



Landesweite Fitnessaktion „Feuerwehr bewegt!“ hier: „Multiplikatoren-Seminare“

Liebe Kameradinnen und Kameraden,
sehr geehrte Damen und Herren,

in der Zeit vom **20.06. bis 22.06.2014** und **19.09. bis 21.09.2014** findet im Rahmen der landesweiten Fitnessaktion „Feuerwehr bewegt!“ am NABK-Standort Celle jeweils ein spezielles „Multiplikatoren-Seminar“ statt.

Die benannten Seminare richten sich in erster Linie an sportlich interessierte Kameradinnen und Kameraden, die als Multiplikatoren für die landesweite Fitnessaktion „Feuerwehr bewegt!“ und/oder für den Feuerwehrsport im Allgemeinen in ihren Feuerwehren und/oder Kreisfeuerwehrverbänden zum Wohle der Feuerwehren vor Ort bereits aktiv sind bzw. aktiv werden möchten.

Die Teilnahme an den Seminaren (inkl. Übernachtung in der NABK und Inanspruchnahme der Gemeinschaftsverpflegung) ist **kostenlos**. Lediglich die An- und Abreise ist durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Eigenregie zu organisieren.

Anmeldungen können in Kürze über die Aktionshomepage

www.feuerwehr-bewegt.de

an die hiesige LGeschSt übermittelt werden.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 3 Wochen vor dem jeweiligen Seminartermin gebeten.

Gern übersenden wir Ihnen anliegend einen Info-Flyer zu den betreffenden Seminaren mit der Bitte um Kenntnisnahme und ggf. Weiterleitung an die jeweiligen Untergliederungen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen
Im Auftrage

gez. Maik Buchheister
(LFV-Referent)

Anlage



Hannover, den 03.04.2014

Verteiler:

- Vorsitzende der LFV-Mitgliedsverbände
- LFV-Vorstand
- AK FF (StBM in Städten mit BF)
- Landesgruppen BF / WF
- LBD/RBM/KBM
- LFV-FA „ASWS“
- NJF
- FUK-NDS
- ÖRV
- NABK – Standort Celle
- LR / Bezirkspressewarte

Landesfeuerwehrverband Niedersachsen
-Spitzenverband der Feuerwehren in Niedersachsen-

Landesgeschäftsstelle

Postanschrift:
Bertastraße 5 | 30159 Hannover

Besucheranschrift:
Warmbüchenstraße 9 | 30159 Hannover

Telefon: 0511 / 888 112
Fax: 0511 / 886 112

Präsident: Karl-Heinz Banse
Landesgeschäftsführer: Michael Sander

Internet: www.lfv-nds.de
E-Mail: lfv-nds@t-online.de



Seminar für Multiplikatoren

Mit diesem Seminar möchten wir sportlich Interessierte ansprechen, die als Multiplikatoren in den Feuerwehren vor Ort bereits aktiv sind bzw. aktiv werden möchten.

Weckt mit uns das sportliche Interesse Eurer Kameradinnen und Kameraden für das richtige Ausdauertraining, ob beispielsweise **Radfahren, Laufen, Wandern, Schwimmen oder Teamsport**.

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

Sportbekleidung für den Hallensport und für Outdoor-Aktivitäten, festes Schuhwerk, eine Taschenlampe (möglichst LED-Technik) und ggf. vorhandene GPS-Empfänger sind von den Seminarteilnehmern bitte mitzubringen.

Termine: 20.06.-22.06.2014, 19.09.-21.09.2014

Ort: Niedersächsische Akademie für Brand- und Katastrophenschutz (NABK)
Bremer Weg 164, 29223 Celle

Kosten: Die Teilnahme an den betreffenden Seminaren ist **kostenlos**. Lediglich die An- und Abreise ist durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Eigenregie zu organisieren. Fahrtkosten werden seitens der Seminar-Veranstalter nicht gezahlt!

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 3 Wochen vor dem jeweiligen Seminartermin online unter:

www.feuerwehr-bewegt.de

Geplantes Seminarprogramm:

Freitag

- 17.00 - 18.00** Anreise der Seminarteilnehmer
- 18.00 - 18.30** Begrüßung, Organisation
- 18.30 - 19.15** Gemeinsames Abendessen
- 19.15 - 19.45** Zur Aktion Feuerwehr bewegt:
 - Was wurde bisher gemacht
 - Bisherige Erfahrungen
 - Zweck und Ziel des Seminars
 - Seminarprogramm
 - Versicherungsschutz
- 19.45 - 20.15** Pause
- 20.15 - 21.45** Methodik/Didaktik Grundlagen, (Theorie)

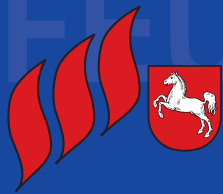
Samstag

- 08.00 - 08.45** Frühstück
- 08.45 - 10.15** Aufbau einer Sportstunde, Best Ager (Theorie)
- 10.15 - 10.30** Pause
- 10.30 - 12.00** Richtiges Aufwärmen, Abwärmen, Stretching, (Praxis)
- 12.00 - 13.00** Mittagessen
- 13.00 - 14.30** Ernährung im Sport, (Theorie)
- 14.45 - 16.15** Anatomie, Ausdauertraining, Krafttraining, (Theorie)
- 16.15 - 16.45** Pause
- 16.45 - 18.15** Ganzkörpertraining ohne Geräte, (Praxis)
- 18.15 - 19.00** Abendessen

Sonntag

- 08.00 - 08.45** Frühstück
- 08.45 - 10.15** Touren-Planung für Wanderungen und Fahrten mittels GPS, Geocaching, (Theorie)
- 10.15 - 10.30** Pause
- 10.30 - 12.00** Praxis Geocaching
- 12.00 - 13.00** Mittagessen
- 13.00** Abreise der Seminarteilnehmer

FEUERWEHR-BEWEGT!



Landesfeuerwehrverband
Niedersachsen



**Anmeldung und
weitere Infos unter:**

www.feuerwehr-bewegt.de

Bertastraße 5 • 30159 Hannover
Tel. 0511/ 888112 • Fax 0511/ 886112
e-mail: info@feuerwehr-bewegt.de

FEUERWEHR-BEWEGT!

Die Aktion zur Fitnessförderung der Feuerwehren in Niedersachsen



Fitness Sport Gesundheit Training

Dein Ansprechpartner:

Multiplikatoren-Seminare

20.06.-22.06.2014

19.09.-21.09.2014



Niedersächsische Akademie
für Brand- und Katastrophenschutz