

„Alltags-Fitness-Test und AFT-PraxisProgramm – Lebenslang fit und selbstständig bleiben“

Viele Menschen wünschen sich, im Alter möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben und ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können. Dafür ist mit Blick auf den Alterungsprozess eine ausreichende körperliche Leistungsfähigkeit und gute funktionale Fitness wichtig, um für alltägliche Anforderungen auch im höheren Alter gut gerüstet zu sein. **Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) kann die körperliche Leistungsfähigkeit älterer Menschen ab 60 Jahren erfasst werden.** Das neue AFT-Praxis Programm (AFT-PP) ist ein standardisiertes Kursprogramm und kann von Sportvereinen eingesetzt werden, um älteren Menschen ein wissenschaftlich fundiertes Trainings-programm anzubieten.

Wie der AFT und das AFT-PraxisProgramm im Turn- und Sportverein angewendet werden können und welche Voraussetzungen es dafür gibt, erfahren Sie in unserer **kostenlosen Informationsveranstaltung**:

Samstag, 26. November 2022, 10 bis ca. 12 Uhr

Durch eine Förderung des Landessportbundes NRW ist die Teilnahme **inkl. Mittagessen** kostenlos!

[Gymnet-Anmeldung](#)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



AFT-Tester*in werden

Um die Testung durchführen zu können, bieten wir direkt im Anschluss eine Schulung und Einweisung in den AFT an, da einige Besonderheiten zu beachten sind, sowohl im Hinblick auf die Testpersonen wie auch die korrekte Durchführung der Testaufgaben. Die **Einweisung in den Alltags-Fitness-Test** wird in 6 Lerneinheiten vermittelt:

Samstag, 26. November 2022, 13 bis ca. 18 Uhr

Teilnahmegebühr: 35,- EUR (inkl. Abendessen)

[Gymnet-Anmeldung](#)

Das AFT-PraxisProgramm (AFT-PP)

Das AFT-PP baut auf den Test-Ergebnissen des AFT auf und ermöglicht nach der Durchführung einen Vergleich zu den Resultaten vor dem Kursprogramm. Das Programm 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 **Einweisung in das AFT-PraxisProgramm** wird in 6 Lerneinheiten vermittelt:

Sonntag, 27. November 2022, 9 bis 14:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 35,- EUR (inkl. Mittagessen)

[Gymnet-Anmeldung](#)

**ALL IN ONE:
Alle drei Veranstaltungen inkl. Übernachtung und Verpflegung
in der Landesturnschule Oberwerries: 85,- EUR**

[Gymnet-Anmeldung](#)

Bei Buchung des Gesamtpaketes werden **15 LE** zur Lizenzverlängerung ÜL-C / Tr-C Breitensport anerkannt.

Referentin: Iris Peters
Landesturnschule Oberwerries
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm

Anfragen: Doris Tölle, Tel. 02388 / 30000-54, toelle@wtb.de