



## **Fit for Fire Fighting**

Mit umfassenden und nützlichen Informationen an Sporttreibene, aber auch an Nichtsportler, richtet sich das Buch „Fit For Fire Fighting“. Hier findet der Leser zahlreiche Anre-

gungen, praktische Tipps und wertvolle Hinweise für die Ernährung und das Training im sportlichen Bereich.

Die 34 Rezepte für den Mittagstisch und sechs für die Einsatzverpflegung machen schon beim Lesen Lust auf das bewusste Essen. Doch nicht nur Essen, auch das richtige Bewegen im Alltag sowie beim Sport werden, zum Teil mit sehr viel Hintergrund, aufgezeigt.

Sehr gut ist, man muss nicht alles hintereinanderweg lesen, auch nur ein „Rein-gucken und Anlesen“, ein Durchblättern der Seiten und ein Nachschlagen nach Themen lockern das Erkennen und Lernen auf.

Aufgrund einer Aktion des IM BW, des LFV BW, der UKBW und der LFS BW wurde in Zusammenarbeit mit dem HamppVerlag dieses Buch als Begleitwerk herausgegeben.

*Verlag: Hampp*

*Seiten: 171*

*Herausgeber: Hermann Schröder*

Weitere Tipps zum Thema Fitness unter:  
[www.fit-for-fire-fighting.de](http://www.fit-for-fire-fighting.de)