

Titel: Alltags-Fitness-Test Praxis-Programm (AFT-PP)

Termin/Zeit: Samstag 12.09.2026
10.00 – 16.00 Uhr (6 LE in Präsenz)

Ort: Sportschule des Landessportbundes Hessen e. V.
60528 Frankfurt

Referenten: lsb h Lehrteam

Kurz-Info: Gesamt 8 LE (2 LE vor Kursbeginn online über Lernplattform)

Zielgruppe: DOSB **Übungsleiter/in C** und **Übungsleiter/in B** Sport in der Prävention

Gebühr: 30,00 Euro pro TN
Die Fortbildung wird gefördert durch „SPORTLAND HESSEN bewegt“ und kann deshalb vergünstigt angeboten werden.

Inhalt:

Den Ruhestand genießen, sich Träume erfüllen und das Alter aktiv zu genießen, davon träumt fast jeder. Doch nur knapp 30 % der Bevölkerung bewegen sich im Alltag genug, um ihre Gesundheit zu erhalten. Mit dem Alltags-Fitness-Test können Sie ermitteln, wie fit Sie im Vergleich zu anderen Ihres Alters sind und erfahren, ob Sie auch mit 90 Jahren noch fit genug sind, um Ihren Alltag zu bewältigen.

Um die Alltagsfitness gezielt trainieren zu können, wurde das Alltags-Fitness-Test **Praxis-Programm** entwickelt. In 14 Kursstunden werden Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und die kognitive Fitness trainiert.

Das Trainingsprogramm ist auf der Grundlage des Alltags-Fitness-Tests (AFT) konzipiert.

Die Inhalte zum AFT sind auf der Lernplattform im Kursbereich Gesundheitssport

<https://onlinelernen.lsbh.de/> vor der Fortbildung zu erarbeiten.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie eine digitale Teilnahmebescheinigung die Sie bitte bis 01.09.2026 an gesundheitssport@lsbh.de senden als Nachweis der 2LE.

Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen des AFT auch die Stundenbilder, Unterrichtsmaterialien für Kursleiter/innen, Unterlagen für Teilnehmer/innen sowie bebilderte Beschreibungen zur Umsetzung des Kurses enthält.

Eine AFT-Materialbox sowie den AFT-PP Ordner gibt es 1x pro Verein.

Vereine, für die bereits eine Übungsleiterin bzw. ein Übungsleiter geschult wurde und die die Materialien bereits erhalten haben, bekommen keine weiteren Materialien.

Anmeldung: Ihre Anmeldung senden Sie bitte **zusammen mit Ihrer DOSB-Lizenz** bis 24.08.2026 an gesundheitssport@lsbh.de

Anmeldeschluss: **24. August 2026**

Bei Fragen wenden Sie sich an Gaby Bied, 069 6789423 oder gbied@lsbh.de