

Inhaltsverzeichnis

Die Feuerwehr-Fit-Aktion

Fitness und Sport – selbstverständlich für Feuerwehrangehörige? 12
 Einsatz über der Dauerleistungsgrenze 17
 Sport und Gesundheitsbewusstsein – (k)ein Problem bei der Jugendfeuerwehr?! 19
 Den Erfolg „programmieren“ 20



Bewegungsteil

Wenig ist schon viel 24
 Mein Bewegungsstatus 25
 Mein Gesundheits-Check 33
 Alltagsbewegung in der Feuerwehr-Fit-Aktion .. 34
 Mein Ruheumsatz 35
 Mein Bewegungsziel 37
 Jede Aktivität lohnt sich 38
 Fitnessorientiertes Krafttraining – mehr als nur eine Schlechtwetteralternative! 41

Teilnahme an der Feuerwehr-Fit-Aktion:

Nein – oder Ja? 43
 Geeignete Sportarten 44
 Die Pulsuhr 45
 Laufen – Walking – Nordic Walking 47
 Die Ausrüstung 48
 Darauf sollten Sie achten 48
 Die richtige Technik 50
 Radfahren 52
 Die Ausrüstung 52
 Darauf sollten Sie achten 54
 Die richtige Fahrtechnik 54
 Machen Sie mit – „Fit For Fire Fighting“ oder „Fit für Familie und Freizeit“ 58

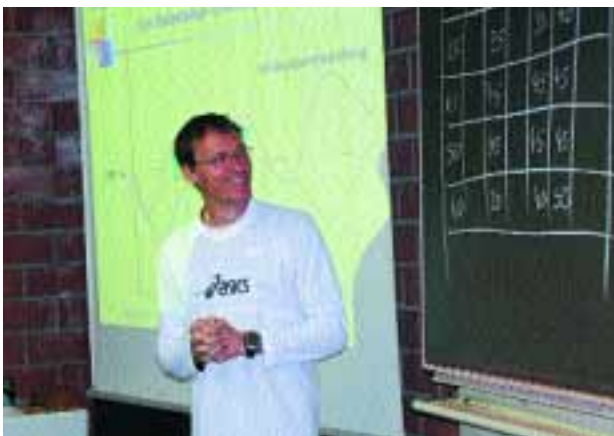


Trainingsprogramm

Die **1. Trainingswoche:** Starten Sie durch! 67
 Die **2. Trainingswoche:** So dehnen Sie sich richtig! 69

Inhaltsverzeichnis

Die 3. Trainingswoche: Den persönlichen Trainingsbereich finden	71
Die 4. Trainingswoche: Mit Technik trainieren!	73
Die 5. Trainingswoche: Rollen Sie los – fit mit dem Rad!	74
Die 6. Trainingswoche: Dran bleiben – Motivationskrisen meistern!	75
Die 7. Trainingswoche: Zug um Zug – Bewegung im Wasser	78
Die 8. Trainingswoche: Gut geplant – das Training selbst gestalten	80
Die 9. Trainingswoche: Fazit – was hat sich getan?	82
Die 10. Trainingswoche: Der erste „Duathlon“ – sind Sie bereit?	84
Trainingspläne für Fortgeschrittene	85
Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Stabilisation	87
Spezielle Übungen: Nordic Walking und Radfahren	90



Ernährungsteil

Fettauge sei wachsam! Jetzt geht's dem Fett an den Kragen	92
Fett als Energiereserve	92
Mein Body-Mass-Index (BMI)	96
Besiegen Sie Ihr Superfetti	99
Alkohol wirkt wie Fett	101
Mein Superfetti	103
Sich satt essen und abnehmen	104
Fettspartraining	106
Fettarten	110
Garmethoden	112
Fetttabellen	113
Bunte Mahlzeiten fördern die Gesundheit	117



Entscheidung für die Zukunft: Die Feuerwehr-Fit-Aktion geht weiter!	120
Die Feuerwehr-Fit-Aktions-Wochenpläne	122
Einsatzverpflegung	166

Rezeptregister

Apfel-Crisp	151
Bratensoße	161
Chili con Carne	171
Dresdener Matjessalat	154
Erbseneintopf	169
Fleischbrühe	160
Gefüllte Forelle	159
Gemüsebrühe	160
Gemüsesalat mit Ei	153
Hähnchenbrust „Rot-Grün“	143
Heidelberger Studentenauflauf	145
Hohenloher Schweinegulasch	162
Hohensteiner Lamnbraten	137
Indische Zwiebel супe	156
Kabeljau auf Gemüseragout	147
Kalbsschnitzel in Riesling	164
Kalbsfrikassee	163
Kartoffelsalat mit Gurke	155
Kürbiscremesuppe	157
Linsencurry mit Shrimps	149
Linseneintopf	167
Mexikanischer Reis	125
Pichelsteiner Eintopf	135
Pilzrahmsuppe	127
Salatdressing	152
Schnelle Kartoffel-Lauch-Suppe	139
Schollenröllchen mit Kapernsoße	133
Schweineragout süß-sauer	165

Senfsuppe	158
Spaghetti „alla puttanesca“	129
Spaghetti Bolognese	170
Ungarisches Gulasch	168
Zucchini-Nudelauflauf	131
Zwiebelschmorsteak	141



Einsatzverpflegung

Chili con Carne	171
Erbseneintopf	169
Hohenloher Schweinegulasch	162
Linseneintopf	167
Spaghetti Bolognese	170
Ungarisches Gulasch	168