

Alltags-Fitness-Test (AFT) / Alltags-Fitness-Test Praxis-Programm (AFT PP)

Der Alltags-Fitness-Test dient zur Überprüfung der Fitness bei älteren Personen, besonders ab 60 Jahre. In sechs einfachen Testübungen, die in Alltagskleidung durchgeführt werden können, wird die Fitness für den Alltag (u.a. Beweglichkeit, Kraft etc.) überprüft. Wichtig: aufgrund der erzielten Ergebnisse kann eine Prognose für die Fitness im Alter von 90 Jahren gemacht werden. Das dauert pro Teilnehmer ca. 20 Minuten und ist sicherlich auch für Aktive in Tischtennisvereinen interessant.

Notwendig für die Durchführung sind Materialien wie Gewichte, Maßband etc. Der WTTV besitzt 5 solcher Materialkisten, die an interessierte Vereine ausgeliehen werden.

Weitere Infos finden Sie unter <http://www.alltags-fitness-test.de/>

Praxis-Programm:

Was ist zu tun wenn die Fitness nicht mehr zufriedenstellend ist? Dann hat der Verein – und auch der Tischtennisverein – die Möglichkeit, Übungen aus dem Alltags-Fitness-Test Praxis-Programm in seine Übungsstunden einzubauen (z.B. in Seniorensport- oder Hobbygruppen, aber auch im Gesundheitssport.

Gerne helfen wir ihnen, ihre Übungsleiter hierfür fit zu machen; sprechen Sie uns an.

Termine 2020:

Wir planen in 2020 in jedem Bezirk einen Termin zur Vorstellung AFT / AFT PP. Diese werden an folgenden Terminen und Orten stattfinden:

Bezirk Arnsberg:

Bezirk Düsseldorf:

Bezirk Mittelrhein:

Bezirk Münster:

Bezirk Ostwestfalen-Lippe: