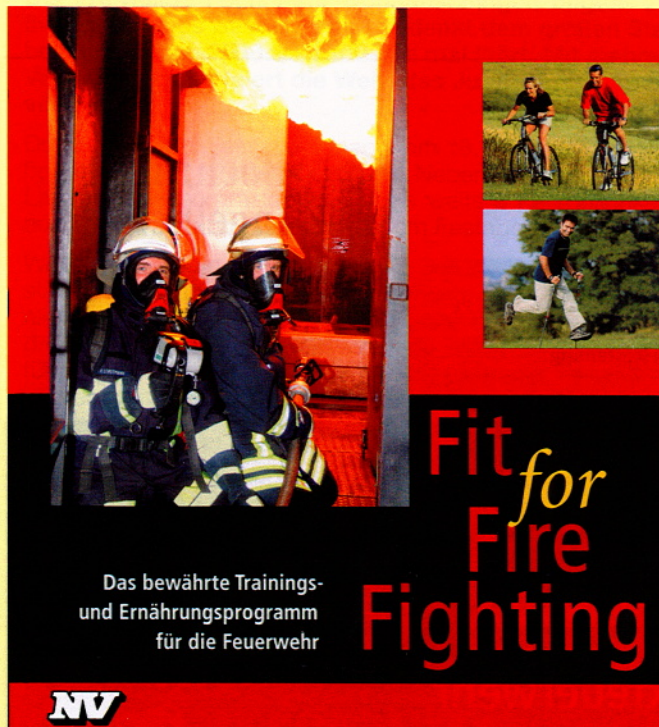


Fit *for* Fire Fighting

Das bewährte Trainings- und Ernährungsprogramm für Feuerwehrleute



Unter Mitarbeit von

Herman Schröder (Hrsg.)

Wolfgang Schlicht / Dietmar Cronauge

Ewald Braden / Gereon Eyting / Volker Pudel

ISBN 978-3-7883-0988-6

Umfang ca. 176 Seiten

Abbildungen zahlreich in Farbe

Best.-Nr. 988

Preis € 14,90 [D]

**Neuaufgabe erscheint
Ende Mai 2008**

Fit *for* Fire Fighting...

...ist das Erfolgsrezept für gesteigerte Belastbarkeit im Einsatz und für mehr persönliche Lebensqualität.

Feuerwehrleute sind im Einsatz erheblichen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Erfolgreich „Retten, Löschen, Bergen, Schützen“ können aber nur trainierte Feuerwehrangehörige.

Im Rahmen dieses Trainingsprogramms lernt jeder Einzelne seine persönliche körperliche Belastbarkeit kennen und erfährt, wie er darauf Schritt für Schritt seine Kondition aufbauen kann. Dabei gilt stets das Motto „Sich fordern – aber nicht überfordern!“. So bringt der Sport für jeden Einzelnen wieder Spaß in die Freizeitgestaltung und die Feuerwehr in Bewegung.

Ebenso wichtig zur Stärkung der Ausdauer ist es, sich gesund zu ernähren. Sich satt essen und dabei abnehmen ist kein Widerspruch. Wie das geht zeigt dieses Buch. Und da Sport und gesunde Ernährung in der Gemeinschaft noch mehr Spaß machen, lädt **Fit for Fire Fighting** auch die Angehörigen und Freunde zum Mitmachen ein. Für mehr Lust auf Leben durch regelmäßige Bewegung und bewusstes Essen.

Aus dem Inhalt des Buches:

- Die Feuerwehr-Fit-Aktion: Welche Sportarten sind geeignet? Welches ist die richtige Ausrüstung? Außerdem alles zu funktioneller Sportbekleidung.
- Das Trainingsprogramm: in zehn Wochen Stück für Stück fit werden. Fragebögen und Checklisten für ein individuell angepasstes Training sowie Trainingshinweise für jeden Sporttyp.
- Ernährung: So geht es dem Fett an den Kragen – wie Sie beim Essen im Alltag Fett sparen können. Plus Body-Mass-Index.
- Von Apfel-Crisp bis Zwiebelschmorsteak: Schmackhafte Rezepte für jeden Tag und Leckeres für die Einsatzverpflegung aus der Feldküche.
- Mit diesem Buch meistern Sie Motivationskrisen! Praktische Tipps von ausgewiesenen Fachleuten.

Neckar-Verlag GmbH

D-78045 Villingen-Schwenningen

Tel. 07721/8987-47

Fax 07721/8987-50

E-Mail: bestellungen@neckar-verlag.de

www.neckar-verlag.de