

Fax-Antwort

Bitte faxen an: +49 231 5333-299



Ausbildung zum Übungsleiter Feuerwehrfitness

Bitte erstellen Sie uns ein Angebot zu dieser Ausbildung

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

Tel.: +49 231 5333-211 (oder -382)

Fax: +49 231 5333-299

E-Mail: ausbildung-dortmund@dmtd.de

www.dmt.de

www.feuerwehrtraining.net

Unternehmensgruppe TÜV NORD

DIN EN ISO
9001
zertifiziert

Übungsleiter für Feuerwehrfitness

Ausbildung - 5 Tage (40 Stunden)



© Copyright DMT GmbH & Co. KG | Alle Rechte vorbehalten

Zielsetzung

Vermittlung von Fachwissen und Fertigkeiten für die Tätigkeit als Übungsleiter für feuerwehrspezifisches Fitnessstraining.

Die physischen Anforderungen, die im Einsatz vom Feuerwehrmann gefordert werden, verlangen ein hohes Maß körperlicher Belastbarkeit. Aktuell wird das Thema Feuerwehr-Fitness bei deutschen Feuerwehren noch nicht mit der gleichen Professionalität und Systematik praktiziert, wie bei anderen Ausbildungsinhalten und Fertigkeiten.

Ziel ist die Grundausbildung von Fachkräften, die auf den Wachen ein feuerwehrspezifisches Training planen, durchführen und überwachen. Das Besondere an dieser Ausbildung ist, dass sich die Inhalte streng an den Kriterien der spezifischen Belastungs- und Bewegungsmuster aller möglichen Einsatzaufgaben orientieren. Es wird daher kein allgemeines Sport- und Fitnessprogramm ausgebildet. Das Ausbildungsprogramm umfasst gezielt das, was der Feuerwehrmann im Einsatz auch tatsächlich benötigt.

Beim Lehrstoff werden Theorie und Praxis gezielt miteinander verbunden, so dass nach jeder Lehrgangseinheit das spezifische Wissen auch angewendet und umgesetzt werden kann.

Zielgruppe

Verantwortliche Personen, die bei Feuerwehren als Übungsleiter für Sport- und Fitnessstraining bestellt werden.

Inhalt

- Grundlagen des Feuerwehrtrainings
- Physische Belastungsstruktur im Einsatz
- Tägliches Training in der Praxis
- Funktionelle und korrekte Übungsausführung
- Sinnvolle Trainingsausrüstung
- Trainingsplanerstellung
- Komplextraining – Beispiele in Theorie und Praxis
- Organisation und Kontrolle des Trainings
- Motivationsstrategien
- Trainingslehre
- Anatomie
- Physiologie

Termin

Auf Anfrage

Abschluss

Zertifikat „Übungsleiter Feuerwehrfitness“

