



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Fachübergreifende Fortbildung

- Thema:** Alltags-Fitness-Test Praxis-Programm (AFT-PP)
- Termin:** Samstag, 03.07.2021
- Uhrzeit:** 9.00 bis 15.30 Uhr - Anreise bis 8.45 Uhr
- Ort:** - wird noch bekanntgegeben -
- Leitung:** Kathrin Zimmermann, Sportkreis Main-Taunus e.V.
- Referent/in:** Andrea Wecker
- Zielgruppe:** Übungsleiter*innen C, Übungsleiter*innen B Sport in der Prävention
- Material:** Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, Mittagessen sowie zusätzlich zu ihren Getränken 2 PET Wasserflaschen mit (2 x 1 Liter – es sollen Kraftübungen durchgeführt werden).
- Inhalt:** Den Ruhezustand 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 kognitive Fitness trainiert. Das Trainingsprogramm ist auf der Grundlage des Alltags-Fitness-Tests (AFT) konzipiert.
- Die Inhalte des zum AFT sollten Sie in **moodle unter der Adresse <https://onlinelernen.lsbh.de/> vor der Fortbildung erarbeiten**. Nach Abschluss können Sie hier eine digitale Teilnahmebescheinigung speichern. **Bitte senden Sie uns diese bis zum 18.06.21 an info@sk-mtk.de**
- Die Teilnehmer*innen erhalten ein umfangreiches Kursmanual, welches neben den Grundlagen des AFT auch die Stundenbilder, Unterrichtsmaterial für Kursleiter*innen, Unterlagen für Teilnehmer*innen sowie bebilderte Beschreibungen zur Umsetzung des Kurses enthält.
- Kosten:** 25 EUR für aktive Übungsleiter/Trainer C und B – Die Fortbildung wird über das „Mehr Prävention für unser SPORTLAND HESSEN“ gefördert.

Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung unter dem Verwendungszweck „WMR2021“ auf das Konto des Sportkreises Main-Taunus bei der Taunus-Sparkasse:

IBAN DE15 5125 0000 0038 0015 58 BIC HELADEF1TSK



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

- Verpflegung:** Getränke stehen kostenfrei zur Verfügung.
Selbstverpflegung – Einkaufsstraße fußläufig erreichbar
- Anmeldung:** Anmeldung ausschließlich online über die Homepage des Sportkreises Main-Taunus e.V. (www.sportkreis-main-taunus.de → Termine) bis zum 18.06.2021
- Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Servicestelle Sport, Kathrin Zimmermann,
E-Mail: info@sk-mtk.de, Telefon: 06192 22957
- Infos:** Die Maßnahme wird vom Landessportbund Hessen e.V. und vielen Fachverbänden zur Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.
- Mit der Anmeldung wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, während der Fortbildung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden. Unsere Datenschutzerklärung informiert nach Art. 13, 14 und 21 DSGVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns. <https://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/datenschutzerklaerung.html>
- Rücktritt:** Bis zum 18.06.2021 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird

Ablauf – Änderungen möglich

UE	Inhalte	Zeit
10:00-10:15	1. Begrüßung, Organisatorisches (Hygieneregeln)	15´
10:15-11:30	2. AFT in der Praxis plus 10´ Erwärmung (Halle) <ul style="list-style-type: none">• Kleingruppen führen AFT durch• Übungsleitermanual und Tabellen	45´
10:30-12:00	3. Einweisung in das AFT-PP (Seminarraum) <ul style="list-style-type: none">• Entstehung, Aufbau, Ziele, Besonderheiten• Struktur und Inhalte Ordner AFT-PP	30´
Mittagspause		12:00 – 13:00
13:00-14:00	4. exemplarische Stunde (Halle) durch Teamer	60´
14:00-14:20	5. Einweisung Gruppenarbeit Kleingruppen und Erarbeitung	20´
14:20-15:50	6. Vorstellungen der Gruppen (Halle) Wissen und Erwärmung, Hauptteil 1, Hauptteil 2, Cool down und Hausaufgabe plus Feedback	90´
15:50-16:00	7. Abschluss - Offene Fragen, TN-Bestätigung etc.	10´