



Kreisfeuerwehrverband

Limburg-Weilburg e.V.

Informationen für die Feuerwehren Nr. 119
KFV-Info 06/2023 vom 07.10.2023

5. SPORT- UND FITNESSSTAG DES KFV

Der Kreisfeuerwehrverband Limburg-Weilburg e. V. und sein Fachbereich Feuerwehrsport bietet nach der langen Zwangspause durch Corona für **alle** Feuerwehrmitglieder jeglichen Alters und Kondition wieder einen Sport- und Fitnessstag an.

Es geht an diesem Sporttag nicht um höher, schneller, weiter – sondern um Spaß an der Bewegung in der Gruppe, Austesten der eigenen Fitness und der eigenen Interessen.

Am Vormittag findet ein Zirkeltraining statt, im Anschluss erhalten die Teilnehmer einen Einblick in unterschiedliche Sport- und Fitnessspiele. Es folgt die Mittags-pause. Nach der Mittagspause findet nach einem Aufwärmspiel die Abnahme des Deutschen Feuerwehr-Fitness-Abzeichens (DFFA) statt.



Die Pausen zwischen den Sporeinheiten können genutzt werden, um mit den Mitgliedern des Fachbereichs Sport ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

ZEIT UND ORT

Sonntag, den 15. Oktober 2023

Sporthalle in Beselich-Obertiefenbach (Georg-Leber-Halle)

ABLAUF

09:00 Uhr: Begrüßung

09:30 Uhr: Aufwärmen und Zirkeltraining (Einblick in unterschiedliche Sport- und Fitnessspiele)

10:45 Uhr: Trinkpause

11:00 Uhr: Spiele für Kraft, Ausdauer und Koordination

12:30 bis 13:30 Uhr: Mittagspause (bitte eigene Verpflegung mitbringen)

13:30 bis 13:45 Uhr: Aufwärmspiel

13:45 bis 16:30 Uhr: Austesten und Abnahme des DFFA
(Parcours, Bankdrücken, Klimmzüge, Dummy ziehen)

MITZUBRINGEN SIND

- Saubere Hallenschuhe
- Sportkleidung/Wechselkleidung
- Handtuch
- Verpflegung, Getränke (wenn etwas anderes als Wasser gewünscht ist)
- Spaß und Freude

ANMELDUNG/SONSTIGES

- Anmeldung **bis Mittwoch, 11. Oktober 2023** per Vordruck (siehe Anhang) an sporttag@kreisfeuerwehrverband.net oder 06433 91 86 345 (Daniel Krankenhagen)





**Anmeldung für den
5. Sport- und Fitnessstag des KfV Limburg-Weilburg
am Sonntag, den 15. Oktober 2023
in Obertiefenbach**

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Sport- und Fitnessstag an.

Name, Vorname: _____

Wohnort: _____

Feuerwehr: _____

Rückrufnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Ich melde mich für folgende Einheiten an:

Vormittagsprogramm

DFFA (am Nachmittag)

**Diesen Vordruck bitte abspeichern und per E-Mail bis
Mittwoch, 11. Oktober 2023
an sporttag@kreisfeuerwehrverband.net senden.**

**Telefonische Anmeldungen werden ebenfalls bis 8. Oktober 2023 unter
06433 91 86 345 entgegengenommen.**