

**Die Feuerwehren präsentieren die Sportstunde des Monats!**

**Die Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord (HFUK Nord) veröffentlicht monatlich eine "*FitForFire*-Online-Sportstunde des Monats". Dabei wird in jeder Ausgabe ein neuer Trainingsschwerpunkt vorgestellt, der dazu beitragen soll, die allgemeine Fitness und Gesundheit der Feuerwehrangehörigen zu erhalten bzw. zu verbessern. Im Rahmen dieser Aktion bietet die HFUK Nord nun allen Feuerwehren (Einsatzabteilung oder Jugendfeuerwehren) die Möglichkeit, eigene Sportideen als Dienstsportstunde des Monats vorzustellen.**

Was im Vorfeld Organisatorisches zu beachten ist:

* ***FitForFire*-Broschüren** als Ideengeber für Übungen und Trainingsformen nutzen (z. B. „Der neue Leitfaden Feuerwehrsport – Auflage 2015“ u.a.); die Broschüren können kostenlos bei der HFUK Nord bestellt werden
* die **Inhalte der eigenen** **Dienstsportstunde** zusammenstellen und **in die vorliegende Blanko-Vorlage** (S. 2-3) **einarbeiten** (Titel der Trainingsstunde, Geräteeinsatz, Übungsauswahl, -benennung, -beschreibung, Wiederholungszahl, Anzahl der Durchführungen); die Übungsempfehlungen nach dem gleichen Schema wie die bereits vorhandenen Dienstsportstunden in die Vorlage einarbeiten: Übungen zum Aufwärmen/Hauptteil/Cool-Down
* Übungen in ihrer wesentlichen Bewegungsform (insbesondere beim Hauptteil) fotografisch festhalten; Beispiele hierzu können aus bisherigen Dienstsportstunden des Monats entnommen werden, s. auch: <http://www.hfuknord.de/hfuk/service-downloads/praevention/download-sportstunde-des-monats.php>
* zeitlicher Umfang des gesamten Trainings sollte ungefähr **60 Minuten** sein (bitte Wiederholungszahlen und Anzahl der Durchgänge beachten 🡪 Zeitfaktor!)
* max. Umfang zwei DIN A4-Seiten im WORD-Format (s. Blanko-Vorlage)
* **fertig ausgefüllte Dienstsportstunde (als WORD oder PDF) sowie die Übungsfotos (JPEG) an** **mohr@hfuk-nord.de** **senden**
* in Absprache mit dem Referent für Gesundheitliche Prävention, Herrn Jens-Oliver Mohr wird dann gemeinsam an den inhaltlichen und formellen Punkten gearbeitet und im Anschluss die Trainingsstunde unter der Rubrik „Dienstsportstunde des Monats“ online gestellt

**BITTE UNBEDINGT AUSFÜLLEN!**

**Teilnehmende Feuerwehr:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ansprechpartner:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Email/Telefon:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Die *FitForFire*-Sportstunde des Monats**

**Trainingsstunde:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Kurze Einleitung (Wozu dient die Trainingsstunde?, 2-3 Sätze):*

|  |
| --- |
| **AUFWÄRMEN** |

**Titel:**

**Möglicher Geräteeinsatz:**

***Übungsablauf:***

|  |
| --- |
| **HAUPTTEIL** |

**Titel:**

**Möglicher Geräteeinsatz:**

***Übungsablauf (alle Übungen kurz beschreiben, Fotos machen!):***

***Übungsablauf (alle Übungen kurz beschreiben, Fotos machen!):***

|  |
| --- |
| **COOL-DOWN** |

**Titel:**

**Möglicher Geräteeinsatz:**

***Übungsablauf:***