



## Fit für den Einsatz

Feuerwehrseminare 2022 – Alles auf einen Blick

# Fitness in der Feuerwehr – SPION: SPIELE und Koordination

**Zielgruppe:** Feuerwehrsport-Coaches, Verantwortliche, Feuerwehrangehörige

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden sind für den Feuerwehrsport verantwortlich, leiten ihn oder sind in Feuerwehrsportgruppen aktiv.

**Ziele:** In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmenden, wie die koordinativen Fähigkeiten von Feuerwehrangehörigen effektiv und abwechslungsreich geschult werden können.

**Inhalt:** ▶ Übungsbeispiele aus dem Koordinationstraining  
▶ Kleine Spiele  
▶ Übungen mit und ohne Ball sowie Geräten

**Dozententeam:** Heike Stanowski, Christian Sowieja

**Hinweis:** Diese Veranstaltung findet in Kooperation der Unfallkasse Rheinland-Pfalz (UK RLP) und der Unfallkasse Saarland (UK S) statt. Hierbei handelt es sich um eine sportpraktische Veranstaltung, welche in unserer Sporthalle „Forum Sport“ im Feuerwehrsportstützpunkt Rheinland-Pfalz stattfindet.

**Themen-Code:** AV-50-22

**Datum:** 25.03. - 26.03.2022

**Veranstaltungsort:** Andernach

# Mit Feuerwehrgeräten in Bewegung

**Zielgruppe:** Feuerwehrsport-Coaches, Verantwortliche, Feuerwehrangehörige

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden möchten Feuerwehrgeräte in ihre Bewegungsangebote integrieren.

**Ziele:** Die Teilnehmenden erhalten Ideen und Hilfestellungen, wie sie mit Hilfe von Feuerwehrgebrauchsgegenständen Bewegungsaktivitäten durchführen können.

**Inhalt:** ▶ Vorstellen von Bewegungsübungen unter Einbeziehung von Feuerwehrgeräten  
▶ Grundlagen zum Heben und Tragen

**Dozententeam:** Christian Sowieja, Heike Stanowski

**Hinweis:** Diese Veranstaltung findet in Kooperation der Unfallkasse Rheinland-Pfalz (UK RLP) und der Unfallkasse Saarland (UK S) statt.

**Themen-Code:** AV-99-22

**Datum:** 19.11.2022

**Veranstaltungsort:** Wird online bekanntgegeben

**Registrierung und Anmeldung  
bitte unter  
[www.ukrlp.de/spektrum](http://www.ukrlp.de/spektrum) oder  
unter [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de),  
Webcode: 42**

# Fitness in der Feuerwehr – Von A wie Ausdauer bis Z wie Zirkeltraining

**Zielgruppe:** Feuerwehrsport-Coaches, Verantwortliche, Feuerwehrangehörige

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden sind für den Feuerwehrsport verantwortlich, leiten ihn oder sind in Feuerwehrsportgruppen aktiv.

**Ziele:** Die Teilnehmenden erhalten Hilfestellungen und Ideen, um ein interessantes und abwechslungsreiches Ausdauer- und Krafttraining für Feuerwehrsportgruppen zu gestalten.

**Inhalt:** ▶ Übungsbeispiele aus dem Bereich Kraft und Ausdauer  
▶ Trends aus dem Bereich Kraft und Ausdauer

**Dozententeam:** Bianca Dincher (UK S),  
Dirk Flesch (UK S),  
Christian Sowieja (UK RLP),  
Heike Stanowski (UK RLP)

**Hinweis:** Diese Veranstaltung findet in Kooperation der Unfallkasse Rheinland-Pfalz (UK RLP) und der Unfallkasse Saarland (UK S) statt. Das Seminar findet im Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland statt.

**Themen-Code:** AV-52-22

**Datum:** 14.05.2022

**Veranstaltungsort:** Saarbrücken

# Fitness in der Feuerwehr – Spiele von früher für Teams von heute

**Zielgruppe:** Feuerwehrsport-Coaches, Verantwortliche, Feuerwehrangehörige

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden sind für den Feuerwehrsport verantwortlich, leiten ihn oder sind in Feuerwehrsportgruppen aktiv.

**Ziele:** Die Teilnehmenden erhalten Hilfestellungen und Ideen, um ein interessantes, abwechslungsreiches und wirkungsvolles Feuerwehrsporttraining zu gestalten.

**Inhalt:** ▶ Spiele und Übungsbeispiele aus unterschiedlichen Sportbereichen

- ▶ Bewährte Spielideen mit und ohne Ball
- ▶ Alte Spieleklassiker neu interpretiert
- ▶ Lauf- und Bewegungsspiele

**Dozententeam:** Jördis Gluch, Heike Stanowski

**Hinweis:** Diese Veranstaltung findet in Kooperation der Unfallkasse Rheinland-Pfalz (UK RLP) und der Unfallkasse Saarland (UK S) statt. Hierbei handelt es sich um eine sportpraktische Veranstaltung, welche in unserer Sporthalle „Forum Sport“ im Feuerwehrsportstützpunkt Rheinland-Pfalz stattfindet.

**Themen-Code:** AV-69-22

**Datum:** 01.07. - 02.07.2022

**Veranstaltungsort:** Andernach

# Feuerwehrsport maßgeschneidert

**Zielgruppe:** Feuerwehrsport-Coaches, Feuerwehrangehörige, Verantwortliche

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden sind in Feuerwehrsportgruppen aktiv.

**Ziele:** Ziel dieser Veranstaltung ist es, die Leiterinnen und Leiter von Feuerwehrsportgruppen vor Ort bei der Durchführung des Feuerwehrsports zu unterstützen.

**Inhalt:** Themenschwerpunkte aus dem Feuerwehrsport werden nach Absprache individuell festgelegt.

**Dozententeam:** Julian Mädlich, Christian Sowieja,  
Heike Stanowski

**Hinweis:** Interessierte setzen sich bitte per E-Mail (veranstaltungen@ukrlp.de) zur Terminabsprache mit uns in Verbindung.

**Themen-Code:** AV-18-22

**Datum:** auf Anfrage

**Veranstaltungsort:** vor Ort

## Feuerwehrsport-Trainingstool

Schau rein und leg los!

[www.ukrlp.de/trainingstool](http://www.ukrlp.de/trainingstool)

# Spiel, Spaß und Sport in der Jugendfeuerwehr

NEU

**Zielgruppe:** Feuerwehrangehörige, Verantwortliche

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden haben die Juleica-Ausbildung bzw. den Lehrgang zum Jugendfeuerwehrwart erfolgreich absolviert.

**Ziele:** Die Teilnehmenden erhalten Ideen und Hilfestellungen wie sie Bewegungsimpulse/Aktivitäten in ihren Gruppen integrieren können. Weiterhin steht der Austausch über die Bedeutung und den Nutzen von Bewegung in der Jugendfeuerwehr im Vordergrund.

**Inhalt:**

- ▶ Kooperative Spiele
- ▶ Bewegte Gruppenstunden
- ▶ Sportpraktische Ideen für Groß und Klein

**Dozententeam:** Heike Stanowski, Christian Sowieja

**Hinweis:** Die Veranstaltung wird auf die Juleica-Verlängerung angerechnet.

**Themen-Code:** AV-125-22

**Datum:** 09.04.2022

**Veranstaltungsort:** Andernach

# Sicherheitsbeauftragte in der Feuerwehr

**Zielgruppe:** Sicherheitsbeauftragte

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden sind in der Feuerwehr als Sicherheitsbeauftragte aktiv.

**Ziele:** Das Seminar führt die Teilnehmenden in ihr Aufgabengebiet ein. Dazu wird das grundlegende Wissen zur Übernahme des Ehrenamtes einer/eines Sicherheitsbeauftragten vermittelt. Sie erhalten einen Überblick, der ihre Stellung und Handlungsmöglichkeiten im Betrieb veranschaulicht.

**Inhalt:**

- ▶ Sicherheit und Gesundheit bei der Feuerwehr
- ▶ Informationen zum Unfallgeschehen
- ▶ Theorie und Praxis bei Übung und Einsatz

**Dozententeam:** Dominik Balthasar, Bodo Köhmstedt

**Themen-Code:** AV-34-22

**Datum:** 16.03.2022

**Veranstaltungsort:** Andernach

**Datum:** 14.09.2022

**Veranstaltungsort:** Kirchheimbolanden



**Feuerwehrsportstützpunkt RLP**

Referat Qualifizierung  
Orensteinstraße 10 | 56626 Andernach

Telefon: 02632 960-3030

Fax: 02632 960-3110

E-Mail: [veranstaltungen@ukrlp.de](mailto:veranstaltungen@ukrlp.de)

[www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de)