



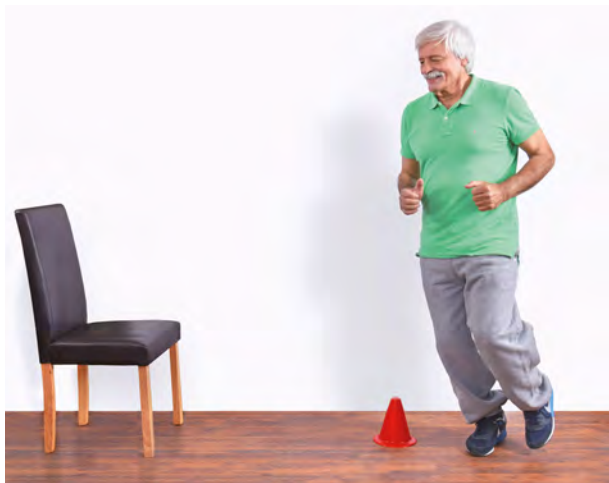
## Was ist das Besondere am AFT?

Sie haben Recht, wenn Sie jetzt sagen, dass es doch bereits viele Fitness-Tests für alle Ziel- und Altersgruppen gibt. Doch ein Merkmal des AFT ist einzigartig: der Blick in die Zukunft.

Die über Jahre hinweg gesammelten wissenschaftlichen Daten ermöglichen anhand Ihrer erzielten Testergebnisse eine Prognose für ein unabhängiges Leben bis ins hohe Alter: Vier der sechs Testübungen können Auskunft darüber geben, wie gut auf Grundlage der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit die Chancen auf ein selbstständiges Leben mit 90 Jahren sind. Und wer möchte nicht einen Blick in die eigene Zukunft werfen?

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT) oder  
[www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de)



© DOSB/Karsten Thormaehlen

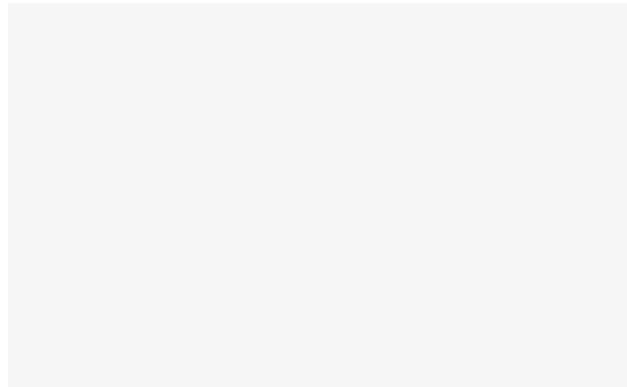
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Wo können Sie den Test machen?

Die sechs Testübungen dauern ca. 15 Minuten und können in Alltagskleidung durchgeführt werden. Im Anschluss folgen eine Auswertung der Ergebnisse sowie eine individuelle Bewegungsberatung. Kompetenter Partner für die Durchführung ist Ihr Sportverein vor Ort.

### Vereinsstempel



Der Alltags-Fitness-Test wurde gemeinsam entwickelt mit:

Marie-Luise und Ernst  
**Becker**  
STIFTUNG



Institut für  
**Gerontologie**  
der Universität Heidelberg

Grafik: INKA Medialine · [www.inka-medialine.com](http://www.inka-medialine.com)



# DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

## Wie fit sind Sie für ein selbstständiges Leben im Alter?



Titelbild: © michaeljung/fotolia.com



# DER ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT)

## Was ist der AFT?

Die meisten Älteren stimmen darin überein, dass die Lebensqualität der späten Jahre entscheidend davon abhängt, ob man die Aktivitäten, die man gerne tun möchte, ohne große Umstände und ohne besondere Anstrengung ausüben kann.

Mit dem AFT können Sie Ihre körperliche Fitness für den Alltag bestimmen lassen und gleichzeitig erfahren, wie Sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden. Darüber hinaus gibt der Test Hinweise, wie es um Ihre Selbstständigkeit in der Zukunft bestellt ist.

Der Alltags-Fitness-Test ist die deutsche Version des Senior Fitness Tests, der von den amerikanischen Professorinnen R. Rikli und J. Jones entwickelt wurde.

## Wer kann den Test machen?

Der AFT ist für Menschen gedacht, die keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen haben. Wissenschaftlich gesicherte Daten liegen für Männer und Frauen von 60 bis 94 Jahren vor. Ob gesundheitliche Probleme einer Testdurchführung im Wege stehen, wird vorab per Fragebogen geprüft.



© Halipoint/Fotolia.com

## Warum sollten Sie sich testen lassen?

Schuhe zubinden, sich am Rücken kratzen, Einkäufe die Treppen hochtragen oder mit Ihren Enkeln spielen ist für Sie kein Problem? Prima! Das soll möglichst lange auch so bleiben. Aber wie fit sind Sie wirklich und ist Ihr Fitnessniveau auch in Zukunft ausreichend für ein selbstständiges Leben im hohen Alter?

Das können Sie überprüfen lassen und gleichzeitig erfahren, in welchen der sechs getesteten körperlichen Fähigkeiten Sie überdurchschnittlich, durchschnittlich oder unterdurchschnittlich gut abschneiden. Eine gezielte Bewegungsberatung kann Ihnen auf Basis Ihrer Testergebnisse Möglichkeiten für ein aktive(re)s Leben aufzeigen.

## Wie funktioniert der AFT?

Überprüft werden in sechs einfachen Tests die folgenden Fähigkeiten:

- Beinkraft
- Armkraft
- Ausdauer
- Hüftbeweglichkeit
- Schulterbeweglichkeit
- Geschicklichkeit



© DOSB/Karsten Thormaehlen