

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

Die Informationsveranstaltung „Alltags-Fitness-Test und AFT-Praxisprogramm – Lebenslang fit und selbstständig bleiben“ vermittelt einen ersten Überblick zum Thema. Der Alltags-Fitness-Test (AFT) richtet sich an Ältere ab 60 Jahren und überprüft in 6 einfachen Bewegungstests die alltagsrelevante Fitness. Das neue AFT-Praxisprogramm ist ein 14-stündiges Kurs- und Trainingsprogramm für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness auf Grundlage des AFT. Im Rahmen der Informationsveranstaltungen werden die Inhalte des AFT und AFT-Praxisprogramms und die Bedingungen für die Umsetzung im Verein dargestellt und besprochen.

Ziele der Maßnahme

- Die Teilnehmer/-innen haben ein grundlegendes Verständnis zum Zusammenhang von regelmäßiger Bewegung, Alltagsfitness und Lebensqualität entwickelt.
- Sie kennen die wesentlichen Elemente zur Verbesserung der Alltagsfitness.
- Die Teilnehmer/-innen kennen den Alltags-Fitness-Test und das AFT-Praxisprogramm als Instrument zum Einsatz im Rahmen der Vereinsarbeit und sind motiviert, diese einzusetzen.
- Die wichtigsten Informationsmedien und Unterstützungsmöglichkeiten des Landessportbundes NRW, der SSB/KSB/FV und deren Ansprechpartner/-innen sind bekannt.

Zielgruppe

- hauptberufliche/ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen aus Vereinen/Verbänden
- Übungsleiter/-innen (mit und ohne Lizenz),
- beruflich qualifizierte Personen (z.B. Sport-, Bewegungs-, Gesundheitswissenschaftler/-innen, Pflegekräfte)
- (externe) Expertinnen/Experten
- potentielle Kooperations- und Netzwerkpartner aus dem Senioren-, Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektor sowie der Politik und Wirtschaft
- Interessierte

Inhalte der Maßnahme

- Zusammenhang von Bewegungsaktivität, Alltags-Fitness, Mobilität und Lebensqualität im Alter
- der Alltags-Fitness-Test – Ziele, Testaufbau und Auswertung
- organisatorische und personelle Voraussetzungen zur Testdurchführung
- das AFT-Praxisprogramm und seine Anwendung im Sportverein
- Informationen zur Schulung/Einweisung in den AFT und das AFT-PP für Übungsleiter/-innen
- Weitere Informationen zu Bewegungsprogrammen und zur Verbesserung der Alltagsfitness im Sportverein

Verpflichtende Rahmenbedingungen

- Zeitumfang: mindestens 1,5 Stunden
- Referent/-in: seitens des Landessportbundes NRW spezifisch für dieses Förderpaket eingewiesene/r Referent/-in.