

Kiel, den 15.08.2019

# „Mach was für DICH und sei FIT für den nächsten Einsatz“

---

Unter diesem Motto lädt der Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein alle interessierten Feuerwehrmitglieder aus Schleswig-Holstein zum:

## **1. Landesforum Fitness / Sport in der Feuerwehr**

ein.

Am 26. Oktober 2019 findet das erste Landesforum Fitness u. Sport in der Feuerwehr des Landesfeuerwehrverbandes Schleswig Holstein statt. In Zusammenarbeit mit der Hanseatischen Feuerwehr-Unfallkasse Nord, möchten wir eine bunte Mischung aus Impulsreferat, Ideen zum Mitmachen, aber auch Anreize zum Anleiten und Motivieren im Bereich der Fitness bieten.

Mit dem Berufsbildungszentrum (BBZ) am Nord-Ostsee-Kanal, Herrenstr. 30-32, 24768 Rendsburg, bieten sich optimale Bedingungen, um Theorie und Praxis miteinander zu verbinden.

Zudem konnten wir mit Florian Mennigen –Ruderer im Deutschlandachter 2008-2012, Weltmeister 2009, 2010 und 2011, sowie Olympiasieger in London 2012, einen Spitzensportler und Motivator für das Impulsreferat gewinnen.

### **Wichtige Eckdaten:**

Termin:	26. Oktober 2019
Ort:	BBZ am Nord-Ostsee-Kanal, Herrenstr. 30-32, 24768 Rendsburg
Beginn:	9.00 Uhr mit einem lockeren Come-Together, Frühstücksmöglichkeit und Ausgabe eines kleinen Begrüßungsgeschenkes
Teilnehmer:	Alle interessierten Feuerwehrmitglieder aus Schleswig-Holstein
Anmeldebeginn:	15.08.2019
Anmeldeschluss:	11.10.2019

Anmeldung mittels **Anmeldeformular** per Fax oder E-Mail unter:

- 0431-6032119
- [kock@lfv-sh.de](mailto:kock@lfv-sh.de)

**Die max. Teilnehmerzahl liegt bei 50 Personen.**

Die Kosten für diese Veranstaltung trägt der Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein. Lediglich die möglichen An- u. Abreisekosten müssen die Teilnehmer selbst tragen.

Tagesablauf:

- 09:00 Uhr Möglichkeit für Frühstück, lockeres Come-Together, Ausgabe eines Begrüßungsgeschenkes
- 09:30 Uhr Begrüßung und Einstieg in das Impulsreferat inkl. Fragerunde
- 10:30 Uhr Vortrag „Einsatzmittel Mensch“ inkl. anschließender Fragerunde
- 11:15 Uhr Vortrag „FitForFire – Das Unterstützungspaket der HFUK -Nord“ mit anschließender Fragerunde
- 12:00 Gemeinsames Mittagessen
- 13:00 Uhr Praktische Übungsmöglichkeiten in einer Turnhalle / gemeinsames Foto
  - dFFA/DJFFA dt. Feuerwehr-Fitness-Abzeichen...Was ist das genau?
  - Alternative Ballsportarten...Ideen, Anreize, Spaß
  - Rundum-Fitness für den Körper ohne Großgeräteinsatz...Der einfache Weg fit zu werden
- Duschmöglichkeit und „Auffüllen der Energiereserven“. Obst, Müsliriegel und Getränke werden gereicht
- 14:30 Uhr Vortrag „Von der Basis für die Basis“:
  - Was für sportliche Anreize kann der Kreisfachwart für die einzelnen Wehren setzen?
  - Wie kann man im eigenen Kreis/ in der eigenen Wehr Sport-Ideen umsetzen?
  - Wie motiviere ich Leute?
  - Was für Hürden gibt es bei Sportveranstaltungen für die Feuerwehren?
  - Lohnt sich die Mühe, wenn doch nur wenige mitmachen?Inkl. anschließender Frage- u. Diskussionsrunde

Ca. 15:00 Uhr Feedbackrunde, Ausgabe der Teilnahmebescheinigung und Verabschiedung

Während der Pausen hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, auf Pinnwänden/Moderationswänden seine Ideen, Anregungen oder Wünsche zum Thema Sport/Fitness zu äußern. Die Themen werden dann in der Feedbackrunde kurz erörtert.

*Für die Veranstaltung wird um „Feuerwehrkentliche-Bekleidung“ gebeten.*  
*Sportbekleidung sollte ebenfalls mitgeführt werden.*