DAS TURNFEST 2025 in Leipzig

28.05. bis 01.06.2025

WERDE VOLUNTEER FÜR DEN ALLTAGS-FITNESS-TEST

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern und für Heimat

SACHSEN

Stadt Leipzig

DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

DER ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT)

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) ist die deutsche Übersetzung des evaluierten und in Amerika entwickelten Senior-Fitness-Tests, den zwei Wissenschaftlerinnen Professorin R. Rikli und Professorin J. Jones entwickelt und erprobt haben.

Dr. Christoph Rott, Gerontologe an der Universität Heidelberg, hat diesen Test in eine deutsche Fassung gebracht und für alle Vereine und Interessierten damit die Möglichkeit geschaffen, den AFT einfacher anwenden können.

Link zum Übungsleitermanual:
Broschuere_Uebungsleiter_AFT_Ansicht.pdf (dosb.de)

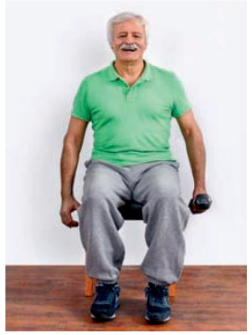
DER ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT)

- Geprüft wird die **alltagsrelevante Fitness älterer Menschen**, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist.
- Der AFT besteht aus **sechs Testübungen**.
- Überprüft werden die **Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte und Geschicklichkeit**.
- Geeignet für Personen **im Alter von 60-94 Jahren**.
- **Ergebnis:** Gibt Auskunft darüber, wie die Leistung im Vergleich zu Personen des gleichen Alters und Geschlechts zu bewerten ist.

DIE 6 TESTÜBUNGEN (Kurzbeschreibung)

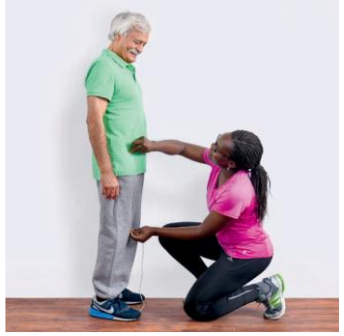
Beinkrafttest:

Anzahl, wie oft eine Person vom Sitzen in 30 Sekunden vollständig aufstehen kann, ohne die Arme zu benutzen.



Armkrafttest:

Anzahl von Armbeugen mit einer Kurzhantel, die eine Person innerhalb von 30 Sekunden ausführen kann.



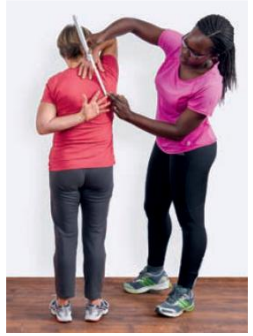
Ausdauertest:

Anzahl von Schritten auf der Stelle, die innerhalb von zwei Minuten ausgeführt werden können.

DIE 6 TESTÜBUNGEN (Kurzbeschreibung)

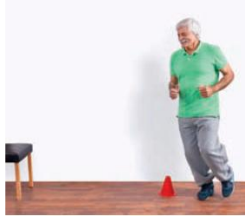
Hüftbeweglichkeitstest:

Die Person sitzt auf der Vorderkante eines Stuhles und versucht mit beiden Händen die Fußspitzen eines ausgestreckten Beines zu erreichen.



Schulterbeweglichkeitstest:

Die Person versucht mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Mittelfinger auf dem Rücken so weit wie möglich zusammenbringen.



Geschicklichkeitstest:

Anzahl von Sekunden, die eine Person braucht, um von einem Stuhl aufzustehen, um eine Markierung in 2,4 m Entfernung herumzulaufen und sich wieder hinzusetzen.

WERDE TEIL UNSERES AFT-TEAMS BEIM TURNFEST 2025 IN LEIPZIG!

Der AFT beim Turnfest 2017 in Berlin.

Hier wurden insgesamt über 550 Personen an 5 Stationen getestet.

DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

EINARBEITUNG / EINSATZ

VORAB:

Online-Schulung durch Dr. Christoph Rott:
Mo, 19.05.2025 von 16-19:00 Uhr (digital)

- Ausgabe Übungsleitermanual (Versand per Post + digital verfügbar)
- Aufzeichnung der Schulung

VOR ORT:

- Gabi Klisch und Günter Kaufmann immer zu Beginn jeder Schicht vor Ort
- Marisa Hirche als grundsätzliche Ansprechpartnerin vor Ort

WEITERE EINSATZBEREICHE ÄLTERE

- Timed Up and Go-Test
- Allgemeine Flächenbetreuung

ANMELDUNG / FRAGEN

Anmeldung / Interessenbekundung an:

Deutscher Turner-Bund e.V.

Marisa Hirche

Projektleitung *AuF* leben

E-Mail: marisa.hirche@dtb.de

Tel.: 069 / 67801-100

WIR FREUEN UNS ÜBER DEINE UNTERSTÜTZUNG! ☺ ☺ ☺ ☺

Allgemeine Fragen zum Volunteer-Einsatz an:

Verein Deutsche Turnfeste e.V.

E-Mail: volunteers@turnfest.de