



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



SPORTLAND bewegt
HESSEN
sportlandhessenbewegt.de

ALLTAGS- FITNESS- TEST



HINTERGRUND UND ZIELE

DER ALLTAGS- FITNESS-TEST



Lebenslang fit und selbstständig bleiben

Marie-Luise und Ernst
Becker

- In den USA entwickelt
- Von der Universität Heidelberg für Deutschland angepasst
- Datenbasis:
Mehr als 7.000 Senior*innen
- Vergleichswerte zur Altersgruppe
- Prognose für das hohe Alter



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



WAS WIRD GETESTET?

1. „Wie ist meine körperliche Fitness im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts zu beurteilen?“
2. „Reicht meine aktuelle körperliche Fitness mit 60, 70 und 80 Jahren, damit ich gute Chancen habe, mit 90 noch selbstständig zu sein?“



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



WAS TESTET DER AFT GENAU?



Ausdauer



Kraft



Beweglichkeit



Geschicklichkeit



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen





Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



INFORMATIONEN ZUR DURCHFÜHRUNG



ERFASSUNGSBOGEN ALLTAGS-FITNESS-TEST

Name, Vorname: _____ Datum der Testung: _____

Geburtsdatum: _____ Größe: _____

Alter: _____ Gewicht: _____

| Test | 1. Versuch | 2. Versuch |
|--|------------|------------|
| Beinkrafttest (Anzahl in 30 Sek.) | | |
| Armkrafttest (Anzahl in 30 Sek.) | | |
| Ausdauer (Anzahl Kniebeugen rechts in 2 Minuten) | | |
| Hüftbeweglichkeitstest (0,5 cm) | | |
| Schulterbeweglichkeitstest (0,5 cm) | | |
| Geschicklichkeitstest (0,5 Sek.) | | |

VERGLEICHSWERTE UND FITNESS STANDARDS ALLTAGS-FITNESS-TEST FRAUEN

Name, Vorname: _____ Alter: _____ Datum der Testung: _____



VERGLEICHSWERTE UND FITNESS STANDARDS ALLTAGS-FITNESS-TEST MÄNNER

Name, Vorname: _____ Alter: _____ Datum der Testung: _____





ALLTAGS-FITNESS-TEST

Sie sind über 60 Jahre alt und möchten wissen, wie fit Sie eigentlich sind? Testen Sie Ihre Alltags-Fitness mit sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im hohen Alter ausreicht.




Die nächste Testung findet statt:

Ein Online-Tool zur einfachen Auswertung der Ergebnisse finden Sie auf der Website www.alltags-fitness-test.de.

Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG





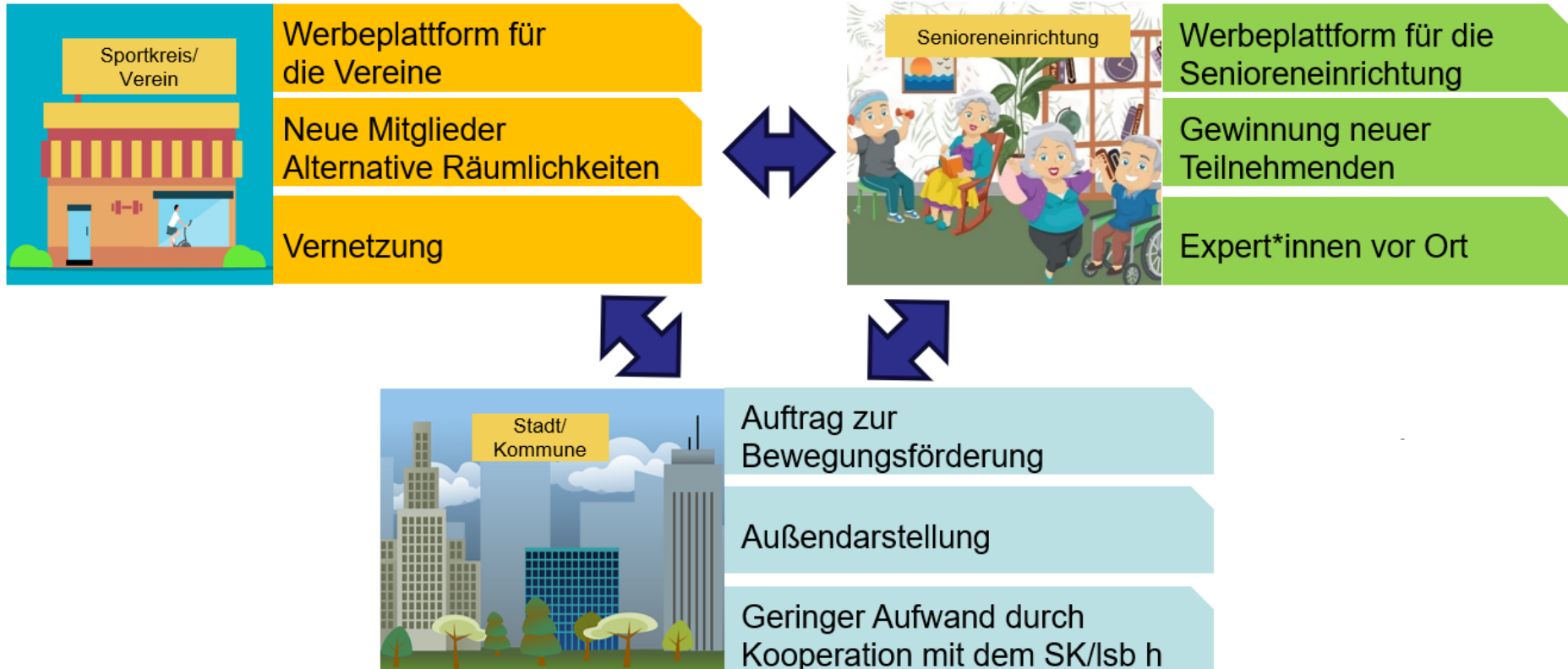
Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



NETZWERK UND KOOPERATION





Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



ALLTAGS- FITNESS- TEST: Groß-Gerau

SENIOREN- AKTIONSNACHMITTAG

- Seniorenbeirat Groß-Gerau: „AFT nach GG holen, um auf Generation 60+ aufmerksam machen!“
- Bewegungskoordination Kreis Groß-Gerau:
 - Vernetzer vor Ort Thema Bewegung
 - Bindeglied zwischen Sportkreis & Kreisvolkshochschule GG + Sportförderung Kreis GG = Netzwerkpartner
 - Arbeitsbereiche „Bewegungsförderung“ und „Gesund altern“ der HAGE begleiten und unterstützen BWK
- Kooperationspartner: Städtische Seniorenarbeit, Seniorenbeirat, Generationenhilfe und Sportvereine
- Veranstalter: Sportkreis GG (nähe zu Sportvereinen)



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



Alltags-Fitness-Test



Es ist nie zu spät!

Wie fit sind Sie für ein
selbstbestimmtes Leben?

Sie sind über 60 und wollen herausfinden, wie
gut Sie für die Zukunft gerüstet sind? Der
Alltags-Fitness-Test prüft dies anhand von
einfachen Übungen. Jetzt anmelden und
kostenfrei teilnehmen.

27.08.2024
17:00-20:00



Seniorenbeirat
der Stadt Groß-Gerau



**Haus Raiss: Historische Sitz der
Städtischen Seniorenarbeit seit 1983!
Treffpunkt für Senioren!**



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen

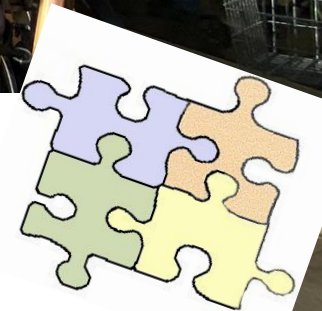


SPORTLAND
HESSEN bewegt
sportlandhessenbewegt.de



Stammtisch der Generationenhilfe!

- 81 Personen getestet & beraten
- über 40 Personen: Warteliste!



ERÖFFNUNG SPORTKREIS GG





Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



VORTRÄGE...



... MIT CATERING UND GETRÄNKEN



TEAM: 13 Übungsleiter, 7 Vereine



TESTPARCOURS: VEREINE



BERATUNG ZU STÄRKEN & SCHWÄCHEN & ANGEBOTE (VEREINE, KVHS)



LESSONS LEARNED I

- Tool AFT: Absoluter Türöffner - Zielgruppe der Älteren
- Ort: Bekannter Begegnungsort für Senioren
- Ausrichter: Sportkreis durch die Vereinsnähe
- Kooperation:
Seniorenarbeit/Seniorenbeirat/Generationenhilfe
- Nachhaltigkeit: Vereine mit einbeziehen & Fragebogen zu Bedarf und Angebot



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



LESSONS LEARNED II

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

- Stärkere Steuerung der Pressevertreter
- Vorbereitung von Textbausteinen
- Schriftgröße bei Flyern & Mehrsprachigkeit
- Starke Einbindung von Netzwerkpartnern zur Kommunikation



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



LESSONS LEARNED III

ORGANISATORISCHES

- Optimierung Anmeldung
 - Anmeldeprozedere
 - Warteliste
- Bessere Nutzung der Wartezeit
 - Befragung der Zielgruppe
 - Informationen (Ehrenamt/Gesundheitsangebote)
 - Catering



Landessportbund
Hessen e.V.



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen



Kontakt

Sportkreis Groß-Gerau

- Renate Fassoth
- 06152 989 181
- info@sportkreis-gross-gerau.de

Bewegungskoordination Landkreis Groß-Gerau

- Patrizia Frank
- Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt
- 06152 989 421
- p.frank@kreisgg.de