

Titel: Alltags-Fitness-Test Praxis-Programm (AFT-PP)

Termin/Zeit: Sonntag, 15.10.2023
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Halle- TG Eltville 1846 e.V.
Wörthstr. 37
65343 Eltville

Kurz-Info: 8 LE (2 LE vor Kursbeginn online über Lernplattform siehe Anlage,
die euch nach der Anmeldung zugesendet wird)

Zielgruppe: Übungsleiter/in C und Übungsleiter/in B Sport in der Prävention

Referent/in: LSBH - Lehrteam Sport und Gesundheit

Gebühr: 30,00 Euro

Die Fortbildung wird gefördert durch „SPORTLAND HESSEN bewegt“ und kann deshalb vergünstigt angeboten werden.

Die Gebühr ist bis zum 12.10.2023 zu überweisen

Kontoinhaber: Sportkreis Rheingau-Taunus

IBAN: DE70 5109 1500 0045 4166 07

BIC: GENODE51RGG

Verwendungszweck: Fortbildung-AFT-PP

und Name des Teilnehmers

Material: Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, sowie zusätzlich zu ihren Getränken **2 PET- Wasserflaschen** mit (2x 1l - es sollen damit Kraftübungen durchgeführt werden).

Inhalt:

Den Ruhezustand 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.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie eine digitale Teilnahmebescheinigung die Sie bitte bis 13.10.2023 an stephanie.schweiger@sk-rtk.com senden.

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

Weiterhin erhält jeder TN/Verein eine AFT-Materialbox (1x Material-Box pro Verein)

Anmeldung: bei Stephanie Schweiger -Sportkreis Rheingau Taunus
stephanie.schweiger@sk-rtk.com

Anmeldeschluss: 10.10.2023

SPORT