

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

Termin/Uhrzeit: 09.07.2022 9:00 Uhr

Ort: Waldstraße 35, 36355 Grebenhain – Ilbeshausen, (Sportplatz)

Kurz-Info: 8 LE (2 LE vor Kursbeginn in moodle)

Zielgruppe: Übungsleiter C / Übungsleiter B Sport in der Prävention

Referent: lsb h Lehrteam Sport und Gesundheit, Frau Petra Lempochner

Gebühr: 40,00 Euro Teilnehmer*in

Material: Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, sowie 2 PET Wasserflaschen mit (2x 1l - es sollen damit Kraftübungen durchgeführt werden). Mittagessen & Getränke werden gestellt.

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 sollten Sie auf der Lernplattform im Kursbereich Gesundheitssport <https://onlinelernen.lsbh.de/> **vor der Fortbildung erarbeiten**. Nach Abschluss können Sie hier eine digitale Teilnahmebescheinigung speichern.

Bitte senden Sie diese bis zum 06.07.2022 an folgende E-Mail-Adresse:
ochs@sportkreis-vogelsberg.de

Die Übungsleiter/innen erhalten umfangreiches Kursleitermaterial, 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 eine AFT-Materialbox (1x Material-Box pro Verein)

Anmeldung:

Bitte per E-Mail an die E-Mail-Adresse des Sportkreis Vogelsberg:
service@sportkreis-vogelsberg.de

FORBES