

Alltags-Fitness-Test- Praxisprogramm (AFT-PP)

Fortbildung am 17.02.2018 in der
Akademie des Sports / Hannover



Programm



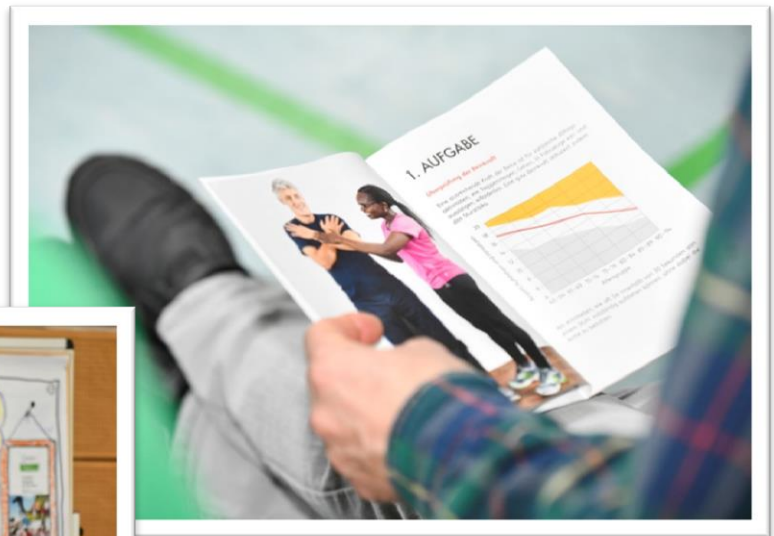
Begrüßung



Kennenlernen & Aufwärmen



Theorie: Einführung AFT



Praxis: AFT-Test



Theorie: Strukturen AFT-PP



AFT-PP

Die Ziele des AFT-PP sind Erhalt und Förderung der Selbstständigkeit und der Fitness im Alter:

- ✓ **14 Kurseinheiten**, in denen grundlegende Fähigkeiten trainiert werden:
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness
- ✓ Durch die Wiederholung des Tests nach den 13 Kurseinheiten, erhalten die ÜL und TN eine direkte Rückmeldung zur **individuellen Trainingsentwicklung**
- ✓ Vermittlung durch den ÜL von Wissensinhalten rund um ein **effektives Training**
- ✓ Umsetzung und Übertragung der Inhalte aus den Kursstunden in den **eigenen Alltag**

Praxis: Gruppenarbeit zu Themenschwerpunkten



Praxis: Gruppenarbeit zu Themenschwerpunkten

5 Gruppen zu den einzelnen Themenschwerpunkten:
**Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft,
Mentale Fitness**

- ✓ Erarbeitung und Vorstellung von **theoretischen Inhalten**
- ✓ **Praktische Übungen** in der Sporthalle vor der gesamten Gruppe anleiten
- ✓ Die TN waren alle mit hoher **Einsatzbereitschaft** und **Motivation** in dem Theorie- und Praxisteil dabei



Praxis: Durchführung Themenschwerpunkte



Abschluss



Fragen, Wünsche, Anregungen?

Wenden Sie sich gerne an:

Nina Panitz

Referentin

Telefon: 0511-1268-217

npanitz@lsb-niedersachsen.de

