

Dienstsport für Feuerwehren

Siegfried Maier

A- Trainer des DOSB, Kraft und Fitness
Brandinspektor, BF München

Notwendiges körperliches Training für den Feuerwehrdienst..... (Effektive Trainingsmodule)

Wer ist Trainer und wie soll es durchgeführt werden?

Begriff

Zweck

Aufbau

Wirkung

Begriff:

Feuerwehr-Dienstsport

**Feuerwehr-Einsatz-
Training ?**

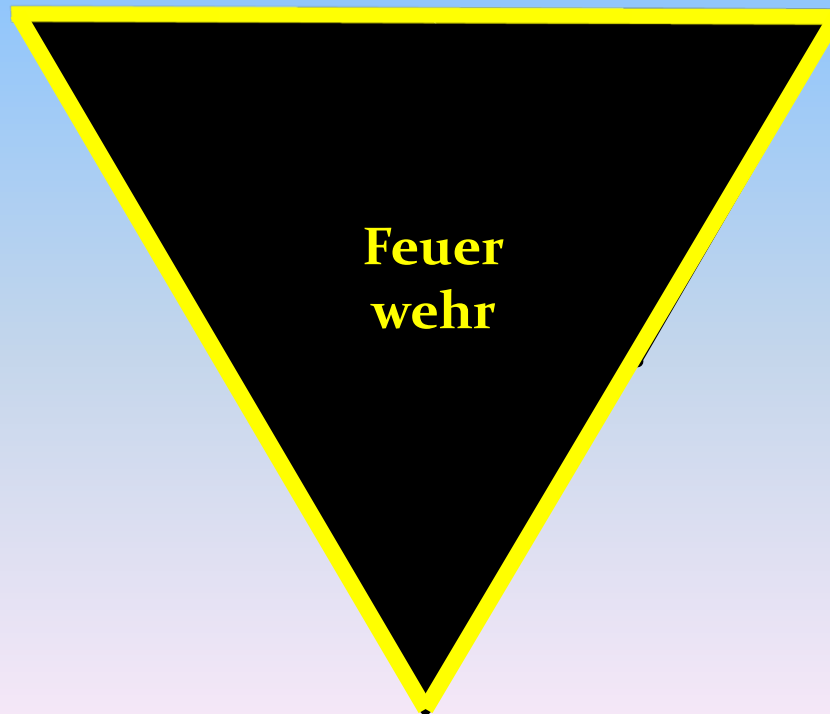
Feuerwehr- Einsatztraining

**Theore-
tisches
Wissen**

**Praktisches
Können**

**Körperliche
Leistungs-
fähigkeit**

Feuerwehr- Einsatztraining



Zweck:

Verbesserung von:

- 1. Körperlicher Fitness**
- 2. Reduzierung von Fehlzeiten**

Zweck:

Ausdauer

Kraft

Beweglichkeit

Koordination

Schnelligkeit

Feuerwehr- Einsatztraining

Ausdauer

vs.

Kraft

Ausdauer



Ausdauer vs. Kraft



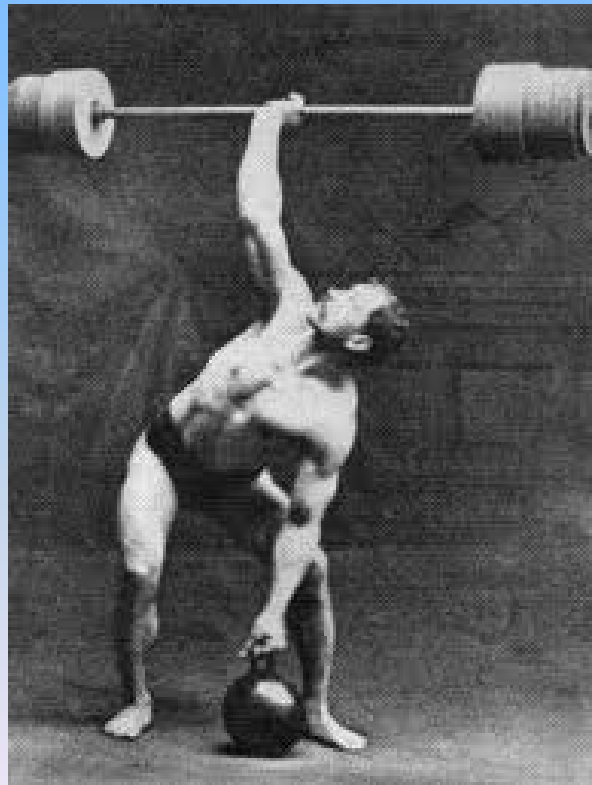
Feuerwehr- Einsatztraining

zyklisch
vs.
azyklisch

zyklisch



azyklisch



Feuerwehr- Einsatztraining

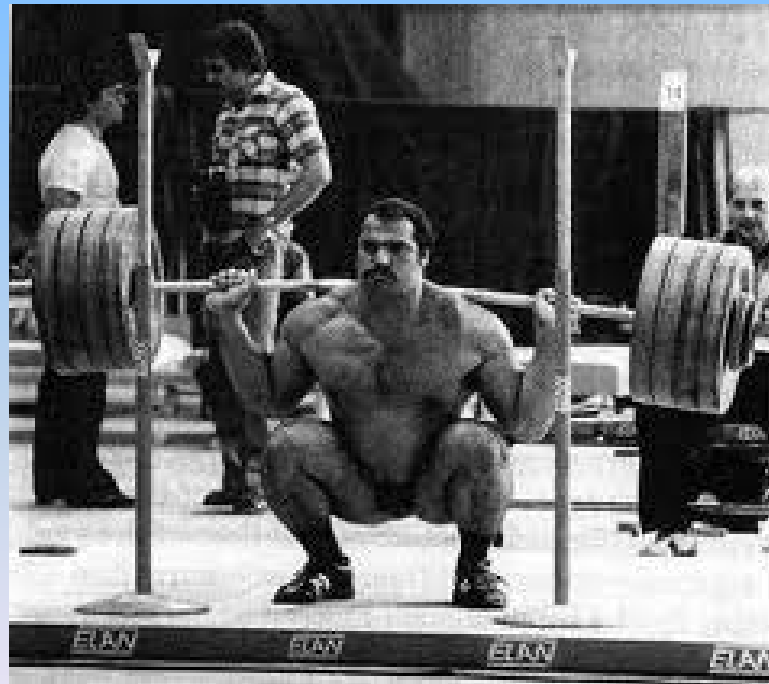
?

Aufbau

Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr-Einsatz



Feuerwehr-Einsatz



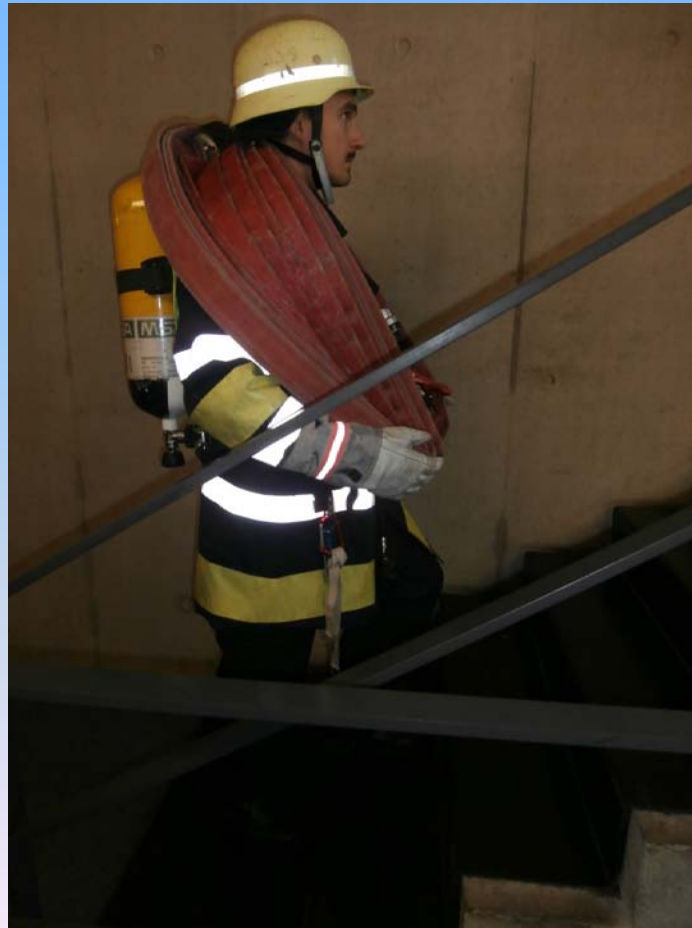
Feuerwehr- Einsatztraining



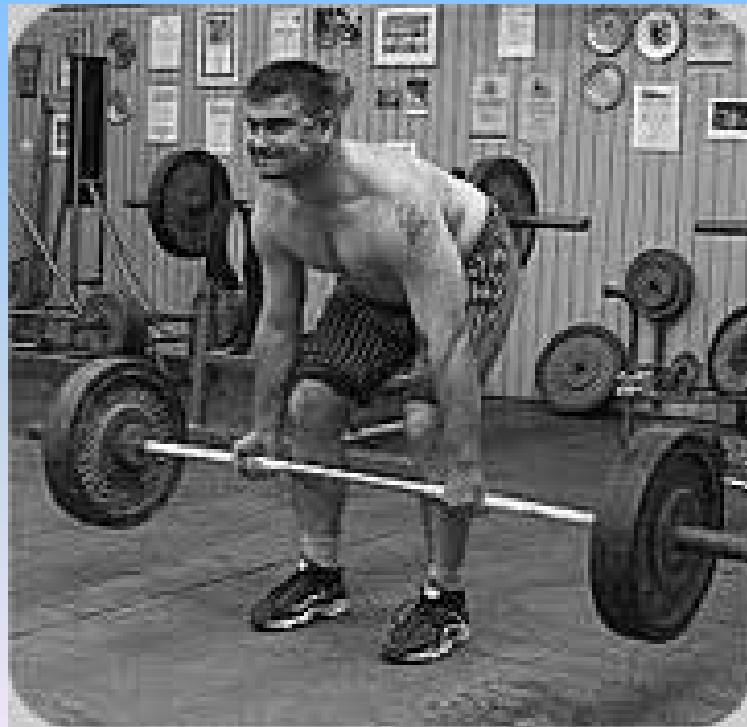
Feuerwehr-Einsatz



Feuerwehr-Einsatz



Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr-Einsatz



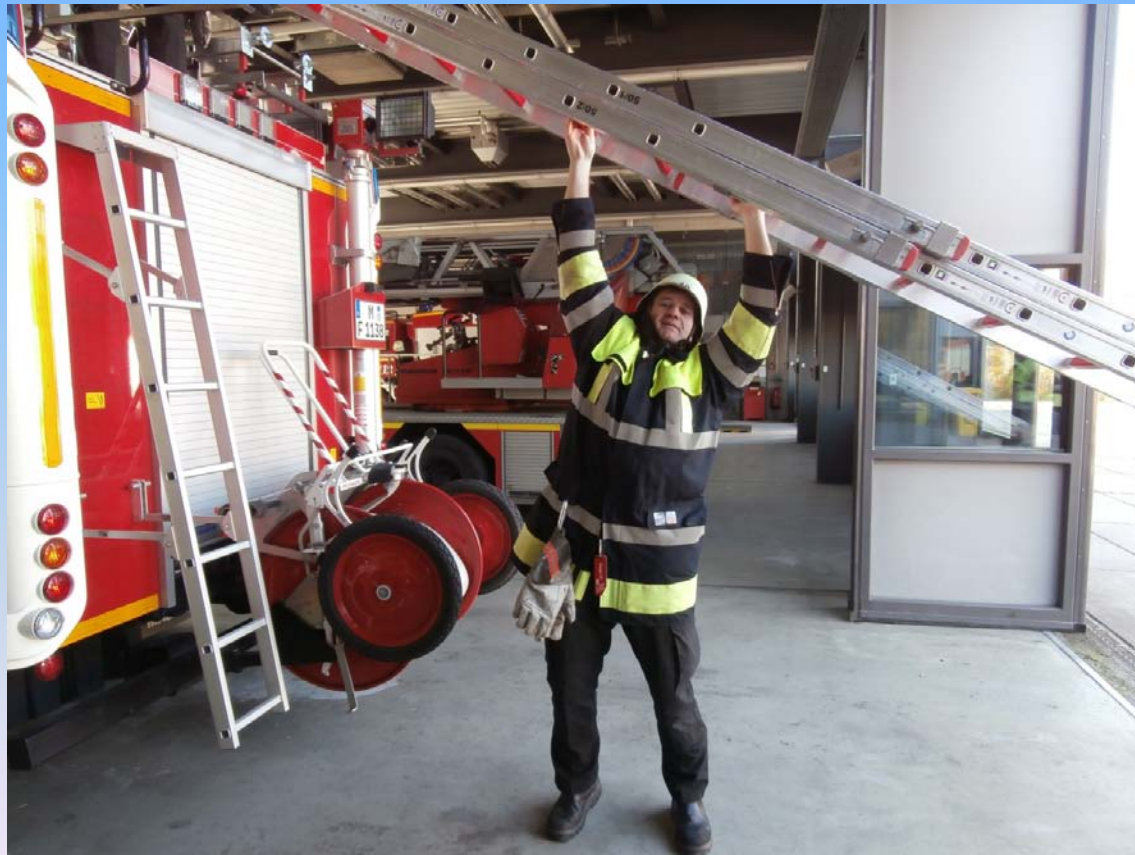
Feuerwehr-Einsatz



Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr-Einsatz



Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr-Einsatz



Feuerwehr- Einsatztraining



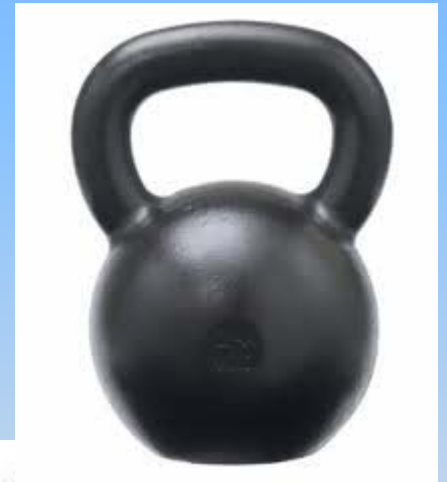
Feuerwehr- Einsatztraining



Feuerwehr-Einsatz



Feuerwehr- Einsatztraining



Wirkung/Vorteile

(Feuerwehr-Einsatztraining)

Training der Muskulatur

(in kurzer Zeit viele Muskeln)

(intramuskuläres Training)

(intermuskuläres Training)

Training Herz- Kreislauf- System

Trainer

Qualifikationen

- *Sportbegeistert*
- *Solide Ausbildungsbasis*
- *Kenntnis Kraft und Fitness*
- **Sport - Motivator**

Geschafft/ Schöne Pause

