

Fachforum AFT/AFT-PP
Duisburg, 11.10.2019

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Alltags-Fitness-Test & AFT-PraxisProgramm

Qualifizierungsmaßnahmen

Gabriele Pohontsch –
Referentin Bildung & Qualifizierung

SPORT BEWEGT NRW!

Gliederung

- **Qualifizierungsprodukte**
- **Qualifizierungsmaßnahmen**
- **Rahmenbedingungen**
- **Unterstützung der Lehrgangsteilnehmenden**



Qualifizierung AFT: Inhalte / Produkte

Alltags-Fitness-Test



- wissenschaftlich fundierter und standardisierter Bewegungstest
- zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness
- für Menschen zwischen 60 und 94 Jahren
- zur Überprüfung aller wichtigen Fitness-Komponenten
- Verbesserungsbedarf wird aufgedeckt

Qualifizierung AFT: Inhalte / Produkte

AFT-PraxisProgramm

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AFT-PraxisProgramm



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



Übersicht Qualifizierungsmaßnahmen

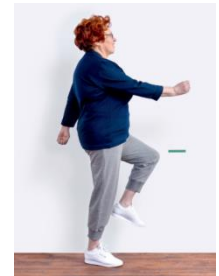


- **Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test**
- **Einweisungsveranstaltung in das standardisierte AFT-PraxisProgramm**
- **Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test und das standardisierte AFT-PraxisProgramm**



Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test

- **Titel: Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test**
Lebenslang fit und selbständig bleiben - Einweisung in den standardisierten Test
- **Dauer & Lizenzverlängerung: 8 LE / ÜL-C, SdÄ**
- **Inhalte:**
 - Vorstellung der AFT-Testaufgaben und exemplarische Durchführung
 - Vermittlung von Sicherheitsaspekten
 - Auswertung und Bewertung der Testergebnisse
 - Informationen zur Online-Plattform AFT und Bezug der AFT-Test-Sets
- **Ziele:**
Die Teilnehmer/-innen werden in das Konzept und die Besonderheiten des Alltags-Fitness-Test eingeführt und sind befähigt, den AFT abzunehmen.

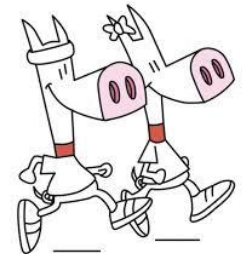




Einweisungsveranstaltung in das AFT-PraxisProgramm

- **Titel: Einweisungsveranstaltung in das AFT-PraxisProgramm**
Ein Trainingsprogramm für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test.

- **Dauer & Lizenzverlängerung: 8 LE / ÜL-C, SdÄ**
Zulassungsvoraussetzung: autorisiert für AFT-Test



- **Inhalte:**
 - Charakter und Besonderheit des standardisierten Kursprogramms
 - Vorstellung der AFT-PP Kurseinheiten und exemplarische Durchführung einer Übungseinheit
 - Anforderungen an den/die Übungsleiter/-in

- **Ziele:**
Die Teilnehmer/-innen werden in das Kurskonzept des AFT-PP eingewiesen und sind befähigt, den Kurs fachlich und methodisch qualifiziert durchzuführen.





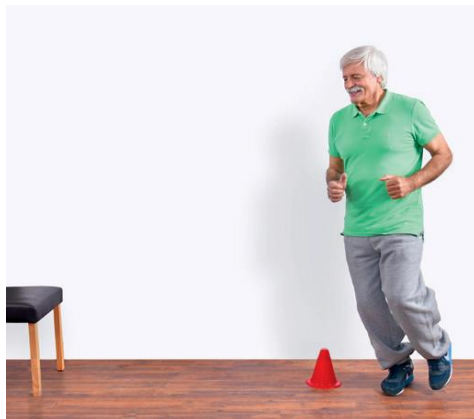
Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test und das standardisierte AFT-PraxisProgramm

- **Titel: Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test und das standardisierte AFT-PraxisProgramm**
Test und Trainingsprogramm für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness - Lebenslang fit und selbständig bleiben
- **Dauer & Lizenzverlängerung:** 15 LE / ÜL-C, SdÄ
- **Inhalte & Ziele:**
Die Teilnehmer/-innen werden in das Konzept und die Besonderheiten des **Alltags-Fitness-Test** eingeführt und sind befähigt, den AFT abzunehmen. Die Teilnehmer/-innen werden in das Kurskonzept des **AFT-PP** eingewiesen und sind befähigt, den Kurs fachlich und methodisch qualifiziert durchzuführen.



Rahmenbedingungen

- **Organisation & Durchführung der Qualifizierungsmaßnahmen:**
Alle Informationen hierzu sind in der zugehörigen Minikonzeption hinterlegt.
- **Leitung:** autorisierte Lehrteamer/-innen AFT & AFT-PP
- **Materialien:**
 - Veranstalter: AFT-Test Sets werden vom Veranstalter bereit gestellt.
 - TN/-innen: Kursmanual über die **Lernplattform** des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen





Ansprechpartnerinnen im LSB NRW

- **Anke Borhof**

Fachliche Fragen zum AFT & AFT-PP und Umsetzung im Programm
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Tel. 0203 7381-861

E-Mail: Anke.Borhof@lsb.nrw

- **Gabriele Pohontsch**

Fragen zur Schulung/Qualifizierung

Tel. 0203 7381-657

E-Mail: Gabriele.Pohontsch@lsb.nrw



**Vielen Dank
für Ihre / Eure Aufmerksamkeit**