

30.09.2020

„Der Alltags-Fitness-Test und das AFT Praxis- Programm“ Workshop „Sport und Generationen“

21.11.2020 | 10:00-14:00 Uhr

**DJK Forster Linde e.V. 1920, Forster Linde 3, 52078
Aachen**

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) des DOSB überprüft bei Personen ab 60 Jahre die funktionale Fitness (das ist die Fitness, die wir benötigen, um normale Alltagstätigkeiten problemlos bewältigen zu können) auf einfache und schnelle Art und Weise. Zeigen sich hier Defizite so, können diese über ein spezielles Fitness-Programm, das „AFT-Fitness-Programm“, beseitigt werden.

Was hat das mit Tischtennis zu tun?

Während das Interesse am Wettkampfsport und damit die Mitgliederzahlen in diesen Bereichen seit Jahren sinken, boomen die Angebote im Gesundheits-, Hobby- und Seniorensport – auch im Tischtennis. Der AFT stellt eine Möglichkeit dar, neue Zielgruppen zu erschließen und Mitglieder für den Verein zu gewinnen. Das kann auch im Rahmen von Hobby- und Gesundheitssportgruppen Tischtennis passieren.



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen





Nach der Vorstellung von AFT und AFT-Praxis-Programm wird in einem Workshop erläutert, wie und unter welchen Voraussetzungen Vereine diese Programme in ihr Angebot überführen und langfristig Mitglieder gewinnen können.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DJK Landesverband und dem Diözesanverband Aachen statt und ist **kostenfrei**. Es stehen 18 Teilnehmerplätze zur Verfügung.



Die Leitung hat Norbert Weyers (WTTV; autorisierter LSB-Berater AFT).

Die Anmeldung kann formlos unter folgender Adresse erfolgen:

DJK DV Aachen
0241 / 4135318
info@djk-dv-aachen.de



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



WTTV
Fair. Dynamisch. Vereint.