

ALLTAGS-FITNESS-TEST-PRAXISPROGRAMM

Ziel des AFT - PraxisProgramms (AFT-PP) sind Erhalt und Förderung der Selbstständigkeit und der Fitness im Alter.

Das Bewegungsprogramm ist auf den Alltags-Fitness-Test (AFT) für Menschen ab 60 Jahren abgestimmt und umfasst 14 Kurseinheiten. Das AFT-PP baut auf den Ergebnissen des AFTs auf und ermöglicht nach der Durchführung einen Vergleich zu den Resultaten vor dem Kursprogramm. Das Programm zeigt somit die Entwicklung der individuellen motorischen Fertigkeiten auf und zielt darauf ab, die Selbstständigkeit und die Fitness im Alter nicht nur zu erhalten, sondern auch zu fördern.



In den 14 Kurseinheiten werden systematisch die grundlegenden Fähigkeiten trainiert, die für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter von Bedeutung sind. Das Training umfasst nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern greift auch die Bereiche Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness auf. Am Anfang des Kurses steht zunächst eine AFT-Testung an, um das Fitnessniveau der Teilnehmenden zu ermitteln. Auf dieser Grundlage wird dann das Training in den folgenden 12 Kurseinheiten systematisch aufgebaut, um dann in der 13. Kursstunde eine erneute AFT-Testung durchzuführen. So erhalten die Übungsleitenden eine Rückmeldung zur Wirksamkeit ihres Trainings und die Teilnehmenden zu ihrer individuellen Trainingsentwicklung. In dem auf sie zugeschnittenen Materialpaket enthalten sind Teilnehmerunterlagen mit Übungsanleitungen „für zu Hause“, sodass die Teilnehmenden, das in den Kurstunden vermittelte Wissen, in ihrem Alltag umsetzen können.

In der ganztägigen Übungsleitenden-Fortbildung gibt es eine kurze Einführung in den AFT, die dazu überleitet, wie die Strukturen der 14 Kurseinheiten im AFT-PP aufbereitet sind. Anschließend werden in der Sporthalle ausgewählte Stundeninhalte in Kleingruppen durchgeführt und von den Teilnehmenden angeleitet. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis ist eine ansprechende und sehr gut angenommene Fortbildung für die Zielgruppe der Älteren entstanden. Vorgesehen ist die Fortbildung für Übungsleitende mit C-Lizenz.

Termine zu den Fortbildungen 2026

Do., 12.11., 18:00-19:45 Uhr (LSB Online-Campus/Theorie, Nina Panitz)

Sa., 14.11. 09:00-16:30 Uhr (Akademie des Sports Hannover, Praxis, Gernot Gehrman)

Anmelde-Link:

<https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/F2B9872A-9F30-468B-B7CB-5C36F581D604>



Informationen für Vereine

Der LandesSportBund Niedersachsen unterstützt Sportvereine, Sportbünde und Landesfachverbände durch seine **Förderprogramme**. Das AFT-PP ist ein konzipiertes Bewegungsprogramm für die Zielgruppe der Älteren. Das Programm ist über die Richtlinie des LSB förderfähig und Vereine/ Sportbünde können hierdurch eine finanzielle Unterstützung von bis zu **1000 €** beantragen. Förderfähig sind Sportangebote, *die neu in das Vereinsprogramm* aufgenommen werden und die sich an den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe vor Ort richten. Weitere Informationen zu den Fördermöglichkeiten finden Sie auf der Homepage des LSB oder [hier](#).

