



**Fachforum AFT/AFT-PP
Duisburg, 11.10.2019**

AFT-PraxisProgramm

Neue Wege zur Fitness 60+

Margit Vonderbank, Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

SPORT BEWEGT NRW!

Gliederung des Vortrags

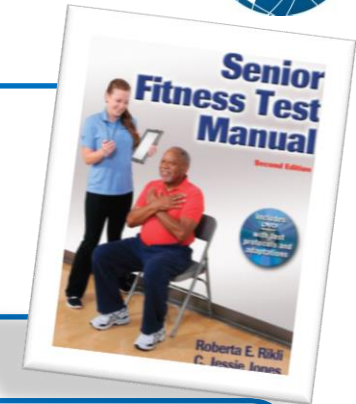
- Entwicklung
- Beschreibung
- Ziele
- Inhalte
- Materialien
- Vorteile

Wie ist es entstanden?



Grundlage

- „Senior Fitness Test“ entwickelt von den Wissenschaftlerinnen R. Rikli und J. Jones, USA



Entwicklung Deutschland

- 2013 in Zusammenarbeit Dr. Christoph Rott vom Gerontologischen Institut der Uni Heidelberg und dem DOSB
- Ergebnis: Alltags-Fitness-Test (AFT) für Deutschland

Weiter- entwicklung

- 2018 Landessportbund Niedersachsen entwickelt Programm mit 14 Kurseinheiten
- Ergebnis: **AFT-Praxis**Programm

Was genau ist das Programm?



- **Gezieltes und effektives Trainingsprogramm zum Erreichen funktionaler Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit) sowie kognitiver Fitness**
- **Besteht aus 14 Kurseinheiten**
- **Das Kursprogramm beginnt und endet mit einer individuellen Fitness-Testung**
- **Basiert auf neuesten wissenschaftlichen Studien**
- **Richtet sich an Personen, die ihre körperlichen Ressourcen für ein selbstständiges Leben stärken wollen und die bereit sind, sich dafür anzustrengen**

Welche Ziele verfolgt das Programm?

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- **Stärkung der kognitiven und physischen Fitness, damit die Teilnehmer/innen bis ins hohe Alter normale Alltagstätigkeiten sicher, ohne Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen können**
- **Teilnehmende können ihren persönlichen Ausgangs-Fitnesszustand und die Verbesserung durch die Mittel des Sports erkennen**
- **Erkennbare Verbesserung bietet hohe Motivation und Bindung an sportliche Angebote**
- **Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen**
- **Vermittlung von Gesundheitswissen**

12 Elemente der Selbstständigkeit

1. Sich um persönliche Bedürfnisse kümmern, z.B. ankleiden.
2. Sich selbst baden (Badewanne oder Dusche).
3. Draußen gehen (100 – 200 Meter).
4. Leichte Hausarbeiten ausführen (kochen, Staub wischen, Geschirr spülen, Bürgersteig kehren).
5. Eine Treppe hinauf und hinunter gehen.
6. Einkaufen und Besorgungen erledigen (dabei 400 – 500 Meter gehen).
7. Gewicht von 4,5 Kilogramm anheben und tragen (Einkaufstasche).
8. 800 Meter gehen.
9. 1,6 Kilometer gehen.
10. Gewicht von 11 Kilogramm anheben und tragen (mittlerer oder großer Koffer).
11. Schwere Hausarbeiten ausführen (Boden schrubben, Staubsaugen, Laub rechen).
12. Anstrengende Tätigkeiten ausüben (wandern, Garten umgraben, schwere Gegenstände bewegen, Fahrradfahren, Aerobic, anstrengende Fitnessübungen).

Relative Selbstständigkeit im Alter von 90 Jahren: Mindestens 7 Aktivitäten ohne Hilfe ausführen können (vgl. Rikli; Jones, 2013).

Welche Inhalte werden vermittelt?



Kurstunden des **AFT-Praxis**Programms

- Stunde 1: Einführung in das **AFT-Praxis**Programm
- Stunde 2: **Alltags-Fitness-Test (AFT)**
- Stunde 3: Trainingssteuerung am Beispiel des **Ausdauer**trainings
- Stunde 4: Trainingssteuerung im **Kraft**training (Schwerpunkt **Arme**)
- Stunde 5: **Beweglichkeit** durch Yoga
- Stunde 6: **Ausdauer**
- Stunde 7: Funktionales **Kraft**training (Schwerpunkt **Beine**)
- Stunde 8: **Geschicklichkeit**
- Stunde 9: **Ausdauer**training und **mentale Fitness** (Outdoorstunde)
- Stunde 10: **Kraft**training (Schwerpunkt **Armkraft**)
- Stunde 11: **Beweglichkeit** durch Faszientraining
- Stunde 12: **Kraft**training mit Alltagsgegenständen
- Stunde 13: **Alltags-Fitness-Test (AFT)**
- Stunde 14: „Best of“ des **AFT-Praxis**Programms

AFT-PraxisProgramm ÜL-Materialien



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

AFT-PRAXISPROGRAMM: STUNDENBILD 12

Kurseinheit 12

Stundenthema: Krafttraining mit Alltagsgegenständen

Phase	Zeit (min.)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Notizen
Begrüßung	2	Ankommen und mit dem Thema bekannt werden.	ÜL begrüßt die Gruppe und benennt „Krafttraining mit Alltagsgegenständen“ als das Thema der Stunde.	Innenstirnkreis im Sitzen oder Stehen.		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	8	Bereits vorhandenes Handlungs- und Effektwissen zum Thema Krafttraining im Alltag in Erinnerung rufen und vertiefen	Was ist bislang über Krafttraining im Alltag bekannt? Was wurde bereits erfolgreich ausprobiert? Was könnte noch gehen. PET-Flaschen als Möglichkeit kennenlernen.	Innenstirnkreis im Sitzen oder Stehen.		
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Herz-Kreislauf-Erwärmung und Training der mentalen Fitness	Vogel flieg, Katze renn!	Innenstirnkreis	Mehrere unterschiedliche Bälle, 2 Markierungshütchen	
Schwerpunkt/Hauptteil	25	Trainingsmöglichkeiten mit PET-Flaschen kennenlernen	Zirkeltraining	Zirkeltraining an 8 Stationen mit PET-Flaschen	Gymnastikmatten, pro TN 2 0,5 PET-Flaschen und jeweils eine große PET-Flasche	
Ausklang/Cool-down	10	Förderung der Körperwahrnehmung und der Entspannungsfähigkeit	Bodyscan	Die Gruppe liegt auf Matten im Kreis	Gymnastikmatten	
Verabschiedung (Tipps/Übungen für zu Hause)	5	Verabschiedung; Transfer in den Alltag	Austeilen der Teilnehmermaterialien	Innenstirnkreis	Teilnehmermaterialien	



Hauptteil

Hinweis

Das folgende Zirkeltraining ist anspruchsvoll: Damit die TN motiviert bleiben, erfordert es eine gute Einschätzung des ÜL, einen Schwierigkeitsgrad auszuwählen, der die TN fordert, aber machbar ist.

Funktionelles Zirkeltraining an 8 Stationen

Station 1: Squat mit Kick

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Rücken aufrecht.

Nun eine Kniebeuge machen (Squats), dabei werden die Arme vor der Brust gehalten, der Oberkörper bleibt lang. Dann wieder aufrichten und aus der Bewegung heraus einen hohen Kick nach vorn. Wieder in den Squat und beim nächsten Aufrichten den Kick mit dem anderen Bein.

Hinweis: Wer das Gleichgewicht nicht gut halten kann, kann sich an der Wand oder einer Gymnastikstange festhalten.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Leichter:

- Kniebeuge weniger tief
- Kick weniger hoch



Station 2: Seitstütz

Ausgangsposition: Seitlage auf einer Matte.

Nun wird der Körper auf dem Unterarm und auf der Hand abgestützt und in Spannung gebracht. Aus dieser Position den Körperschwerpunkt hochdrücken in den Unterarmstützstand, bis sich Oberkörper und Beine auf einer Linie befinden. Halten.

Differenzierungsmöglichkeit:

Leichter:

- Seitstütz auf den Knien
- Obere Hand stützt vor dem Körper

Schwerer:

- Hüfte heben und senken
- Oberes Bein abspreizen
- Oberen Arm abspreizen
- Arm und Bein abspreizen



Teilnehmer-Materialien 9

Kurseinheit 9: Ausdauer und mentale Fitness (Outdoorstunde)

Was hat aber nun Bewegung mit unserem Gehirn zu tun?

Während man früher dachte, dass körperliche Bewegung und Vorgänge im Gehirn zwei völlig voneinander getrennte Prozesse sind, weiß man heute, dass körperliche Bewegung sehr wohl Einfluss auf die Gehirnaktivität und auch auf die Gehirnarbeit hat. Bereits ein normaler Spaziergang erhöht die Durchblutung des Gehirns um fast 15 Prozent.

So konnte man beispielsweise im Experiment zeigen, dass Versuchspersonen, die im Rahmen einer Studie auf einem Fahrradtrainer gleichzeitig einen Computer bedienten, die an einem Bildschirm angezeigten Aufgaben erfolgreicher als ohne begleitendes körperliches Training bewältigen konnten. Die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses stieg im Vergleich zum Ruhezustand um 20 Prozent.

Bewegung soll darüber hinaus jedoch auch positiven Einfluss auf das Stressempfinden haben und die Aufmerksamkeit und die Handlungsschnelligkeit verbessern. Gerade Letzteres ist für Ältere ein wichtiger Faktor zur Vermeidung von Stürzen oder im Straßenverkehr.

Studien zeigen außerdem, dass Bewegung präventiv auf dementielle Erkrankungen wirken kann.

Diese Erkenntnisse machen deutlich, dass auch die mentale Fitness im Training berücksichtigt werden muss.

Wie kann ich mentale Fitness im Alltag trainieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihre mentale Fitness im Alltag zu trainieren:

Im Alltag.....

- lassen Sie beim Einkaufen Ihren Einkaufszettel in der Tasche und überprüfen Sie erst am Ende, ob Sie an alles gedacht haben.
- gehen Sie, bevor Sie Ihre Wohnung verlassen, alle anstehenden Verrichtungen im Geiste durch. Das trainiert Ihr Gedächtnis.
- rechnen Sie im Restaurant oder beim Bäcker oder im Café vor dem Bezahlen die Rechnung im Kopf zusammen.

Kleine Übung für zwischendurch: Hase und Jäger

Ausgangsposition: Die rechte Hand bildet den Hasen: Mittel- und Zeigefinger werden ausgestreckt („Victory-Symbol“) und bilden die Hasenohren. Daumen, Ringfinger und Kleiner Finger sind angelegt.

Die linke Hand formt den Jäger: aus Zeigefinger und Daumen wird eine Pistole geformt. Die übrigen Finger sind angelegt.

Nun zielt die Pistole in der linken Hand auf den Hasen in der rechten Hand. Anschließend wird gewechselt, d.h. die rechte Hand formt eine Pistole, die linke Hand einen Hasen. Dabei ist die große Schwierigkeit, die richtigen Finger an beiden Händen zu benutzen.

Differenzierungsmöglichkeit:

Schwieriger wird die Übung, wenn der Hase sich vom Jäger entfernt und dabei auf- und ab hoppelt. Der Jäger folgt dem Hasen in der Bewegung, darf aber nicht hoppelnd. Der Jäger wiederum betätigt mit dem Daumen den Abzug seiner Pistole, was wiederum der Hase nicht darf.





AFT-PraxisProgramm Stundenbild

- Datenpaket
- kurzer tabellarischer Ablauf der Stunde
- zu nutzen, um sich während der Stunde den Ablauf zu vergegenwärtigen und die benötigten Materialien bereitzulegen
- Raum für persönliche Notizen

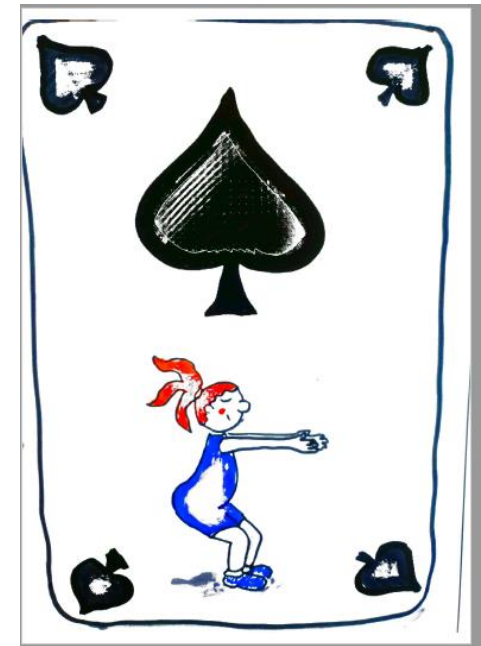


AFT-PraxisProgramm ÜL-Materialien

- ÜL-Skript
- Beinhaltet konkret und ausführlich die Praxisinhalte (Übungsbeschreibungen mit Fotos, Abbildungen, Skizzen)
- Stundenbild

AFT-PraxisProgramm TN-Materialien

- Datenpaket
- müssen vervielfältigt werden
- dienen dem Wissenstransfer in den Alltag der TN
- sollen als „Hausaufgaben“ sicherstellen, dass auch zwischen den Kursstunden weiter trainiert wird



AFT-PraxisProgramm

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Ein Trainingsprogramm für **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination** und **kognitive Fitness** auf Grundlage des Alltags-Fitness-Tests



Fachforum AFT/AFT-PP
Duisburg, 11.10.2019



Kompetenzen:

- Den TN Möglichkeiten aufzeigen, wie man die Ausdauer im Freien trainieren kann
- Den TN vermitteln, dass eine verbesserte Ausdauer auch Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit haben kann
- Ein Ausdauertraining anleiten, welches auch Übungen zur mentalen Fitness miteinschließt
- Im Freien ein Cool-down anleiten

Zeitlicher/methodischer Überblick:

- 2 Minuten Begrüßung
- 5 Minuten Wissensvermittlung Zusammenhang Ausdauer und Kognition
- 15 Minuten Warm-up
- 25 Minuten Ausdauertraining und Übungen zur mentalen Fitness im Wechsel
- 10 Minuten Cool-down
- 3 Minuten Hausaufgabe und Verabschiedung



Begleittext:

„Heute wird der Schwerpunkt der Stunde erneut auf der Ausdauer liegen. Das Ausdauertraining wollen wir jedoch gezielt mit Übungen für die mentale Fitness kombinieren, denn mit unserem Gehirn ist es ähnlich wie mit einem Muskel: Gut trainiert kann beides bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben. Studien zeigen, dass Bewegung und Kognition eng zusammenhängen.“

Mit dem Älterwerden geht nicht automatisch eine Einbuße der mentalen Fitness einher. Ablagerungen können in den Hirngefäßen zu Verengungen führen und es werden weniger Botenstoffe produziert, was die Verarbeitungsgeschwindigkeit im Gehirn verlangsamt. Dies bemerken wir vor allem, wenn es darum geht, sich in neuen Situationen zurechtzufinden. Auch die geistige Wendigkeit und Kombinationsfähigkeit lassen im Alter etwas nach. Diese physiologischen Veränderungen lassen sich jedoch durch kognitives Training verringern.“



Versuchen Sie, die Mobilisationsübungen, die Sie heute kennengelernt haben, in der nächsten Woche an jedem zweiten Tag nach dem Aufstehen zu machen.

Mobilisation

Alle Übungen aus dem aufrechten Stand:

Arme

- Die Arme gleichzeitig über Kopf von hinten nach vorn schwingen und nach einiger Zeit die Richtung wechseln.
- Arme an den Seiten kreisen (rechts links im Wechsel), dabei vor der Brust kreuzen.



Nackeln

- Kinn auf die Brust nehmen, kurz halten, dann den Kopf in den Nacken nehmen und Blick zur Decke.
- Das linke Ohr geht zur linken Schulter, kurz halten, dann rechtes Ohr zur rechten Schulter.
- Das Kinn dreht abwechseln zur rechten und linken Schulter.



Rumpf und Schultergürtel

- Kinn auf die Brust, Schultern nach vorn, Rücken rund, dann Rücken aufrichten, Kinn heben und Schultern nach hinten-unten ziehen.
- Linken Fuß über den rechten stellen, linken Arm in Hochhalte und über die rechte Seite beugen (Höfte bleibt stabil). Aufrichten. Dann rechten Fuß über den linken stellen, rechten Arm in die Hochhalte und den Körper über die linke Seite neigen.
- Arme in die Seithalte auf Schulterhöhe. Aus der Taille heraus in beide Richtungen so weit seitlich drehen wie möglich.

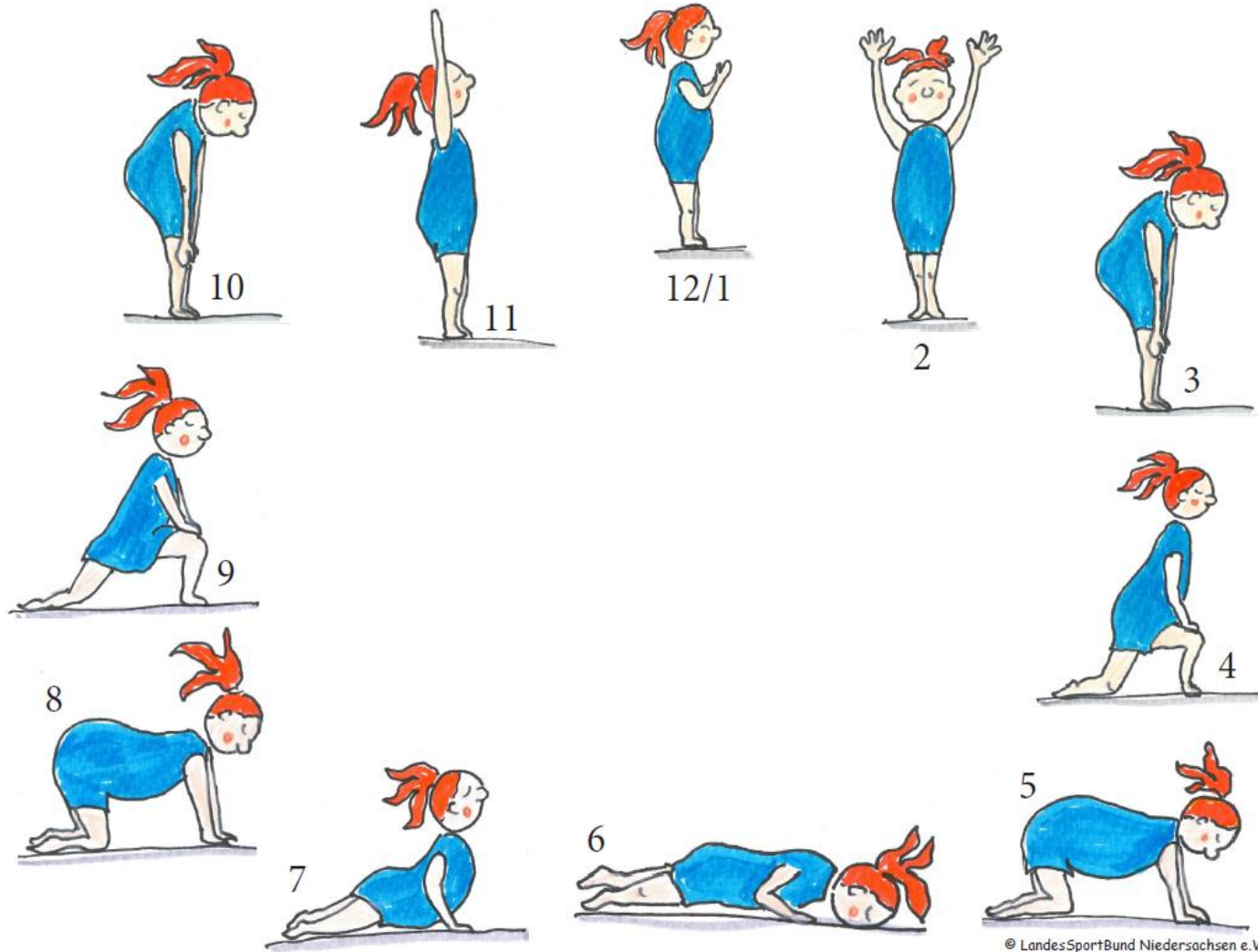




Bingo Ausdauer					
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

Übungskatalog

- 1 = 1 Runde rückwärts gehen/ laufen
- 2 = 2 x 1 Runde vorwärts gehen/ laufen
- 3 = 3 x durch eine Koordinationsleiter laufen (jeder Fuß berührt jedes Fach)
- 4 = 4 x Jumping Jack (Hampelmann) (leichter: eine Kniebeuge machen – je tiefer desto anstrengender)
- 5 = 5 x Skipping (kleine schnelle Schritte) auf einer Matte, (gezählt wird immer das rechte Bein)
- 6 = Joker (d.h. derjenige, der gewürfelt hat, bestimmt, welche der fünf Aufgaben durchgeführt wird)



© LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Vorteile des AFT-PraxisProgramms

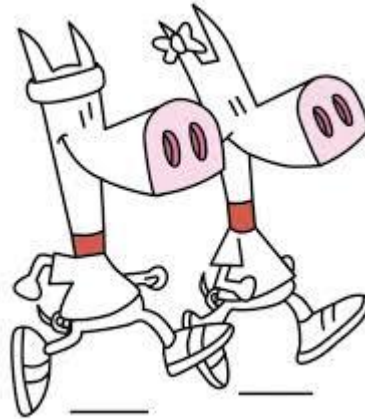
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- **AFT-PP** ist der perfekte Anschluss an eine **AFT-Testung** und damit für Vereine die Möglichkeit, ein passendes Angebot zu präsentieren
- Der niedrighschwellige AFT und das anschließende AFT-PP kann in **Kooperation mit Seniorenorganisationen** durchgeführt werden
- Alle Bereiche des **AFT** werden bedient, zusätzlich wird das sehr wichtige Thema des kognitiven Trainings aufgegriffen
- Stundenbilder und TN-Materialien werden zur Verfügung gestellt
- Für das Kurskonzept werden nur wenige spezifische Gerätschaften benötigt, sodass dem Verein wenig zusätzlichen Kosten entstehen
- Kurskonzept kann auch als **Dauerangebot** durchgeführt werden, bzw. TN können in weitere Vereinsangebote überführt werden.



Bleiben Sie fit und gesund!



SPORT BEWEGT NRW!