

Was kostet die Fortbildung?

Die Teilnahme an der Fortbildung zum AFT-PP kostet für Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des LandesSport-Bundes Niedersachsen e.V. 25€/ 50 €*.

*Für Teilnehmende, die nicht in Mitgliedsvereinen organisiert sind.

Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn) wird eine Ausfallgebühr von € 15,00 in Rechnung gestellt! Ausgenommen sind krankheitsbedingte Absagen mit ärztlichem Attest.

Bitte bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn mit beigefügtem Anmeldebogen oder online im BildungSportal anmelden.
Die Teilnahme an der Veranstaltung muss von Anfang bis Ende gewährleistet sein.

Wie erfolgt die Anmeldung?

Senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular per Post, E-Mail oder Fax an:

siehe Einleger

Oder melden Sie sich online über unser Bildungsportal an:
<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche.html>

Anerkennung: 8 LE ÜL C Breitensport



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTENTWICKLUNG!



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTENTWICKLUNG!



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

Impressum

Herausgeber:
LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Abteilung Sportentwicklung
und
Abteilung Bildung

Kontakt:
Nina Panitz
Tel.: 0511 1268-217
Fax: 0511 1268-4217
E-Mail: npanitz@lsb-niedersachsen.de

Internet:
www.lsb-niedersachsen.de

Fotonachweis:
© LSB
© Ralph Fülöp

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Niedersachsen

AFT-Praxis Programm

Fortbildung für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter



Was ist das AFT - Praxis Programm?

Der „Alltags-Fitness-Test“ ist ein Testverfahren für Menschen ab 60 Jahren, mit dem sie ihre körperliche Fitness im Alltag überprüfen und gleichzeitig erfahren, wie sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden. Außerdem erhalten sie auf der Grundlage ihrer Ergebnisse eine Prognose darüber, ob ihre aktuelle Fitness ausreicht, um im Alter von 90 Jahren ein selbstständiges Leben zu führen.

Das „AFT - Praxis Programm“ (AFT - PP) ist ein auf dem Alltags-Fitness-Test abgestimmtes Aktivitätsprogramm, welches 14 Kurseinheiten umfasst. Es werden die grundlegende Fähigkeiten, welche für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter von Bedeutung sind, trainiert.

Ziel des AFT - Praxis Programmes sind der Erhalt und die Förderung der Selbstständigkeit sowie der Fitness im Alter.

Das Training beinhaltet nicht nur die Komponenten **Kraft** und **Ausdauer**, sondern greift auch die Bereiche **Beweglichkeit, Koordination** und **kognitive Fitness** auf. Neben der Durchführung des Praxisteils in der Kursstunde, werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern darüber hinaus, wichtige Wissensinhalte rund um das effektive Training im Alter vermittelt.

Des Weiteren erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit Übungsanleitungen „für zu Hause“, sodass die neuen Erkenntnisse und Übungen im Alltag umgesetzt werden können.

Referierende:

Dr. Uta Engels

Leitung Sportzentrum Universität Regensburg

Programm und allgemeiner Ablauf

Insgesamt umfasst das AFT - Praxis Programm 14 Kurseinheiten zu verschiedenen motorischen Grundfertigkeiten.

Am Anfang des Kurses steht zunächst einmal eine Alltags-Fitness-Testung an, um das Fitnessniveau der Teilnehmer zu ermitteln.

Auf dieser Grundlage wird dann das Training in den folgenden 12 Kurseinheiten systematisch aufgebaut, um dann in der 13. Kursstunde eine erneute AFT-Testung durchzuführen.

Hierfür steht den Übungsleitenden ein umfangreiches Materialpaket mit Stundenbildern, einem Skript mit Hintergrundinformationen, sowie bebilderten Übungsleitermaterialien zur Verfügung.

Erforderliche Qualifikation: ÜL C



Was ist der Nutzen des AFT-PP's?

Die meisten älteren Menschen sind neugierig, was ihre Fitness-Werte betrifft. Sie wollen wissen, wie sie im Vergleich zu anderen Personen gleichen Geschlechts und gleichen Alters abschneiden und ob sie die geforderten Fitness-Standards zur Erhaltung der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter erreichen.

Das AFT-PP baut auf den Ergebnissen des AFT's auf und ermöglicht nach Durchführung einen Vergleich zu den Resultaten vor dem Kursprogramm.

Das AFT-PP zeigt somit die Entwicklung der individuellen motorischen Fertigkeiten auf und zielt darauf ab, die Selbstständigkeit und die Fitness im Alter nicht nur zu erhalten, sondern auch zu fördern.

Die wiederholte Durchführung des Tests ermöglicht die Darstellung und Dokumentation von Trainingsveränderungen. So kann aufgezeigt werden, ob eine Verbesserung oder eine Verschlechterung in den einzelnen Bereichen stattgefunden hat.

Übungsleitende können die Inhalte ihrer Kurse bedarfsgenau planen und daraufhin überprüfen, ob die Trainings- und Bewegungsinhalte bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch wirklich zu einer Leistungssteigerung führen.

