LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Alltags-Fitness-Test & AFT-PraxisProgramm

Lebenslang fit und selbstständig bleiben!

Viele Menschen wünschen sich, im Alter möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben und ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können.
Dafür ist mit Blick auf den Alterungsprozess eine ausreichende körperliche Leistungsfähigkeit und gute funktionale Fitness wichtig, um für alltägliche Anforderungen auch im höheren Alter gut gerüstet zu sein. **Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) kann die körperliche Leistungsfähigkeit älterer Menschen ab 60 Jahren erfasst werden.** Das neue AFT-PraxisProgramm ist ein standardisiertes Kursprogramm und kann von Sportvereinen eingesetzt werden, um älteren Menschen ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm anzubieten.
Wie Sie den AFT und das AFT-PraxisProgramm in Ihrem Sportverein anwenden können und welche Voraussetzungen es dafür gibt, erfahren Sie hier.

Was ist der AFT und wofür wird er eingesetzt?

Was ist der AFT und wofür wird er eingesetzt?

 Foto: Karsten Thormaehlen, DOSB

Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) wird die alltagsrelevante körperliche Fitness von älteren Menschen zwischen 60 und 94 Jahren erfasst. Mit sechs einfach durchzuführenden Bewegungsaufgaben überprüft der AFT alle wichtigen Fitness-Komponenten und deckt dabei Stärken und Schwächen auf. Gemessen werden die Arm- und Beinkraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte sowie die Geschicklichkeit. Als Besonderheit ermöglicht der Alltags-Fitness-Test auch eine Prognose darüber, wie gut die Chancen auf Grundlage der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben im höheren Alter sind. Nach der individuellen Auswertung der Testergebnisse erhalten die Teilnehmer*innen eine persönliche Empfehlung, wie sie ihre körperliche Fitness erhalten können und wo sie geeignete Bewegungsangebote im Sportverein finden.

Jährlich werden zahlreiche AFT-Testaktionen von Stadt- und Kreissportbünden, Sportfachverbänden und Sportvereinen für die ältere Bevölkerung mit Erfolg durchgeführt. Weit über 300 Übungsleiter*innen haben die Einweisungsveranstaltungen in den AFT (-8 Lerneinheiten) besucht und sind nun für die Durchführung von AFT-Testungen autorisiert. Das Interesse der Älteren an den AFT-Testaktionen ist groß, die Teilnehmer*innen wollen wissen, wie ihre Fitness einzuschätzen ist und die anschließende Beratung durch die Testleiter*innen motiviert sie, das persönliche Fitnessniveau zur erhalten oder wieder zu verbessern.

AFT als Baustein des Programms "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

Nach einer erfolgreichen Testphase im Zeitraum von 2016 bis 2017 ist der Alltags-Fitness-Test jetzt fester Baustein des Programms **Bewegt ÄLTER werden in NRW!** und kann von Vereinen, Bünden und Verbänden genutzt werden.
Der Test ist ein hervorragendes Instrument, um mit älteren Menschen in Kontakt zu kommen und ihnen die persönliche Testung und Beratung im Rahmen von Aktionstagen, Veranstaltungen oder im regulären Vereinsprogramm anzubieten. Besonders im Bereich der Quartiersentwicklung, aber auch zur Einführung neuer Angebote oder im Rahmen von Aktionstagen können mit dem Alltags-Fitness-Test neue Impulse gesetzt werden. Ziel ist der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.
Programmpartner des Programms Bewegt ÄLTER werden in NRW! können den AFT zudem in ihre Maßnahmenplanung zum Förderplan integrieren. Die Formate Aktionstag, Workshop und Angebotseinführung bieten sich hierfür besonders gut an.

Einweisungsveranstaltungen für Übungsleiter*innen in den AFT

Grundsätzlich kann sich jeder Interessierte mit dem Alltags-Fitness-Test vertraut machen und die Testung durchführen. Dennoch empfehlen wir eine Schulung und Einweisung in den AFT, da einige Besonderheiten zu beachten sind, sowohl im Hinblick auf die Testpersonen wie auch die korrekte Durchführung der Testaufgaben. Durch den Einsatz autorisierter AFT -Tester*innen unterstreichen die Anbieter ihren Qualitätsanspruch und fachliche Expertise.

Die Einweisung in den Alltags-Fitness-Test kann in **8 Lerneinheiten** gut vermittelt werden. Um die Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkennen zu können, ist jedoch unbedingt der Einsatz einer autorisierten Lehrkraft (AFT) erforderlich.

»Alle Termine zu AFT-Einweisungsveranstaltungen der Stadt- und Kreissportbünde finden Sie in unserem Qualifizierungsportal unter meinsportnetz.nrw

Eine Liste mit autorisierten AFT- Lehrkräften sowie Informationen zu AFT-Schulungsterminen kann bei Bedarf beim Landessportbund angefordert werden.

Alle Ausrichter von AFT-Einweisungsveranstaltungen sind gebeten, die Termine in das

Qualifizierungsportal einzupflegen.

Einsatz des AFT in der Vereinsarbeit und bei Aktionstagen

Einsatz des AFT in der Vereinsarbeit und bei Aktionstagen



Der AFT ist sehr gut geeignet, um Ältere zu erreichen und neue Mitglieder zu gewinnen. Regelmäßige Testungen in den Vereinsgruppen erfassen darüber hinaus den aktuellen Status der Teilnehmer*innen und dokumentieren den Trainingsfortschritt. Für die Anwendung stehen umfangreiche Informationsmaterialien, Broschüren, Auswertungsbroschüren und Tabellen sowie AFT-Test-Sets zur Verfügung.
Der Alltags-Fitness-Test ist für Menschen gedacht, die keine schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben. Für Menschen, die bereits pflegebedürftig sind, ist er wegen der körperlichen Belastung während der Testung nicht geeignet.

AFT-Testungen werden von autorisierten Übungsleiter*innen durchgeführt und können als Testaktionen im Rahmen von Aktionstagen oder in der Vereinsarbeit angeboten werden.
Über die Förderprogramme des Landessportbundes NRW sind diese Maßnahmen förderfähig, so z.B. über das »Förderprogramm 1000x1000.

Welche Materialien werden für eine AFT-Testung benötigt?

Welche Materialien werden für eine AFT-Testung benötigt?



Zur Durchführung des Alltags-Fitness-Test wird ein geeigneter Raum mit rutschfestem Bodenbelag, je Teststation ein Stuhl ohne Armlehnen, ein Tisch und folgendes Material (AFT Test-Set) benötigt:

- 1 Hantel 2,3 Kg (5 lbs)
- 1 Hantel 3,6 Kg (8 lbs)
- 1 Handzähler
- 1 Schnur/Kordel
- 1 Maßband
- 1 Zollstock/Lineal
- 1 Markierungskegel
- Klebeband
- 1 Stoppuhr/ Timer (ggf. Mobiltelefon mit Timer)

Weitere Informationen erhalten Sie im »Übungsleiter*innen-Manual für den AFT.

NEU!

AFT-Test-Sets käuflich erwerben

Der bisherige Bezug von kompletten AFT-Test-Sets über den Dr. Becker Shop entfällt ab sofort. Fast alle Materialien können aber leicht über den (Sport-) Fachhandel bezogen werden. Schwieriger ist es momentan, die benötigten Hanteln zu beziehen, da es sich um amerikanische Gewichtsnormen handelt. Für die Testung der Frauen werden Hanteln mit 5 lbs (2,3 kg) und für Männer Hanteln mit 8 lbs (3,6 kg) benötigt.

Der DOSB hat einen neuen Anbieter gefunden, bei dem es nicht nur die dafür benötigten speziellen amerikanischen Hanteln, sondern gleichzeitig auch noch einen 20 % igen Rabatt auf diese sowie das gesamte Therapie-Fitness-Sortiment gibt. Die für den Test notwendigen speziellen amerikanischen Cando-Hanteln mit einem Gewicht von 2,3 kg (blau) für Frauen und 3,6 kg (schwarz) für Männer können Sie hier bestellen. Alle Übungsleitenden erhalten auf den Preis der Hanteln im Shop 20% Ermäßigung, wenn sie bei der Bestellung den Rabattcode „Fitness20“ angeben. Der Rabatt gilt für sämtliche Artikel aus dem Therapie/Fitnesssortiment von 3bscientific.

Wo können AFT-Test-Sets ausgeliehen werden?

Übungsleiter/-innen, Vereine und Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes NRW können bei Bedarf AFT-Test-Sets über den Landessportbund (Standort Duisburg und Sundern/Hachen) ausleihen. Bitte geben Sie uns bekannt, wann Sie die AFT-Test-Sets benötigen. Wir reservieren Ihnen gerne die gewünschte Anzahl für Ihre Veranstaltung.

Außerdem verfügen inzwischen viele Stadt- und Kreissportbünde und einige Verbände über AFT-Test-Sets, sodass Sie diese auch dort ausleihen können. Bitte wenden Sie sich an Ihren Stadt- oder Kreissportbund oder Fachverband und fragen nach den Ausleihmöglichkeiten.

AFT-Broschüren,-Flyer und - Plakate des LSB NRW zum Download

https://www.vibss.de/fileadmin/Vereinsservice/Bewegt_AELTER_werden/AFT/AFT_Uebungsleiterbrosch uere_NRW.pdf

AFT-Broschüren,-Flyer und - Plakate des LSB NRW zum Download



AFT-Broschüren,-Flyer und - Plakate des LSB NRW zum Download

AFT-Broschüren und Bögen

Übungsleiter*innenbroschüre NRW

Auswertungsbroschüre Frauen

Auswertungsbroschüre Männer

Gesundheits-Check / Eingangsfragebogen

Erfassungsbogen

AFT-Plakate und mehr für die Öffentlichkeitsarbeit

Flyer mit Vereins-Stempelfeld

AFT-Rollup NRW

AFT-Plakat DIN A3 für den Druck

NEU!
Alle AFT-Druckmaterialien können jetzt auch auf eigene Rechnung beim DOSB über das web2print Portal bezogen werden. Hier besteht auch die Möglichkeit, das eigene Vereinslogo einfügen zu lassen. Die angegebenen Preise sind nach Abnahmemenge gestaffelt verstehen sich zzgl. MwSt.
https://web2print.dosb.de/

Das AFT-PraxisProgramm (AFT-PP)

Das AFT-PraxisProgramm ist ein standardisiertes Kursprogramm, das im Sportverein für die Zielgruppe "Ältere ab 60 Jahren" angeboten werden kann.
Das Bewegungsprogramm umfasst 14 Kurseinheiten und ist auf den Alltags-Fitness-Test (AFT) abgestimmt. **Das AFT-PP baut auf den Test-Ergebnissen des AFTs auf und ermöglicht nach der Durchführung einen Vergleich zu den Resultaten vor dem Kursprogramm**. Das Programm zeigt somit die Entwicklung der individuellen motorischen Fertigkeiten auf und zielt darauf ab, die Selbstständigkeit und die Fitness im Alter nicht nur zu erhalten, sondern auch zu fördern.
In den 14 Kurseinheiten werden systematisch die grundlegenden Fähigkeiten trainiert, die für den Erhalt der Selbständigkeit im Alter von Bedeutung sind. Das Training umfasst nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern greift auch die Bereiche Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness auf. Am Anfang des Kurses steht zunächst eine AFT-Testung an, um das Fitnessniveau der Teilnehmenden zu ermitteln. Auf dieser Grundlage wird dann das Training in den folgenden 12 Kurseinheiten systematisch aufgebaut, um dann in der 13. Kursstunde eine erneute AFT-Testung durchzuführen. So erhalten die Übungsleiter*innen eine Rückmeldung zur Wirksamkeit ihres Trainings und die Teilnehmer*innen zu ihrer individuellen Trainingsentwicklung. In dem auf sie zugeschnittenen Materialpaket enthalten sind Teilnehmerunterlagen mit Übungsanleitungen „für zu Hause“, sodass sie das in den Kurstunden vermittelte Wissen, in ihrem Alltag umsetzen können.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. hat das AFT-PraxisProgramm im Jahr 2019 vom Landessportbund Niedersachsen e. V. als Kooperationspartner übernommen und im Oktober 2019 im Rahmen eines Fachforums erstmals präsentiert.
Einweisungsveranstaltungen für Übungsleiter*innen werden ab 2020 mit 8 LE (AFT-PP) und 15 LE (AFT&AFT-PP) in Nordrhein-Westfalen angeboten.

Einweisungsveranstaltungen für Übungsleiter*innen (ab ÜL-C-Lizenz) in das AFT-PP







In der ganztägigen Einweisungsveranstaltung (8 LE) gibt es eine kurze Einführung in den AFT, die dazu überleitet, wie die Strukturen der 14 Kurseinheiten im AFT-PP aufbereitet sind. Anschließend werden in der Sporthalle ausgewählte Stundeninhalte in Kleingruppen durchgeführt und von den Teilnehmenden angeleitet. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis ist eine ansprechende und sehr gut angenommene Fortbildung für die Zielgruppe der Älteren entstanden. Einweisungsveranstaltungen in das AFT-PP werden für Übungsleitende ab ÜL-C-Lizenz angeboten. Voraussetzung zur Teilnahme an der AFT-PP Einweisungsveranstaltung (8 LE) ist die Einweisung in den AFT (8 LE). Einige Veranstalter bieten auch Kombiveranstaltungen AFT&AFT-PP mit dann 15 LE an.

Wo und wie kann ich mich fortbilden?

Weitere Informationen zu den Fortbildungen erhalten Sie bei Ihrem Stadt- oder Kreissportbund oder im Qualifizierungsportal des Landessportbundes.

www.qualifizierung-im-sport.de

(Fortbildungen, 1. Lizenstufe, Stichwortsuche: Alltags-Fitness-Test/ AFT /AFT-PraxisProgramm/AFT-PP)

-Außerdem bieten auch einige Sportfachverbände Fortbildungen und Einweisungen in den AFT und das AFT-PP an. Bitte erkundigen Sie sich bitte direkt bei Ihrem Landesfachverband.

Geschultes Lehrteam und Materialen online

Für die Leitung der Einweisungsveranstaltungen in das AFT-PP steht ein geschultes Lehrteam zur Verfügung. Alle Kurseinheiten des AFT-PP sind fertig ausgearbeitet und bieten neben Übungsvariationen zu den unterschiedlichen Stundenthemen auch Materialien und Tipps für die Teilnehmer*innen. Alle Materialien (Skript, Stundenbilder, Teilnehmermaterialien etc.) werden den Teilnehmer*innen der AFT-PP Einweisungsveranstaltungen online zur Verfügung gestellt. So können Sie die Materialien auch zu Hause in Ruhe durcharbeiten und haben sie immer digital zur Verfügung!