

Generalsekretariat



Fitness Company DRK fit



Handlungsanlass

Belastungsbereiche

- Muskel – Skelett System
- Herz – Kreislauf
- Stress - Cortisolbelastung



Belastungssituationen

- Heben/Tragen/Schieben/Drehen
- Plötzliche Belastungen
- Stress

Lösungsansatz

In der Rettungswache

- Das Trainingsprogramm DRK fit
- Muskeltraining
- Gesundheitsbewußtes Verhalten
- Bewegtes Arbeiten



DRK-fit

Folie 3




Im Fitness -Club

- Allgemeine Fitness
- Rücken plus
- Balance power
- Typ fit
- DRK Fitness





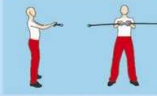




Generalsekretariat

Das neue Fitnessprogramm



-fit... das neue Fitness Programm

Anleitung: Die Anzahl der Wiederholungen ist für 60- bis 70-jährige Überrheinerinnen angegeben. Die Anzahl der Wiederholungen ist für 70- bis 80-jährige Überrheinerinnen angegeben. Die Anzahl der Wiederholungen ist für 80- bis 90-jährige Überrheinerinnen angegeben.

 <p>Vorfüßlerstand (Mobilisation)</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Vorfüßlerstand (Kräftigung)</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Vorfüßlerstand (Kräftigung)</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Bauchmuskeln</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>
<p>Stimmen mit dem Fuß - Brust: Stellen Sie sich auf die Füße. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p>			
 <p>Brust & Schultergürtel</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Beider Rückenmuskeln & Brust</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Rücken Mitte, Lendenwirbel</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Ganze Rückenmuskeln & Beckenboden</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>
<p>Stimmen mit dem Fuß: Stellen Sie sich auf die Füße. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p>			
 <p>Oberer Rücken, Schulter & Biceps</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Oberer Rücken, Gesäß & unterer Rücken</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Arms Curl - Biceps</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>	 <p>Schultern</p> <p>Anleitung: Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften. Die Füße sind hüftbreit auseinander auf dem Boden, die Knie sind über den Füßen. Die Hände sind an den Knien. Die Brust ist über den Hüften.</p> <p>Wiederholung: 2-3 mal</p>

FITNESS COMPANY

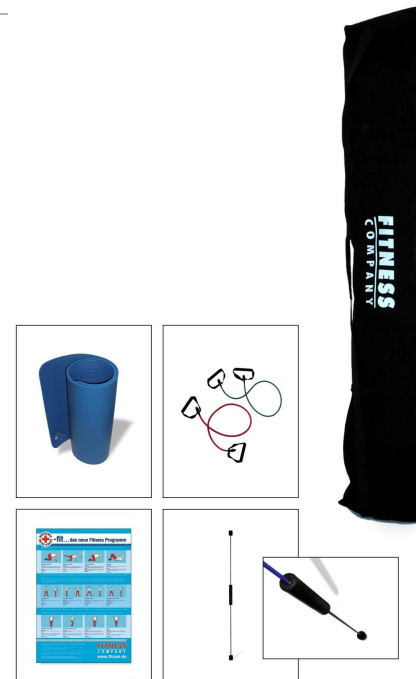
www.fitcom.de

Das neue Fitnessprogramm



Fitness bag - DRK fit

- 1 DRK Fit- bag
- 1 DRK fit Plakat
- 1 Flexi bar
- 2 Tubes
- 1 Matte



Komplettpreis: 000,00 €
(entspricht über 22% Rabatt)

In der Rettungswache

Das neue Fitnessprogramm

DRK-Rahmenvertrag

Deutschlandweite Nutzung der Lifestyle Clubs

- Monatsbeitrag: 00,00 €
(entspricht über 33% Rabatt)

Deutschlandweite Nutzung der Lifestyle und Business Clubs

- Monatsbeitrag: 00,00 €
(entspricht über 22% Rabatt)

Im Fitness -Club



Stand Mai 2003

• 70 in Betrieb • 15 in Bau