Teilnehmern getragen werden. Die Teilnehmer müssen Schwimmzeug, ein Fahrrad und Sportbekleidung für entsprechender Outdoorsportarten sowie für Hallensport mitbringen.

Weitere Infos zu den Seminarinhalten und Anmeldung im Internet unter **www.feuerwehr-bewegt.de**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 3 Wochen vor dem jeweiligen Seminartermin.

Mit freundlicher Unterstützung:

Seminar für Multiplikatoren

Geplante Seminarinhalte:

- Schwimmen
- Radfahren
- Herz- Kreislauftraining
- Kraft-Ausdauer-Schnelligkeit
- Koordination-Beweglichkeit
- Fitness und Ernährung
- Organisationshilfe
- Deutsches Sportabzeichen

Termine/Ort:

09.–11.04.2010, Celle
22.–24.10.2010, Celle

Anreise: Freitag bis 18 Uhr
Abschluss: Sonntag gegen 14 Uhr

Niedersächsische Landesfeuerweherschule Celle
Bremer Weg 164, 29223 Celle

Kosten:

nur für An- und Abreise,
Unterkunft und Seminar kostenlos