

## Feuerwehr Sport Assistent – Stundenplan

1. Tag			
11:00	11:45	<b>Begrüßung</b> Einführung in den Lehrgang	Seminarraum
12:00	13:30	<b>Mittagessen</b>	Kantine
13:30	14:15	<b>Sport und Gesundheit</b> Rückengesundheit	Seminarraum
14:15	15:00		
15:00	16:00	<b>Rückengymnastik</b>	Sporthalle
(optional: Vortrag)			
17:00	18:00	<b>Abendessen</b>	Kantine

2. Tag			
7:00	8:00	<b>Frühstück</b>	Kantine
8:30	9:15	<b>Aufwärmen:</b> Sinn, Möglichkeiten und Arten	Sporthalle
9:15	10:00	<b>Training der Koordination:</b> Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion	Sporthalle
10:00	10:45	<b>Training der Kraftausdauer:</b> Zirkel und seine Möglichkeiten	Sporthalle
11:00	11:45	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Grundsätze/Richtlinien	Seminarraum
11:45	12:30		
12:30	13:45	<b>Mittagessen</b>	Kantine
13:45	14:30	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Grundsätze/Richtlinien	Seminarraum
14:30	15:15		
15:30	16:15	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Kasten-Boomerang-Test/ Parcours	Sporthalle
16:15	17:00		
(optional: 5000m Lauf )			
17:00	18:00	<b>Abendessen</b>	Kantine

3. Tag			
7:00	7:45	<b>Frühstück</b>	Kantine
8:00	8:45	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Bankdrücken, Klimmzüge, Beugehang	Kraftraum
9:00	10:00	<b>DFFA</b> (Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen) Schwimmdisziplinen	Schwimmhalle
10:15	11:00	<b>Sport und Körper:</b> positive Auswirkungen	Seminarraum
11:00	11:45	<b>Sport und Körper:</b> Gefahren beim Sport	Seminarraum
11:45	12:30	<b>Versicherungsschutz</b> beim FFW-Dienstsport	Seminarraum
12:30	13:15	<b>Mittagessen</b>	Kantine
13:15	13:30	<b>Verabschiedung, Evaluation</b> Aussprache	Seminarraum