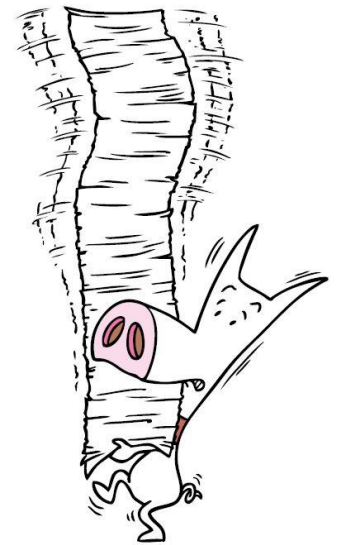


11:00 - 13:00 Uhr

- **Erfahrungsaustausch AFT- Zahlen, Daten, Umsetzung**
-
- Dr. Christoph Rott, Universität Heidelberg
- Anke Borhof, Landessportbund NRW
- Sabine Lattek, Becker Stiftung
-



Zahlen, Daten, Fakten

Umsetzung des AFT in NRW

- ✓ Fachforum AFT Hachen 2016
- ✓ Anschaffung AFT-Test-Sets (Becker Stiftung)

- ✓ Lehrkräfteschulung AFT (3)

- ✓ Minikonzeptionen AFT

- ✓ Materialienpaket AFT (DOSB, dbmat)

- ✓ AFT Aktionstage und Großveranstaltungen



Zahlen, Daten, Fakten

Umsetzung des AFT in NRW

- ✓ 01/ 2019 AFT-PP vom LSB Niedersachsen übernommen
- ✓ 10/2019 Minikonzeptionen AFT-PP erstellt
- ✓ 02/ 2019 und 04/2019 Lehrkräfteschulung AFT-PP (2)
- ✓ 10/2019 AFT/AFT-PP Datenpakete
 - LSB-Lernportal eingestellt
- ✓ AFT/AFT PP - ins Förderprogramm
 - BÄw integriert (seit 2017)



Zahlen, Daten, Fakten

Umsetzung des AFT in NRW



- 1. AFT-Schulung
- Fachtagung 2016 in Hachen
- Dr. Christoph Rott und Sabine Landau präsentieren den AFT

•Geschafft! Bei über 30 Grad Hitze werden die ersten 35 AFT-Tester/-innen autorisiert.



Zahlen, Daten, Fakten – Umsetzung des AFT in NRW

- **Autorisierte Lehrkräfte LSB (auch FV):**
- 39 AFT, davon 15 AFT-PP (auch LK Fachverbände)
- **Gesamt: 345 AFT-Tester (ÜL) autorisiert (2017-2019)**



Zahlen, Daten, Fakten – Umsetzung des AFT in NRW

•AFT- Fortbildungen Bünde (SSB/KSB):

- 22 AFT-Fortbildungen für
- Übungsleiter/-innen (ab 2017)

- **265 TN** in den AFT eingewiesen
- und autorisiert

- zusätzliche Schulungen



AFT-Fortbildungen SSB/KSB (Bünde)

22 Maßnahmen Bünde 2017-2019

TN: 265



Jahr	Mandanten-Name	TN aktiv	Umfang LE
2017	Kreissportbund Märkischer Kreis e.V.	20	5
2017	SportBildungswerk QZ Bielefeld	11	5
2017	Kreissportbund Mettmann e.v.	10	8
2017	Kreissportbund Herford	8	5
2017	Kreissportbund Märkischer Kreis e.V.	9	8
2018	Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.	26	8
2018	Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.	26	8
2018	Kreissportbund Rhein-Erft e.V.	8	5
2018	Kreissportbund Wesel e.V.	14	8
2018	Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.	13	8
2018	StadtSportBund Dortmund e.V.	11	15
2018	Kreissportbund Viersen e.V.	13	8
2018	StadtSportbund Bonn e.V.	8	8
2018	SportBildungswerk QZ BEMO	20	5
2019	Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.	23	8
2019	Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.	3	8
2019	SportBildungswerk Oberberg	10	8
2019	Kreissportbund Gütersloh e.V.	11	8
2019	Kreissportbund Heinsberg e.V.	4	8
2019	SportBildungswerk QZ BEMO	7	8
2019	SportBildungswerk QZ BEMO	10	8

Qualifizierungsportal LSB NRW




Angebotsuche

3 Treffer für Ihre Suche nach:

- 🔿 **Angebotstyp:** Qualifizierungen
- 🔿 **Außenstelle:** Alle
- 🔿 **Suchbegriff:** Alltags-Fitness-Test

Suchergebnis teilen:  

25 ▾ Angebote pro Seite anzeigen

Titel	LE**	Beginn	Ort
 EINWEISUNGSVERANSTALTUNG IN DEN ALLTAGS-FITNESS-TEST UND DAS... G2020-1300-23320	15	23.05.2020	DE 41468 Neuss
 ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT) FÜR SENIOREN G2020-028-23300	8	21.06.2020	DE 50858 Köln
 EINWEISUNGSVERANSTALTUNG ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT) G2020-4100-35254	8	21.11.2020	DE 33334 Gütersloh

Zahlen, Daten, Fakten – Umsetzung des AFT in NRW

•Maßnahmen Fachverbände:

- 3 FV haben **42 TN**
- für den AFT autorisiert
- 5 weitere Fachverbände bekunden Interesse am AFT/AFT-PP und wollen 2020 in die Umsetzung gehen
- Zahlreiche Maßnahmen zum AFT über das Förderprogramm Bäv (Aktionstage, Informationsveranstaltungen, Workshops)



AFT-Fortbildungen Fachverbände

Teilnehmer/-innen: 42

▪ **Westfälische Turnerbund**

- 21.05.2017 ÜL-Schulung, **15 TN**

▪ **Badminton Landesverband NRW**

- Fortbildung AFT 15.09.2019 in Mülheim an der Ruhr,
- (Gabriele Poste) **14 TN**

▪ **Nordrhein-Westfälische Teakwondo Union:**

- Ausbildung zum AFT-Tester am 16.06.2019 (Dieter
- Bransch) **13 TN**

▪ **Pferdesportverband Westfalen :**

Zahlen, Daten, Fakten – Umsetzung des AFT in NRW

- LSB Niedersachsen entwickelt 2018 das
- **AFT-PraxisProgramm** in Kooperation mit Dr. Uta
- Engels und Dr. Christoph Rott

- Urheberrechte liegen beim LSB Niedersachsen,
Nutzungsrechte beim LSB NRW



n in NRW

AFT-Praxisprogramm

Referentenschulung Hannover



Zahlen, Daten, Fakten –

Umsetzung des AFT in NRW

•Maßnahmen Förderprogramm 2018 BÄw / FP 2

- **59 Aktionstage** - bei den meisten wurde der AFT integriert
- **23 explizite AFT-Testungen**
- **2 Infoveranstaltungen zum AFT**



Foto: SSB Bielefeld

Großes LOB:

Ansprechende Ausschreibungen der Programmpartner,
sehr engagierte Mitarbeiter/-innen und begeisterte Berichte
über die Resonanz der Teilnehmer/-innen

Alltags-Fitness-Test

Aktionstag SSB Oberhausen Bero Center



Alltags-Fitness-Test

Einladung zur Testung KSB Neuss 2018

Alltags-Fitness-Test für Menschen von 60 – 94 Jahren



Sie sind über 60 Jahre alt und möchten wissen, wie fit Sie eigentlich sind? Testen Sie Ihre Alltags-Fitness mit sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im hohen Alter ausreicht.



Die nächste Testung des Sportbundes
Rhein-Kreis Neuss findet statt am

Donnerstag, den 14. Juni 2018 um 10.00 Uhr in der
Dreifachhalle Dormagen-Zons, Wilhelm-Busch-Str. 67

Info & Anmeldung: Martin Limbach, ☎ 0 21 81-601 40 85

Im Rahmen des Programms „Bewegt ALTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Sport-Verband Dormagen e.V.



SG ZONS 1971 e.V.

d! DORMAGEN
Natürlich Am Rhein.

Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG

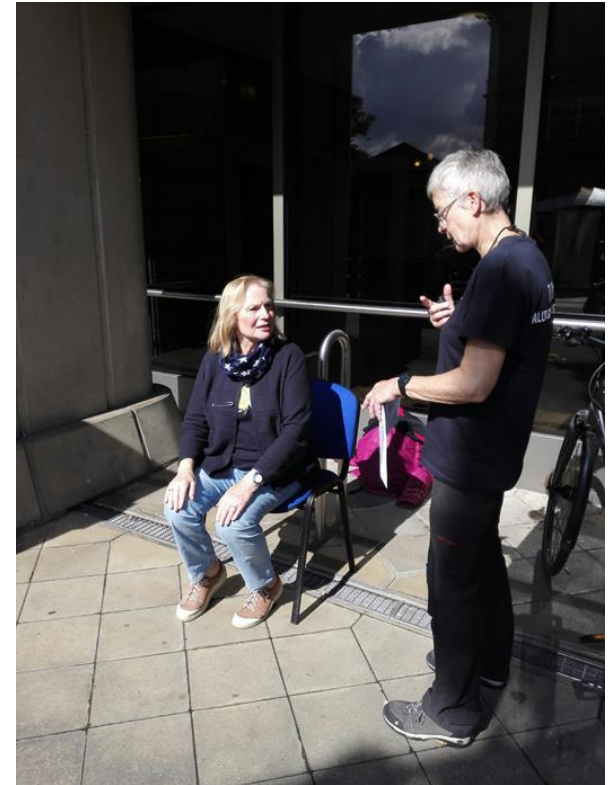
Alltags-Fitness-Test

Aktionstag KSB Neuss 2017



Alltags-Fitness-Test

Tag der Mobilität SSB Bielefeld 2017



Zahlen, Daten, Fakten – Umsetzung des AFT in NRW

- **Resonanz:**
- Mitgliedsorganisationen, Sportvereine und Bevölkerung
- nehmen den AFT sehr gut an!
- **Prognose:**
- Das AFT-PP wird der Umsetzung in Sportvereinen noch
- einmal einen Schub geben und den AFT bekannter
- machen!

Online Tool

Auswertung AFT-Test

<http://www.alltags-fitness-test.de>

ALLTAGS-FITNESS-TEST

Herzlich Willkommen beim Alltags-Fitness-Test

anmelden registrieren



Lebenslang fit und selbständig bleiben

Ein Test für Frauen und Männer. Sind Sie auf dem richtigen Weg für ein selbständiges Leben im Alter?

Sicherlich ist es Ihnen wichtig, auch im hohen Alter noch all die Aktivitäten, die Sie gerne tun, ohne größere Umstände und ohne besondere Anstrengungen ausüben zu können. Da die Menschen immer länger leben, wird es zunehmend wichtiger, die körperliche Verfassung für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung im Auge zu behalten.

Viele ältere Menschen kommen oftmals wegen ihres bewegungsarmen Lebensstils bereits bei normalen Alltagsaktivitäten nahe an ihre körperliche Leistungsgrenze. Dann erfordert z. B. das Treppensteigen maximale Anstrengung. Jeder weitere Funktionsrückgang kann dazu führen, dass Sie Ihre Selbstständigkeit einbüßen und auf Hilfe bei täglichen Aktivitäten angewiesen sind. Soweit muss es jedoch nicht kommen. Glücklicherweise sind die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Leistungsfähigkeit vermeidbar und auch umkehrbar.

Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern. Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) des DOSB kann dies ermittelt werden. Hierbei wird die für den Alltag wichtige Fitness überprüft, so dass individuelle Stärken und Schwächen erkennbar sind. Gleichzeitig beraten wir Sie gerne, wie Sie fitter für ein aktives Alter werden können.



Einzelteilnehmer

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa.

Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel.



Übungsleiter

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa.

Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem.



Vereinsleiter

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus.

Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel.

Kontakt
Sabine Lattek
Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung
Parkstraße 10
50968 Köln
Telefon: +49 (0) 221 93 46 47 28
Email: slattek@becker-stiftung.de

Impressum
Links
AGB
























Online Tool <http://www.alltag-fitness-test.de>

Auswertung AFT-Test

ALLTAGS FITNESS TEST

zurück Einzeltest erfassen Mein Profil abmelden

Übung	1. Versuch	2. Versuch		
 Körpergewicht	<input type="text"/> kg			
 Beinkraft	<input type="text"/> Anzahl			
 Armkraft	<input type="text"/> Anzahl			
 Ausdauer	<input type="text"/> Anzahl			
 Hüftbeweglichkeit	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm		
 Schulterbeweglichkeit	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm		
 Geschicklichkeit	<input type="text"/> Sek.	<input type="text"/> Sek.		

abbrechen fertig

Online Tool <http://www.alltag-fitness-test.de>

Auswertung AFT-Test







Willkommen Fritz Flitzemann. ALLTAGS FITNESS TEST

Meine Trainingsübersicht Mein Profil abmelden

Neuen Fitness-Test starten

Gesamte Testhistorie anschauen

Mein letztes Testergebnis
8 Punkte | 22.02.2016

	Beinkraft 3 Punkte
	Armkraft 1 Punkte
	Ausdauer 3 Punkte
	Hüftbeweglichkeit 0 Punkte
	Schulterbeweglichkeit 3 Punkte
	Geschicklichkeit 2 Punkte

Online-Tool <http://www.alltag-fitness-test.de>

Personalisierte Rückmeldung







← zurück

ALLTAGS FITNESS TEST

Mein Profil abmelden

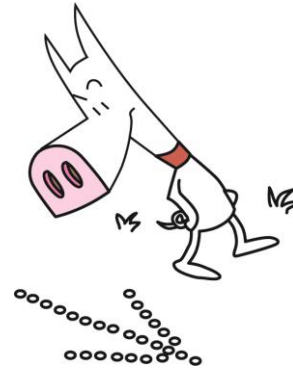
Meine Auswertung

Mein letztes Testergebnis
12 Punkte | 22.02.2016

	Beinkraft 3 Punkte	Beim Beinkrafttest haben Sie mit x Wiederholungen ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine sehr gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Seien Sie weiterhin körperlich so aktiv!
	Armkraft 1 Punkte	Beim Armkrafttest haben Sie mit x Wiederholungen ein durchschnittliches Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Ihr Ziel sollte sein, den überdurchschnittlichen Bereich zu erreichen, von dem Sie nur z Versuche entfernt sind.
	Ausdauer 3 Punkte	Beim Ausdauerstest haben Sie mit x Wiederholungen ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine sehr gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Seien Sie weiterhin körperlich so aktiv!
	Hüftbeweglichkeit 0 Punkte	Beim Hüftbeweglichkeitstest haben Sie mit x cm Abstand zur Fußspitze ein unterdurchschnittliches Ergebnis erzielt. Ihr Ziel sollte sein, den durchschnittlichen Bereich zu erreichen, von dem Sie nur z cm entfernt sind.
	Schulterbeweglichkeit 3 Punkte	Beim Schulterbeweglichkeitstest haben Sie mit x cm Überlappung / Abstand ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielt. Bleiben Sie so beweglich!
	Geschicklichkeit 2 Punkte	Die Geschicklichkeitsaufgabe haben Sie in x Sekunden absolviert. Das ist eine durchschnittliche Leistung. Sie liegen y Sekunden über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Ihr Ziel sollte sein, den überdurchschnittlichen Bereich zu erreichen, von dem Sie nur z Sekunden entfernt sind.

PDF drucken schließen

Erfahrungsaustausch



- **Walk and Talk**

- bildet Gruppen /Stuhlkreise nach **Regierungsbezirken**
- Tauscht Euch untereinander über Eure Aktivitäten und Erfahrungen mit dem AFT aus!
- Was läuft **gut/super** **+** und was **weniger gut** **-** ?
 - Haltet Stichpunkte dazu auf Karten und Pinnwand fest!
- Jeder Gruppe steht ein Experte/-in zur Seite!