

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

Im Rahmen des 2. Saarbrücker Turn- und Sportkongress besteht die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Zusatzangebotes für die Abnahme des Alltags-Fitness-Tests schulen zu lassen.

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 AFT 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 vorstellen und den Teilnehmerkreis in der Abnahme schulen wird.

## **Voraussetzungen zur Teilnahme an der Schulung / Abnahme des Tests**

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

**Termin:** 29. September 2018 **Uhrzeit:** 10:30 von 13:30 Uhr

**Ort:** Hermann-Neuberger-Sportschule

**Teilnahmegebühr:** 15 Euro

## **Bitte beachten:**

Bei dieser Schulung handelt es sich um Zusatzangebot im Rahmen des 2. Saarbrücker Turn- und Sportkongresses. Die Gebühr bezieht sich ausschließlich auf die Teilnahme am Alltagsfitness-Test. Sollten Sie sich ausschließlich für diese Schulung anmelden, ist die Teilnahme an den Angeboten des 2. Saarbrücker Turn- und Sportkongresses ausgeschlossen.

Die Schulung ist gelistet unter der **LSVS-Lehrgangsnummer: 1897**

## **Anmeldung möglich unter:**

[www.fortbildung.saarsport.de](http://www.fortbildung.saarsport.de)

Referat Aus- und Fortbildung, Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken, Mail: [bildung@lsvs.de](mailto:bildung@lsvs.de).

**Meldeschluss:** Bis zum 07.09.2018

## **Weitere Informationen:**

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