



Sportkreis
Bergstraße e.V.
im Landessportbund Hessen

Alltags-Fitness-Test Praxis-Programm (AFT-PP) am 17. April 2026

Der Sportkreis Bergstraße e.V. veranstaltet einen Lehrgang für Übungsleiter*innen C und B Sport in der Prävention. Der Lehrgang wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung angerechnet.

Inhalt:

Den Ruhestand 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 sind auf der Lernplattform im Kursbereich Gesundheitssport

<https://onlinelernen.lsbh.de/> vor der Fortbildung zu erarbeiten (2LE).

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie eine *digitale Teilnahmebescheinigung* die Sie bitte bis 15. April 2026 an sportkreis@kreis-bergstrasse.de senden.

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

Weiterhin gibt es für jeden TN/Verein eine AFT-Materialbox (1x Material-Box/1x AFT-PP-Ordner pro Verein)

Veranstalter:	Sportkreis Bergstraße e.V.
Zielgruppe:	Übungsleiter/in C und Übungsleiter/in B Sport in der Prävention
Ort:	TSV Rot-Weiß Auerbach 1881 e.V., Sport- und Bildungszentrum, Seminarraum/Gymnastikhalle Gebäude D, Saarstr. 56, 64625 Bensheim
Termin:	Freitag, 17. April 2026, 16:00 – 21:00 Uhr (6 LE in Präsenz)
Kurz-Info:	Gesamt 8 LE (2 LE vor Kursbeginn online über Lernplattform)
Referent/in:	Isb h Lehrteam
Gebühr:	30,- € (inkl. Getränk und Snack) Die Fortbildung wird gefördert durch „SPORTLAND HESSEN bewegt“ und kann deshalb vergünstigt angeboten werden. Die Lehrgangsg Gebühr ist bis zum 15. April 2026 auf das Konto: Sportkreis Bergstraße, des Landessportbundes Hessen e.V. , IBAN: DE83 5095 1469 0014 0337 02 e.V. unter Angabe des Teilnehmers und des Lehrgangstitels zu überweisen.



*Sportkreis
Bergstraße e.V.
im Landessportbund Hessen*

Mindestteilnehmerzahl: **10**

Anmeldung unter Angabe von: Name, Vorname, Verein, Emailadresse
Lizenzkopie beifügen

Info und Anmeldung: Sportkreis Bergstraße e.V., Servicestelle
Katja Zeth-Seidel, Telefon: 0175-4792795
E-Mail: sportkreis@kreis-bergstrasse.de

Anmeldeschluss ist der 10. April 2026.