



Stundenbeispiel: AFT–Beinkraft : „Auf und nieder – immer wieder“

02.05.2022

Praktisch für die Praxis Stundenbeispiel: "Eine Übungsstunde zur Kräftigung der Beine"

Zeit: 45–60 Minuten, **TN:** 12–15 Frauen und Männer ab 55 Jahren, **Ort:** Gymnastik- oder Turnhalle

Der Muskelabbau beginnt ca. mit dem 30. Lebensjahr, wenn die Muskulatur nicht trainiert wird. Vor allem die schwindende Beinkraft zeigt Auswirkungen auf den Alltag, bringt Veränderungen der Haltung, des Gangbildes und somit auch der Selbstständigkeit mit sich. Gut zu wissen ist, dass die Beinkraft in jedem Alter und bis ins hohe Alter trainiert werden kann. Die vorhandene Beinkraft kann durch den Alltagsfitnesstest (AFT) getestet werden.

Mai 2022

[Stundenbeispiel Mail 2022](#)

[Zurück](#)

