

Alltags-Fitness-Test Praxis-Programm (AFT-PP)

Termin:	23.10.2021, 9:00 – 15:30Uhr
Ort:	Sportkreis Bergstraße, TG Bobstadt, Sport-/Mehrzweckhalle, Sankt-Josef-Straße, 68642 Bürstadt-Bobstadt
Kurz-Info:	8 LE (2 LE vor Kursbeginn als Online-Modul)
Zielgruppe:	Übungsleiter C / Übungsleiter B Sport in der Prävention
Referent:	lsb h Lehrteam Sport und Gesundheit
Gebühr:	35 € (ohne Verpflegung)
Überweisung an:	IBAN: DE83 5095 1469 0014 0337 02, Sparkasse Starkenburg
Verwendungszweck:	AFT-PP, Lehrgangs-Nr. SK36/2021-04, Name und Verein

Material: Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, sowie zusätzlich zu ihren Getränken 2 PET Wasserflaschen mit (2x 1l - es sollen damit Kraftübungen durchgeführt werden).

Inhalt:

Den Ruhezustand genießen, sich Träume erfüllen und das Alter aktiv zu genießen, davon träumt fast jeder. Doch nur knapp 30 % der Bevölkerung bewegen sich im Alltag genug um ihre Gesundheit zu erhalten. Mit dem Alltags-Fitness-Test können Sie ermitteln wie fit Sie im Vergleich zu anderen Ihres Alters sind und erfahren, ob Sie auch mit 90 Jahren noch fit genug sind um Ihren Alltag zu bewältigen.

Um die Alltagsfitness gezielt trainieren zu können, wurde das Alltags-Fitness-Test **Praxis-Programm** entwickelt. In 14 Kursstunden werden Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und die kognitive Fitness trainiert. Das Trainingsprogramm ist auf der Grundlage des Alltags-Fitness-Tests (AFT) konzipiert.

Die Inhalte zum AFT sollten Sie auf der Lernplattform im Kursbereich Gesundheitssport <https://onlinelernen.lsbh.de/> vor der Fortbildung erarbeiten. Nach Abschluss können Sie hier eine digitale Teilnahmebescheinigung speichern.

Bitte senden Sie diese bis zum 05.10.2021 an: sportkreis@kreis-bergstrasse.de.

Die Übungsleiter/innen erhalten umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen des AFT auch die Stundenbilder, Unterrichtsmaterial für Kursleiter/innen, Unterlagen für Teilnehmer/innen sowie bebilderte Beschreibungen zur Umsetzung des Kurses enthält.

Information und Anmeldung: bis spätestens 09.10.2021, Sportkreis Bergstraße e.V., Katja Zeth-Seidel, sportkreis@kreis-bergstrasse.de