

# Alltags-Fitness-Test- PraxisProgramm (AFT-PP)

Fortbildung am 17.02.2018 in der  
Akademie des Sports / Hannover



# Programm



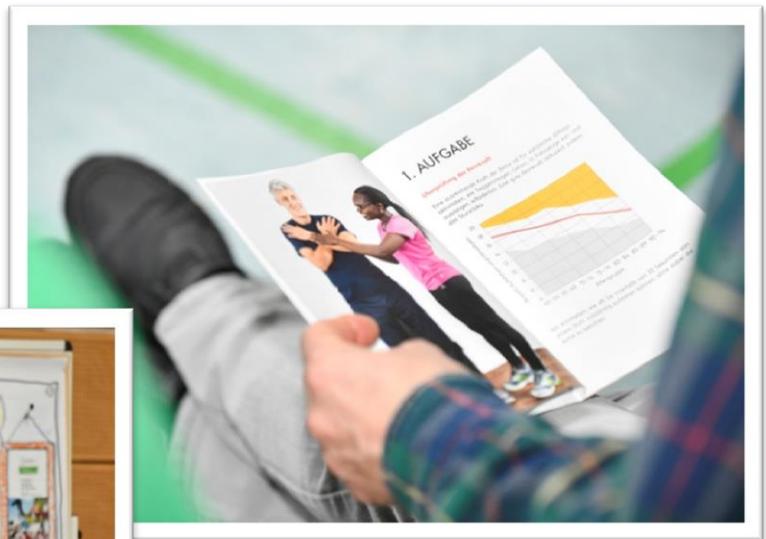
# Begrüßung



# Kennenlernen & Aufwärmen



# Theorie: Einführung AFT



# Praxis: AFT-Test



# Theorie: Strukturen AFT-PP



# AFT-PP

Die Ziele des AFT-PP sind Erhalt und Förderung der Selbstständigkeit und der Fitness im Alter:

- ✓ **14 Kurseinheiten**, in denen grundlegende Fähigkeiten trainiert werden:  
**Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness**
- ✓ Durch die Wiederholung des Tests nach den 13 Kurseinheiten, erhalten die ÜL und TN eine direkte Rückmeldung zur **individuellen Trainingsentwicklung**
- ✓ Vermittlung durch den ÜL von Wissensinhalten rund um ein **effektives Training**
- ✓ Umsetzung und Übertragung der Inhalte aus den Kursstunden in den **eigenen Alltag**

# Praxis: Gruppenarbeit zu Themenschwerpunkten



# Praxis: Gruppenarbeit zu Themenschwerpunkten

5 Gruppen zu den einzelnen Themenschwerpunkten:  
**Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Mentale Fitness**

- ✓ Erarbeitung und Vorstellung von **theoretischen Inhalten**
- ✓ **Praktische Übungen** in der Sporthalle vor der gesamten Gruppe anleiten
- ✓ Die TN waren alle mit hoher **Einsatzbereitschaft** und **Motivation** in dem Theorie- und Praxisteil dabei



# Praxis: Durchführung Themenschwerpunkte



# Abschluss



# Fragen, Wünsche, Anregungen?

**Wenden Sie sich gerne an:**

Nina Panitz

Referentin

Telefon: 0511-1268-217

[npanitz@lsb-niedersachsen.de](mailto:npanitz@lsb-niedersachsen.de)

