

Der Alltags-Fitness-Test

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) ist die deutsche Übersetzung des evaluierten und in Amerika entwickelten Senior-Fitness-Tests, den zwei Wissenschaftlerinnen, Professorin R. Rikli und Professorin J. Jones, entwickelt und erprobt haben. Der DOSB hat in Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Christoph Rott, Gerontologe an der Universität Heidelberg, dieses Testverfahren in eine deutsche Fassung gebracht. Hierdurch wird für alle Vereine und Interessierten die Möglichkeit geschaffen, den AFT einfacher anwenden zu können.

Der AFT prüft die alltagsrelevante Fitness für Menschen ab 60 Jahren, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. In den sechs Testübungen werden die Arm- und Beinkraft, die Ausdauerfähigkeit, die Beweglichkeit im Hüft- und Schulterbereich sowie die Geschicklichkeit ermittelt.

Das Besondere und Einzigartige an diesem Testverfahren ist, dass aufgrund der Testergebnisse eine Prognose abgegeben werden kann, ob diese Fitness ausreichen wird, um ein selbständiges und unabhängiges Leben im fortschreitenden Alter zu führen.



Die Auswertung des Tests erfolgt individuell in der Endverbraucherbroschüre, die man zusammen mit weiteren Materialien kostenlos über den DOSB beziehen kann.

Der AFT ist ein hervorragendes Instrument, um Menschen in der 2. Lebenshälfte ihren Fitnesszustand aufzuzeigen, Trainingsanpassungen darzustellen und die Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren.

Auch kann der Test als besonderer Programmpunkt bei vielen Veranstaltungen präsentiert und durchgeführt werden. Hierzu eignen sich nicht nur Veranstaltungen im „sportbezogenen Bereich“, sondern auch Aktionstage in der Kommune, wie das folgende Beispiel veranschaulicht.

Der Alltags-Fitness-Test Am Beispiel des „Ketscher Modells“

Bei dem Projekt handelt es sich um eine Kooperation der Gemeinde Ketsch mit der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis/Heidelberg.

Ein zentraler Bestandteil des Konzeptes zur Bewegungsförderung in der Gemeinde Ketsch im Rhein-Neckar-Kreis ist der „Tag der Aktivität“



in einer örtlichen Sporthalle, bei dem alle Anbieter von Gesundheitsleistungen ihre Angebote zur Bewegungsförderung präsentieren. Ergänzt werden die örtlichen Angebote durch Fachvorträge und Diskussionsforen.

Beim ersten „Tag der Aktivität“ wurden die Ergebnisse der Befragung vorgestellt. Das Institut für Gerontologie bot zur Testung der körperlichen Basisfunktionen den „Alltags-Fitness-Test“ an.

Im Anschluss an eine Testung erfolgte durch das Team der Universität Heidelberg an Hand der Testergebnisse eine individuelle Beratung, in deren Rahmen den Senioren gezielte Tipps möglicher Bewegungsaktivitäten in ihrem Quartier an die Hand gegeben wurden. In Anbetracht der hohen Frequentierung des „Alltags-Fitness-Test“ wurden im Nachgang zum „Tag der Aktivität“ sowohl in kommunalen Liegenschaften als auch in Vereinen nochmalige Testtermine angeboten.

Nachhaltigkeit

Der „Tag der Aktivität“ soll einmal jährlich stattfinden, um ältere Menschen zu informieren, vorhandene und neue Bewegungsangebote vorzustellen und die Älteren durch die Fitness-Testung zu motivieren, aktiv zu bleiben bzw. zu werden, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Mittlerweile gibt es geschulte Tester aus der Gemeinde, die zu regelmäßigen Terminen Fitness-Testungen und Bewegungs-beratungen anbieten.

Die Gesundheitsanbieter (Ärzte, Physiotherapeuten, etc.) stellen „Bewegungsempfehlungen“ aus und verweisen die Älteren auf die Fitness-Testungen und Bewegungsberatungen. Dieses Vorgehen hat sich als sehr effektiv herausgestellt.



Kontakt: Nina Panitz, Referentin, E-Mail: npanitz@lsb-niedersachsen.de, Tel.: 0511 – 12 68 217

Fotos: Karsten Thormaehlen, Homepage der Gemeinde Ketsch
(<http://www.ketsch.de/Lde/Startseite/Aktuelles/fitnesstest.html>)