

ALLTAGS FITNESS TEST (AFT)

**Bewegungsförderung
in Landkreis, Kommune und Verein**



Der Sportkreis Lahn-Dill

-ist die Dachorganisation der **430** Sportvereine im Lahn-Dill-Kreis mit über **100.000** Mitgliedern.
-die rechtlich selbstständige Vertretung des Landessportbundes Hessen im Landkreis.

Unsere Aufgaben:

- Förderung des Breiten- und Gesundheitssports
- Unterstützung und Beratung der Sportvereine
- Qualifizierung von Übungsleitenden
- Organisation von Projekten und Aktionen

Kurzinfo - Alltagsfitness-Test (AFT)

Der Alltagsfitness-Test (AFT) ist ein einfaches Bewegungs- und Gesundheitsangebot für Menschen ab ca. 60 Jahren.

Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag zu überprüfen und Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren.

Der Test umfasst alltagsnahe Übungen wie:

- Aufstehen und Hinsetzen
- Armkraft und Beweglichkeit
- Ausdauer und Gleichgewicht
- Mobilität und Koordination

Die Teilnahme ist unkompliziert, niedrigschwellig und ohne sportliche Vorkenntnisse möglich.

AFT im Sportkreis

In Hessen beteiligen sich bereits erfolgreich verschiedene Sportkreise und Netzwerkpartner an AFT-Aktionen, beispielsweise: **Sportkreis Groß-Gerau** und **Sportkreis Rheingau-Taunus**.

Dazu kommen zahlreiche **Vereine** und **Übungsleitende**, die das **AFT-PraxisProgramm (AFPP)** umsetzen.

Ziel der Auftaktveranstaltung im LDK

Der Sportkreis plant gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen (lsb h) eine Auftaktveranstaltung zum Alltagsfitness-Test im Lahn-Dill-Kreis.

Gesucht werden Netzwerkpartner wie **Kommunen**, **Seniorenvertretungen** sowie **soziale und Bildungseinrichtungen**, um interessierte Bürgerinnen und Bürger zu erreichen und das Thema „**gesund und aktiv älter werden**“ zu fördern.

Perspektive und Nachhaltigkeit

Nach der Auftaktveranstaltung sind weitere Aktionen und regionale Angebote geplant. Ziel ist es, **Vereine** im Lahn-Dill-Kreis zu gewinnen, die das Programm **AFPP (AlltagsFitnessProgramm)** dauerhaft umsetzen.

Das AFPP bietet:

- regelmäßige Bewegungsangebote für ältere Menschen,
- wohnortnahe Gesundheitsförderung,
- Vereinsentwicklung im Bereich Seniorensport,
- neue Zielgruppen für Sportvereine.

So entsteht langfristig ein Netzwerk für Bewegung, Gesundheit und soziale Teilhabe im Alter.

Wie können sich Partner einbringen?

- Bewerbung der Veranstaltung über eigene Netzwerke
- Ansprache von Seniorinnen und Senioren
- Bereitstellung von Räumlichkeiten oder Infrastruktur
- Unterstützung bei Organisation und Ablauf
- Vermittlung regionaler Kontakte und Kooperationspartner
- Mitwirkung bei der nachhaltigen Etablierung des AFPP in Vereinen

Gemeinsam kann so ein regionales Netzwerk für Bewegung, Gesundheit und aktives Älterwerden aufgebaut werden.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Sportkreis Lahn-Dill e.V.

Geschäftsstelle

Jutta Hanig

Tel.: 06441-995209

E-Mail: info@skld.de

www.skld.de