

Übungsleiter-Schulung zum Alltags-Fitness-Test (AFT)

Der AFT ist ein in den USA entwickelter wissenschaftlich validierter Test, der das körperliche Vermögen misst, das notwendig ist, um normale Alltagsaktivitäten ausführen zu können. Der Test macht es möglich, auch bei aktueller Selbstständigkeit eine Prognose abzugeben, ob diese Selbstständigkeit mit zunehmendem Alter in Gefahr gerät. Kein anderer Test weist ein solches Merkmal auf. Der Test ist innerhalb von 15 Minuten mit einfachen Mitteln durchzuführen und gibt Übungsleitenden die Möglichkeit, das alltagsrelevante körperliche Funktionsniveau ihrer Kursteilnehmenden vor und nach einem mehrwöchigen Kurs zu bestimmen oder sogar einen Verlauf über Jahre hinweg zu dokumentieren.

Aufbereitet und ins Deutsche übersetzt wurde der AFT von Dr. Christoph Rott von der Uni Heidelberg. Er ist es, der den Test in Saarbrücken vorstellen und interessierte Übungsleiter/innen in der Abnahme schulen wird.

Voraussetzungen zur Teilnahme an der Schulung / Abnahme des Tests

Übungsleiter/innen mit gültiger C-Lizenz und Erfahrung im Seniorensport. Akzeptiert werden auch vergleichbare Ausbildungen, mit u.a. folgenden Themenfeldern: Trainingslehre, Bewegungslehre, Sportmedizin, Sportverletzungen, Erste Hilfe.

Termin: 23. Februar 2018 **Uhrzeit:** 15:00 bis 18:30
Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule

Teilnahmegebühr: 15 Euro inklusive Verpflegung

Meldeschluss: Bis zum 02. Februar 2018 werden Meldungen angenommen.

Bekleidung: Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen.

Weitere Informationen:

Landessportverband für das Saarland, Stabsstelle Generationen & Gesundheitsförderung, Seniorensport, Mail: breitensport@lsvs.de, Tel. (0681) 3879-177 oder -345

An den
Landessportverband für das Saarland
Stabsstelle Generationen & Gesundheitsförderung
Hermann-Neuberger-Sportschule 4
66123 Saarbrücken

Fax: 0681/3879179
E-Mail: breitensport@lsvs.de

Anmeldeformular: Schulung „Alltags-Fitness-Test“-Prüfer

**Datum: Freitag, den 23. Februar 2018,
Uhrzeit: 15:00 Uhr bis ca. 18:30 Uhr**

Name/Vorname: _____

Von: _____ (Organisation)

Telefonnummer: _____ Faxnummer: _____

Email-Adresse: _____

Folgende Übungsleiterausbildung liegt vor: _____

oder

vglb. Ausbildung: _____

Hiermit erteile ich dem LSVS die Berechtigung zum Einzug der Lehrgangsgebühren zu oben angeführtem
Lehrgang

IBAN:

DE _____

Kontoinhaber

Unterschrift des Kontoinhabers

Datum, Unterschrift