

Landesweite Fitnessaktion „Feuerwehr bewegt!“ hier: „Multiplikatoren-Seminar“ vom 19.09.-21.09.2014

Liebe Kameradinnen und Kameraden,

in der Zeit vom 19. bis 21. September 2014 findet in den Räumlichkeiten der NABK – Standort Celle –, wie bereits mit LFV-Info Nr. 28/2014 vom 03.04.2014 angekündigt, ein Seminar für Multiplikatoren statt.

Für sportlich interessierte Kameradinnen und Kameraden, die als Multiplikatoren für die landesweite Fitnessaktion „Feuerwehr bewegt!“ bzw. für den Feuerwehrsport im Allgemeinen in ihren Feuerwehren und / oder Kreisfeuerwehrverbänden zum Wohle der Feuerwehren vor Ort bereits aktiv sind bzw. aktiv werden möchten besteht noch bis zum **12.09.2014** die Möglichkeit, sich zur Teilnahme an der Maßnahme anzumelden.

Da nur noch wenige freie Seminarplätze vorhanden sind und bei der Zulassung zur Teilnahme an dem Seminar das Datum des Eingangs der Anmeldung zählt, könnte eine zeitnahe Anmeldung möglicherweise vorteilhaft sein.

Die Teilnahme an dem Seminar ist kostenfrei. Lediglich die An- und Abreise ist durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Eigenregie zu organisieren. Fahrtkosten werden seitens der Seminar-Veranstalter nicht gezahlt.

Ausführliche Informationen zum o.a. Seminar finden Interessierte im angefügten Flyer bzw. im Internet unter www.feuerwehr-bewegt.de.

Um Kenntnisnahme und ggf. Weiterleitung der vorliegenden Information an interessierte Kameradinnen und Kameraden wird gebeten.

Mit kameradschaftlichen Grüßen
Im Auftrage

gez. Maik Buchheister
(LFV-Referent)

Anlage



Hannover, den 29.08.2014

Verteiler:

- Vorsitzende der LFV-Mitgliedsverbände
- LFV-Vorstand
- Landesgruppen BF / WF
- AK FF (StBM in Städten mit BF)
- LBD/RBM/KBM
- Vors. LFV-FA „ASWS“
- Landessportreferent
- Orga.-Team „Fw bewegt!“

Landesfeuerwehrverband Niedersachsen
-Spitzenverband der Feuerwehren in Niedersachsen-

Landesgeschäftsstelle

Postanschrift:

Bertastraße 5 | 30159 Hannover

Besucheranschrift:

Warmbüchenstraße 9 | 30159 Hannover

Telefon: 05 11 / 888 112

Fax: 05 11 / 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)

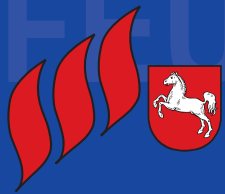
Samstag

- 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