

WAS? WANN? WO?

FitMeDiDay 2024



BUNDESWEHR

Zeit	Ablauf / BGM Angebote
08:30 Uhr	Eröffnung der Veranstaltung
08:40 Uhr	Gemeinsames Warm-Up
09:00 Uhr	Beginn der Stationen, Vorträge und Wettkämpfe
09:15 Uhr	Finale Einweisung Militärpatrouille
09:30 Uhr	TRX, Qi Gong - Entspannung, Rückenfit
10:20 Uhr	TRX, Qi Gong - intensiv, Rückenfit
11:10 Uhr	Functional Fitness, Yoga - Entspannung
12:00 Uhr	Yoga - intensiv
12:30 Uhr	Functional Fitness
13:30 Uhr	Beginn Finals
14:15 Uhr	Ende der Stationen
14:30 Uhr	Siegerehrung
15:00 Uhr	Abschlussgrillen

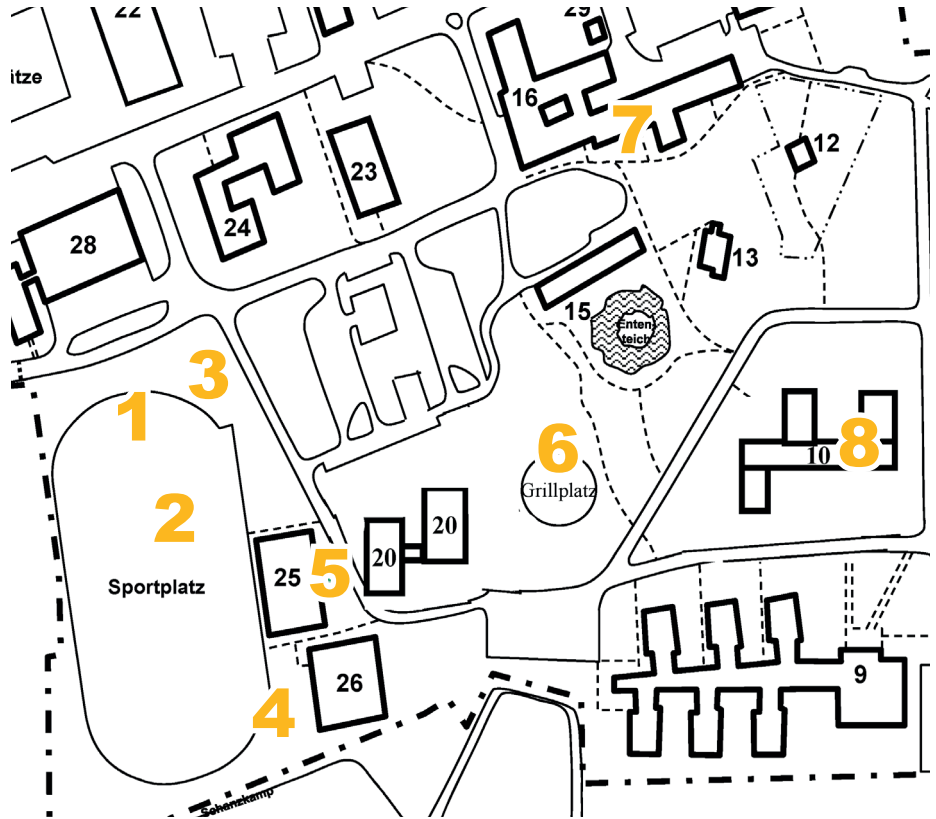
Durchgehend von 09:00 Uhr - 14:15 Uhr:

- Fußball
- Beachvolleyball
- Gesundheitsstraße
- Militärpatrouille

Vorträge:

- 09:00 Uhr – Achtsamkeit militärischer Führungskraft
- 10:15 Uhr – Train Sleep
- 11:30 Uhr – Operative Behandlung Adipositas
- 12:45 Uhr – Schwerpunkte im Vielfaltsmanagement

1. Beachvolleyball
2. Eröffnung, Warm-Up, Fußball
3. Start und Ziel Militärpatrouille
4. Zentraler Verpflegungspunkt,
Bundeswehr Sozialwerk,
Deutscher Bundeswehrverband,
Sozialdienst,
Motorik-Balance-Board
5. Treffpunkt BGM
6. Siegerehrung,
Abschlussgrillen
7. Gesundheitsstraße
8. Vorträge



WAS IST EIGENTLICH...?

Angebote kurz erklärt

Sportwettkämpfe

Für die ausgeschriebenen Wettbewerbe (Fußball, Volleyball, Militärpatrouille) wurden bereits Teams aus den Gruppen LGAN 22, LGAN 23, LGAI 24 und Stammpersonal der FüAkBw gebildet. Die Teams können innerhalb der Gruppen beliebig, Hörsaal- und Fachbereichsübergreifend zusammengestellt werden. Das Stammpersonal der Lehrgänge, Stammpersonal Lehrgruppe Module und BLS gehört zum Stamm FüAkBw.

Anmeldung: bereits erfolgt

Verpflegung

Das gemeinsame Abschlussgrillen findet von 15:00 bis 16:00 Uhr statt. Vorab wurde bereits eine Mail mit dem Link zur Auswahl der kulinarischen Vorlieben versendet. Während der Veranstaltung können Obst und Getränke am zentralen Verpflegungspunkt neben dem Sportplatz erworben werden. Bitte denken Sie daran, ausreichend Wasser an dem Tag zu trinken.

Volleyball

Das Beachvolleyballturnier wird in der Vorrunde in zwei Gruppen A und B a' 4 Teams durchgeführt. In den Gruppen spielt „jeder gegen jeden“. Gespielt wird 1 Satz bis 21 Punkte; ein Satz wird mit zwei Punkten Vorsprung gewonnen. Seitenwechsel erfolgt nach 12 Punkten.

Ein Team besteht aus 4 Feldspielenden und beliebigen Wechselspielenden.

Wann und wo?

Beginn 09:00 Uhr,
Sportplatz (Beachanlage)

Fußball

Das Fußballturnier wird in der Vorrunde in zwei Gruppen A und B a' 4 Teams durchgeführt. In den Gruppen spielt „jeder gegen jeden“. Ein Spiel dauert 2x10 Minuten. Das Team besteht aus einem Torhüter/Torhüterin, sechs Feldspielenden und beliebigen Wechselspielenden. Nach Abschluss der Vorrunde bestreiten die beiden Gruppenersten der Gruppe A im Kreuzvergleich mit denen der Gruppe B die Halbfinals; die Sieger spielen um Platz 1, die beiden Verlierer um Platz 3. Die Plätze 5 und 6 sowie 7 und 8 werden im 9m-Schießen mit 3 Schützinnen/Schützen ausgetragen. Sollten nach der Vorrunde Teams punktgleich sein, entscheidet das bessere Torverhältnis, dann die meist geschossenen Tore, dann das Spiel gegeneinander. Ist auch jetzt noch keine Platzierung zu ermitteln, wird ein 9m-Schießen mit drei Schützinnen/Schützen ausgetragen.

Wann und wo?

Beginn 09:00 Uhr, Sportplatz

Gesundheitsstraße

Wie gesund bin ich? Finden Sie es heraus!

Hier werden einfache medizinische Untersuchungen von medizinischem Fachpersonal des Universitätsklinikums Eppendorf aus Hamburg durchgeführt. Diese beinhalten unter anderem Blutdruckmessung, Lungenfunktionstest, Beweglichkeitstest, Rücken-Check sowie weitere allgemein-medizinische Begutachtungen.

Wann und wo?

Beginn 09:00 Uhr, Gebäude 16, GHG, Becksaal, Gorch-Fock-Zimmer

Wer darf teilnehmen?

Das Angebot richtet sich hauptsächlich an die Teilnehmenden aus dem letzten Jahr. Bei freien Plätzen wird noch eine Anmeldeöglichkeit bekannt gegeben.

Leitung: UKE Hamburg

TRX - Schlingentraining

Bei dem TRX Training handelt es sich um ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, welches nicht nur die großen Muskelketten im Fokus hat, sondern auch die Tiefenmuskulatur, die für Koordination, Gleichgewicht und die Sturzprophylaxe förderlich ist. Der eigene Körper wird dabei als Trainingswiderstand eingesetzt und somit kann die Intensität gut kontrolliert werden. Neben Ausdauer und Kraft wird die Beweglichkeit gefördert und kann dabei Schmerzlinderung und Schmerzvorbeugung unterstützen.

Wann und wo?

09:30 – 10:00 Uhr, 10:20 – 10:50 Uhr,
Treffpunkt vor der Sporthalle

Anmeldung: nicht erforderlich

Leitung: StFw Martin Krause

Qi Gong

Stressbewältigung durch Qi Gong! Durch die sanften und fließenden Bewegungen ist Qi Gong für Menschen jeglichen Alters, mit oder ohne Vorerkrankungen geeignet. Es hilft uns dabei, mit der Gegenwart zu verwurzeln und dem Gedankenfluss im Kopf für ein paar Minuten zu entrinnen. Qi Gong fördert einen sanften Muskelaufbau, besonders der „Core“-Muskulatur, regt den Kreislauf an, stabilisiert unser Herz-Kreislauf-System, schult eine tiefe Atmung und hilft uns dabei, mit Stress besser umgehen zu können.

Wann und wo?

09:30 – 10:00 Uhr Entspannung,
10:20 – 10:50 Uhr intensiv
Treffpunkt vor der Sporthalle

Anmeldung: nicht erforderlich

Leitung: HptFw Sascha Hoffmann

Functional Fitness

Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Hierbei werden Bewegungen trainiert, bei denen mehrere Muskeln zusammen spielen müssen. Ein Kernelement dabei ist die Verbesserung der Core-Stabilität und Koordination als Fundament für verletzungsfreies Kraft- und Cardio-Training.

Wann und wo?

11:10 – 11:40 Uhr, 12:30 – 13:00 Uhr
Treffpunkt vor der Sporthalle

Anmeldung: nicht erforderlich

Leitung: StFw Martin Krause

Yoga

Der Begriff „Yoga“ ist mit ganz unterschiedlichen körperlichen und geistigen Übungen verbunden worden, um Verbesserungen der Fitness, der körperlichen Ästhetik, der Gesundheit sowie Selbstverwirklichung in esoterischer Hinsicht zu erreichen. Mit Atem- und Meditationstechniken kann sich Yoga positiv auf Körper und Geist auswirken.

Wann und wo?

11:10 – 11:40 Uhr Entspannung,

12:00 – 12:30 Uhr intensiv

Treffpunkt vor der Sporthalle

Anmeldung: nicht erforderlich

Leitung: HptFw Sascha Hoffmann

Rückenfit

Wie kann man eine rückenschonende Haltung beim Stehen, Heben und Tragen einnehmen? Diese Frage wird hier beantwortet. Training und Mobilisation der Muskulatur vor allem im Rückenbereich, Strategien zur Stressbewältigung und Entspannungsübungen mit Tipps zum Umgang mit Schmerzen werden hier nähergebracht.

Wann und wo?

09:30 – 10:00 Uhr, 10:20 – 10:50 Uhr

Treffpunkt vor der Sporthalle

Anmeldung: nicht erforderlich

Leitung: Scott Werner

Ablauf

Für die Militärpatrouille werden insgesamt 4 Mannschaften/Teams mit 6 Teilnehmenden aus den Gruppen LGAN U, LGAN G, LGAI und Stammpersonal FüAkBw gebildet. Team Stamm und LGAI darf ihr Team beliebig zusammenstellen, für die Teams des LGAN gilt:

1x Heer, 1x Luftwaffe, 1x Marine, 1x Frau, 1x internationaler Lehrgangsteilnehmende, 1x frei wählbar.

Es wird 8 Stationen geben. Alle 4 Teams durchlaufen die 6 der 8 Stationen zeitversetzt. Die erste Station wird zeitgleich als Kasernenlauf im direkten Duellmodus durchgeführt. Ebenso wird die letzte Station als Abschlussstation geschlossen im Duellmodus durch alle Teams gemeinsam absolviert. Start und Ziel befindet sich am Sportplatz.

Sowohl militärisches, als auch ziviles Personal darf teilnehmen.

Wertung und Ausrüstung

An jeder Station erhält das jeweils beste Team 1 Punkt, das zweitbeste Team 2 Punkte, das drittbeste Team 3 Punkte und das schwächste Team 4 Punkte (CrossFit-Wettkampfwertung). Am Ende der Stationen werden alle Punkte zusammengerechnet. Es gewinnt das Team mit den wenigsten Punkten. Aus Transparenzgründen wird ein Schiedsgericht aus 2 Personen gebildet. Weitere Informationen zu den Wertungen werden an der Station bekannt gegeben.

Zu tragen sind:

- Feldanzug (Taschen leer) mit Stiefeln
- Handschuhe und Helm
- Rucksack 10kg: Hallenschuhe, Feldjacke, 2l Wasser
- Gewehr (Blue-Guns, werden an Station 1 verteilt)

Stationen und Laufplan, Start/Ziel am Sportplatz ★

1. Kasernenlauf ★ →
(Kasernenrunde ca. 1,7km)

2. Schieß-Parcours
(Sporthalle)

3. Tonner-Ziehen
(vor Kfz-Halle)

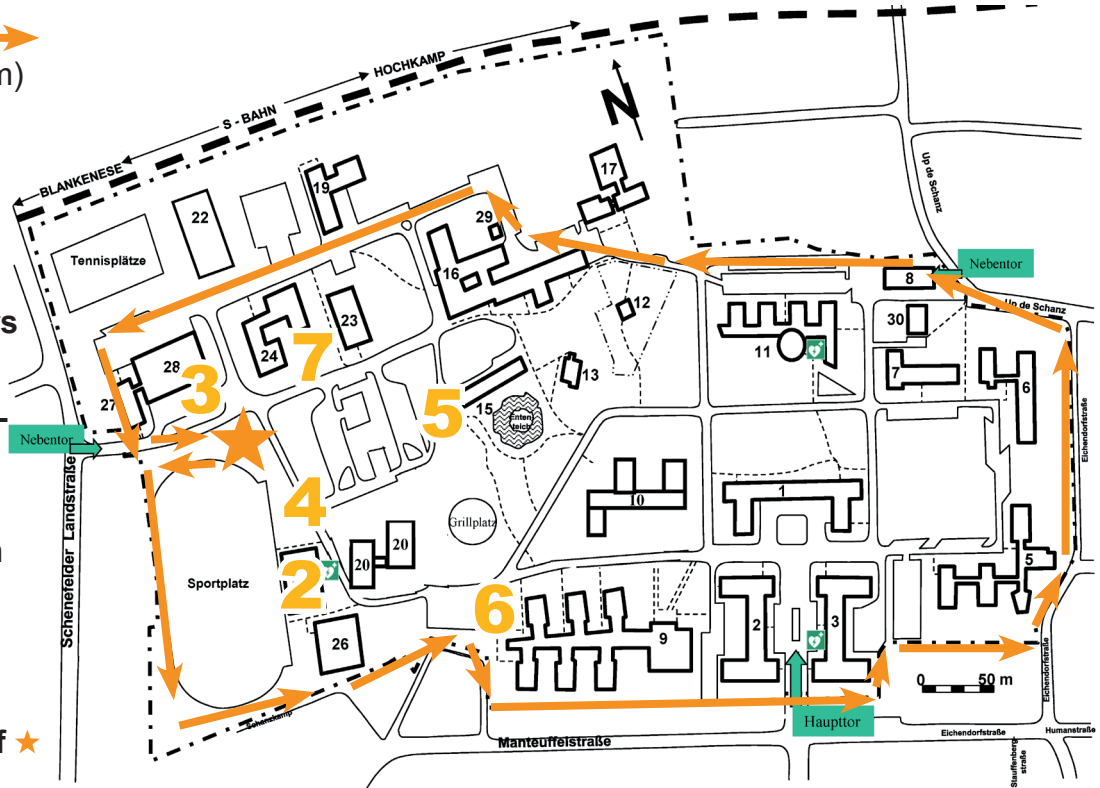
4. Waffenkisten-Parcours
(Wiese bei Gebäude 20)

5. Soldatische Grundfertigkeiten
(nördlich Grillplatz)

6. Handgranaten Werfen
(Wiese Gebäude 9)

7. Tactical Field Care
(Wiese Gebäude 24)

8. Abschluss-Wettkampf ★
(Sportplatz)



Ablauf und Startzeiten

Start und Ziel für die Stationen 1 und 8 sind einheitlich für alle Teams am Sportplatz. Die Stationen 2-7 werden zeitversetzt von den Teams durchlaufen.

	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
09:30 Uhr	1	1	1	1
10:00 Uhr	2	4	6	3
10:30 - 10:55 Uhr	3	5	7	4
11:00 - 11:25 Uhr	4	6	2	5
11:30 - 11:55 Uhr	5	7	3	6
12:00 - 12:25 Uhr	6	2	4	7
12:30 - 12:55 Uhr	7	3	5	2
13:00 - 13:30 Uhr	PAUSE			
13:30 Uhr	8	8	8	8

Zwischen den einzelnen Stationen haben die Teams 5 Minuten Zeit, um zur nächsten Station zu gelangen. Die Zeit an den einzelnen Stationen beträgt insgesamt 25 Minuten. Dies beinhaltet 5 Minuten zur Einweisung, 15 Minuten Durchführung und 5 Minuten Rückmarsch. Nach dem Abschlusswettkampf ist um 13:45 Uhr die Militärpatrouille beendet. Es sind alle herzlich zum Zuschauen bei den einzelnen Stationen und dem Finale eingeladen.

Vorträge

09:00 Uhr - **Achtsamkeit aus Sicht einer militärischen Führungskraft**

O i.G. Bejga

10:15 Uhr - **Train Sleep – Gesunder Schlaf für einen gesunden Körper**

ORR'in Jung

11:30 Uhr - **Operative Behandlung der krankhaften Adipositas**

Dr. Mansfeld

12:45 Uhr - **Aktuelle Schwerpunkte im Vielfaltsmanagement des BMVg**

RDir'in Obigt

Die Vorträge finden im Gebäude 10, Raum 0.33 statt, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Notizen

IMPRESSUM

Herausgeber und Kontakt:
Führungsakademie der Bundeswehr
Dezernat Informationsarbeit
Manteuffelstraße 20
22587 Hamburg

E-Mail:
FueAkBwInfoA@Bundeswehr.org

Tel: 040 8667 4701
Fax: 040 8667 4709

Diese Publikation ist Teil der Informationsarbeit des Bundesministeriums der Verteidigung. Sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Stand: 23. Mai 2024



BUNDESWEHR