

Fax-Antwort
Bitte faxen an: + 49 231 5333-298



TFIT1 Feuerwehrfitness Belastungstraining

Wir sind an TFIT1 interessiert. Bitte erstellen Sie uns ein Angebot.

TFIT2 Feuerwehrfitness Coachingpakete

Wir sind an TFIT2 interessiert. Bitte erstellen Sie uns ein Angebot.

Kontaktdaten

Feuerwehr/Firma

Ansprechpartner

Funktion/Dienstgrad

Straße

PLZ

Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Datum/Unterschrift

DMT GmbH & Co. KG
Zentrum für Brand- und Explosionsschutz

Tremoniastraße 13
44137 Dortmund
Deutschland

Telefon +49 231 5333-211 (-382)
Telefax +49 231 5333-298
ausbildung-dortmund@dmf.de
www.dmf.de
www.feuerwehrtraining.net

Unternehmensgruppe TÜV NORD



© Copyright DMT | Alle Rechte vorbehalten | GS/04.2010

Feuerwehrfitness



- TFIT1 - Belastungstraining
- TFIT2 - Coachingpakete

Auch mit Leistungsdiagnostik

TFIT1 – Belastungstraining (8 Stunden)

Zielsetzung

Die physischen Anforderungen im Einsatz der Feuerwehr verlangen ein hohes Maß körperlicher Belastungsfähigkeit. Ziel des Trainings ist es, innovative Trainingsmethoden zu vermitteln, die so realistisch wie möglich die physischen Belastungen im Ernstfall simulieren. Das Training beinhaltet spezielle Übungen zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Gewandtheit. Jeder Teilnehmer soll gezielt auf seine individuelle Belastungsfähigkeit beansprucht werden und die Bedeutung eines regelmäßigen feuerwehrspezifischen Trainings erkennen. Die große Palette der Feuerwehrausrüstung ist die Grundlage für ein effektives Belastungstraining. Das Besondere an dieser Trainingsform ist: Es sind nur einfachste „Trainingsgeräte“ notwendig, die in der Regel auf jeder Feuerwehrwache vorrätig sind. Ausgemusterte Gegenstände sind völlig ausreichend.

Das eintägige Belastungstraining versteht sich als Trainingsmaßnahme, die einen praktischen Einblick in ein professionelles Feuerwehrtraining gibt und für breite Akzeptanz auf der Wache sorgt.

Zielgruppe

Feuerwehren

Voraussetzungen

Allgemeine Sporttauglichkeit

Inhalt

- Zielsetzung von Feuerwehrfitness
- Trainingsmethodische Prinzipien
- Zweckmäßige Trainingsausrüstung
- Hebe-, Zug- und Tragetechniken
- Spezifische Basis-Trainingsübungen

Unsere Fitness- und Belastungstrainingsprogramme können auch mit Leistungsdiagnostik (Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität, Sauerstoffaufnahme, Atemfrequenz, Laktat- und Hämatokritmessung) gebucht werden.

Bitte fragen Sie nach Details und Konditionen.

Teilnahmegebühr

Bitte fordern Sie Ihr individuelles Angebot an.

Termin

Nach Absprache

TFIT2 – Coachingpakete

Zielsetzung

Nach Absolvierung des Basistrainings ist die Grundlage für die Aufnahme eines professionellen und regelmäßigen Trainings geschaffen. Hier setzen unsere Coachingpakete an. Jede Feuerwehr erhält individuelle Unterstützung durch einen Trainer vor Ort. Der Trainer erstellt die Trainingsprogramme, überwacht das Training und führt von notwendigen Bewegungskorrekturen bis hin zur Materialberatung sämtliche relevanten Trainingssteuerungsmaßnahmen durch. Liegt der Trainingsort nicht in unserem direkten Einzugsgebiet, so kann die Trainingsbetreuung in Form unseres Online-Coachings erfolgen, so dass nicht auf eine professionelle Anleitung verzichtet werden muss. Digitale Medien bieten hierzu die ideale Voraussetzung.

Ziel ist es, den Feuerwehren den Einstieg in ein professionelles feuerwehrspezifisches Trainingssystem zu ermöglichen.

Leistungsmerkmale

- Beratung zur Trainingsausrüstung
- Feststellung und Beurteilung der aktuellen Leistungsfähigkeit (Auf Wunsch kombinierbar mit sportmedizinischer Leistungsdiagnostik.)
- Erstellung von Wochentrainingsplänen
- Wöchentliche Trainingsbetreuung vor Ort oder Online-Coaching
- Überwachung des Trainings
- Professionelle Bewegungskorrekturen
- Trainingsoptimierung
- Kontrolle der Trainingstagebücher

Dauer

3 Monate
6 Monate
12 Monate

Bitte fordern Sie Ihr individuelles Angebot an.

