

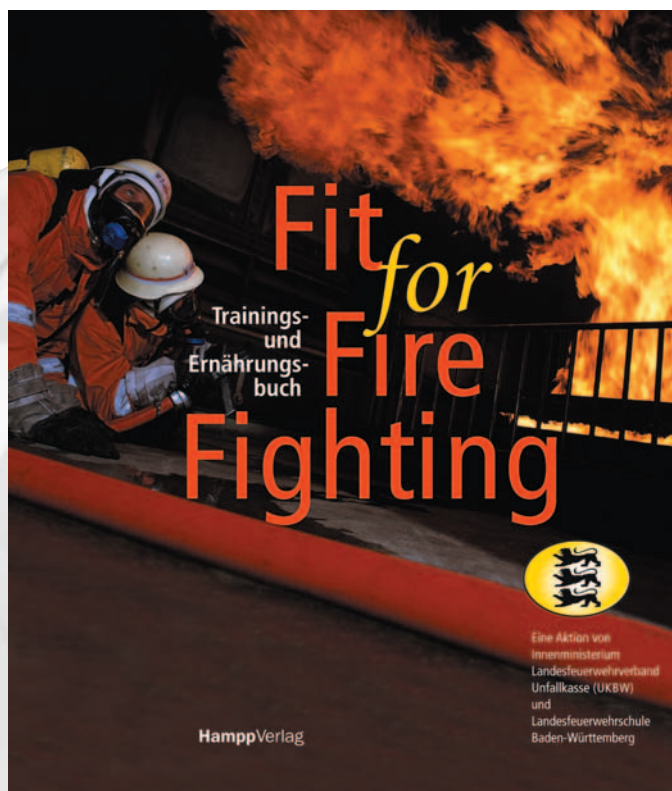
# Damit die Puste noch fürs Retten reicht!

Hermann Schröder (Hrsg.):  
**Fit For Fire Fighting**  
So punkten Feuerwehrleute  
bei Bewegung und Ernährung

Unter Mitarbeit von  
Volker Pudiel, Wolfgang  
Schlicht, Ewald Braden,  
Alexander Seeger, Thorsten  
Finteis, Hans-Peter Schäfer

176 Seiten, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen,  
Broschur  
€ 9,90  
ISBN 3-936682-00-3

Eine Aktion von Innenministe-  
rium, Landesfeuerwehrver-  
band, Unfallkasse (UKBW)  
und Landesfeuerwehrschi-  
le Baden-Württemberg



[www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de)

„Fit For Fire Fighting“ –  
die Erfolgsgarantie für  
gesteigerte Belastbarkeit  
im Einsatz und für mehr  
persönliche Lebensqualität.

Feuerwehrleute sind im Einsatz  
erheblichen physischen und  
psychischen Belastungen ausge-  
setzt. Und nur trainierte Feuer-  
wehrangehörige können erfolg-  
reich „Retten, Löschen, Bergen,  
Schützen“.

ZUM WÜNSCHEN UND SCHENKEN!

## Aus den überregionalen Feuerwehrzeitschriften:

„Das Buch ist ansprechend geschrieben und gestaltet,  
statt den drohenden Zeigefinger zu schwingen, wird sach-  
lich argumentiert und verständlich erklärt. Neben einem  
individuellen Fitnesskonzept erfährt der Leser wichtige  
Dinge über die tägliche Nahrung. Einige Rezepte – auch  
für die Gruppenverpflegung – runden das absolut gelunge-  
ne Werk ab.“

Fazit: Bestwertung ★★★★★

*Feuerwehr-Magazin 11/2004*

„Locker und verständlich geschrieben sowie durch viele Ta-  
bellen und Abbildungen ergänzt, hat das Autorenteam eine  
interessante Publikation geschaffen, die etwas für alle  
Altersgruppen (und Gewichtsklassen) bietet.“

*Feuerwehr-Fachzeitschrift 10/2004*

„Das kleine Buch hilft, den täglichen Stress und die physi-  
schen Belastungen zu ertragen, beziehungsweise abzubauen.  
Es sollte deshalb in keiner Feuerwache fehlen.“

*Feuerwehr 11/2004*

Die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* (19. Oktober 2004)  
stellte begeistert fest: „... das bebilderte Begleitbuch, das  
auf 170 Seiten alle Aspekte der Aktion zusammenfasst:  
vom korrekten Krafttraining über das Walken mit Pulsuhr  
bis hin zu Kochrezepten, mit denen man sich ‚satt essen  
und trotzdem abnehmen kann.‘“

Leseprobe auf  
der Aktions-Homepage  
[www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de)  
im „Shop“ unter  
dem Buchtitel



**HamppVerlag**

Bestellen Sie: [info@hamppverlag.de](mailto:info@hamppverlag.de) • [www.hamppverlag.de](http://www.hamppverlag.de)  
Telefon 07 11/78 29 21 40 • Telefax 07 11/78 29 21 99