

## **12. Deutscher Seniorentag 2018 in Dortmund**

**ALLTAGS-FITNESS-TEST und weitere Angebote des Landessportbundes NRW**

**Wie fit sind Sie für ein selbstständiges Leben im Alter?**

**Fragen Sie sich manchmal, ob Sie auch im hohen Alter noch fit genug sein werden, um die alltäglichen Anforderungen des Lebens gut bewältigen zu können? Wer das erfahren will, hat jetzt die Möglichkeit, seine alltagsrelevante Fitness mit dem ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT) auf dem 12. Deutschen Seniorentag 2018 vom 28.-30.Mai 2018 in den Messehallen Dortmund auf der AFT-Aktionsfläche zu testen.**

Der einfache Bewegungstest kann in normaler Alltagskleidung absolviert werden und dauert nur etwa 15 Minuten. Mit sechs Testaufgaben wird die Beweglichkeit im Schulter- und Hüftbereich, die Arm- und Beinkraft, die Geschicklichkeit und die Ausdauer überprüft.

Die meisten Älteren stimmen darin überein, dass die Lebensqualität der späteren Jahre entscheidend davon abhängt, ob man die Aktivitäten, die man gerne tun möchte, ohne große Umstände und ohne besondere Anstrengung ausüben kann. Schuhe zubinden, Einkäufe die Treppen hochtragen oder mit den Enkeln spielen ist kein Problem für Sie? Prima! Das soll möglichst lange so bleiben! Aber wie fit sind Sie wirklich und ist Ihr alltagsrelevantes Fitnessniveau auch in Zukunft ausreichend für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter?

Antworten auf diese Fragen erhalten Sie nach Auswertung Ihrer individuellen Testergebnisse und anhand der umfangreichen Vergleichswerte, die der in den USA entwickelte Test liefert. Dieser wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund mit Unterstützung der Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung und unter wissenschaftlicher Leitung der Universität Heidelberg in Deutschland eingeführt. Zwischenzeitlich sind in NRW über 100 Übungsleiterinnen und Übungsleiter für die Durchführung des Tests geschult und bieten diesen im Rahmen von Aktionstagen oder Testaktionen auch in den Sportvereinen an.

Nutzen Sie die Chance, sich über den ALLTAGS-FITNESS-TEST zu informieren und sich auf unserer AFT-Aktionsfläche von unserem Team des Stadtsportbundes Dortmund, des Landessportbundes NRW und des Rheinischen Turnerbundes testen und beraten zu lassen, damit Sie auch in Zukunft und bis ins hohe Alter fit bleiben!

**Sie finden uns auf der Aktionsfläche:**

### **Alltags-Fitness-Test**

Ganztägig, 28. - 30. Mai 2018

Ort: Halle 3B-B09-1

[Alltags-Fitness-Test: Deutscher Seniorentag](#)

Wer schon einmal in einen Alltags-Fitness-Test hineinschnuppern möchte, kann sich die Trailer auf unserem YouTube Kanal ansehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=XQfqCjBDpjQ&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=QUmWjyRsXgU>

**Weitere Informationen zum AFT finden Sie hier:**

[www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT)

[www.alltags-fitness-test.de/](http://www.alltags-fitness-test.de/)

## Weitere Programmbeiträge des Landessportbundes NRW auf dem Deutschen Seniorentag

Wer sich über die weiteren Angebote des Landessportbundes NRW auf dem 12. Deutschen Seniorentag 2018 informieren möchte, kann dies gleich an mehreren Standorten und im Rahmen diverser Veranstaltungen tun. Wir beraten Sie gerne über laufende Projekte und die vielfältigen Sport- und Bewegungsangebote der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen am **Messestand der Landesregierung des Landes Nordrhein-Westfalen** (Halle 3B, Stand-Nr. C03) und am **Stand des Deutschen Olympischen Sportbundes** Halle 3B, Stand-Nr. A13. Außerdem finden Sie im Veranstaltungsprogramm verschiedene Vorträge und Workshops, auf die wir besonders hinweisen möchten:

### **Aktiv und selbstständig bis ins hohe Alter durch Sport und Bewegung**

Dienstag, 29. Mai 2018, 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Halle 2N, Raum C

[27: Aktiv und selbstständig bis ins hohe Alter durch Sport und Bewegung: Deutscher Seniorentag](#)

### **Bewegungstrends in der Natur**

Montag, 28. Mai 2018, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Saal 17

[17: Bewegungstrends in der Natur: Deutscher Seniorentag](#)

### **Bewegung hält fit im Alter – am besten im Sportverein**

Dienstag, 29. Mai 2018, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Halle 2N, Raum C

[62: Bewegung hält fit im Alter – am besten im Sportverein: Deutscher Seniorentag](#)

Außerdem führen wir täglich zu bestimmten Zeiten **Bewegungsanimationen am Messestand der Landesregierung des Landes Nordrhein-Westfalen** (Halle 3B, Stand-Nr. C03) durch. Besuchen Sie uns auch dort, wir freuen uns sehr, wenn Sie mitmachen! Am Stand begrüßt Sie unser Maskottchen, der liebeswerte und bewegungsfreudige „**Schweinehund**“!

Alle Informationen zum **12. Deutschen Seniorentag 2018**, den Programmbeiträgen, Ticketkauf und Anreise finden Sie unter folgendem LINK:

[Startseite: Deutscher Seniorentag](#)