



Trainingsbeschreibung: Krisen- und Katastrophenvorsorge

Inhalt

In diesem eintägigen Kurs lernen die Teilnehmer grundlegenden Informationen für die Vorbereitung auf Krisen- und Katastrophensituationen:

- ✓ Realistische Krisenszenarios für die individuelle Lebenssituation kennen
- ✓ Verstehen von Gefahren, Achtsamkeit für Vorwarnzeichen, Kenntnis über geeignete Vorbereitungen, Reaktionen und Maßnahmen in der Krisensituation, hilfreiches Mindset
- ✓ Ratgeber des BBK kennen und Reflexion der eigenen Vorbereitungen
- ✓ Wissen über Ausrüstung, Technik, Fluchroute, Tipps und Tricks
- ✓ Sinnvolle Packlisten
- ✓ Bewusstsein über körperliche Verfassung/ Leistungsfähigkeit

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Jedermann, der sein Wissen und seine Handlungskompetenz für mögliche realistische Szenarien verbessern möchte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trainingsablauf

09:00 -17:00 Uhr, gegen 12:00 Uhr wird es eine 30 minütige Pause geben. Verpflegung ist selbstständig mitzubringen. Das Training findet im Warm-Satt-Sauber-Modus statt.

Packliste

- ✓ Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk
- ✓ Notizbuch und Stift

Zeit und Ort

Datum: Samstag 25.10.2025

Zeit: 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Waldgrundstück in der Nähe von Wiesbaden, Waldgebiet um Wiesbaden

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Besonderheiten

Dies ist ein Vorbereitungstraining auf Krisen- und Katastrophen, welches vielleicht auch als Prepping bezeichnet werden könnte. In diesem Kurs geht es aber **nicht** um Vorbereitung auf einen apokalyptischen Tag X, sondern um eine ruhige, sachverständige und besonnene Vorbereitung auf realistische Szenarien wie z.B. Hochwasser, Stromausfall oder Erdbeben. Es geht nicht um die monatelange Fähigkeit autark zu leben, sondern um eine persönliche Minimalvorbereitung um Hilfs- und Versorgungsstrukturen zu entlasten und sich potenziell gefährlichen Situationen wie Nahrungsbeschaffung nicht unbedingt aussetzen zu müssen.

Das Training findet bei jedem Wetter statt.

Kosten

Die Kosten für den Kurs betragen 100 Euro.

Ergänzende empfohlene Literatur

- Rahmenkonzept BBK
- Konzept Zivile Verteidigung BMI
- Ratgeber BBK
- Prepper-Überlebenshandbuch – Zimmermann
- Biologische und chemische Gefahren – Detlev Hoppenrath
- Lexikon des Überlebens – Anaconda Verlag

Bei der Anmeldung bitte Kurs angeben: KRISE2025-01