

AlltagsFitnessTest und...

30.10.21



10.00-17.00 Uhr (8 LE)

Winsen/ Luhe

Kostenfrei

Gernot Gehrman

Nr.: 2/27/19001

Diese Fortbildung ist gefördert durch
das Projekt
„Aktiv & Gesund älter werden“
der AOK Niedersachsen und des LSB.



...das Praxis-Programm

Der niedrighschwellige AFT testet die Funktionale Fitness und ermöglicht auf Grundlage der individuellen Ergebnisse eine personalisierte Beratung hinsichtlich Bewegung und Sport im Alter. Das Praxisprogramm (AFT-PP) ist der perfekte Anschluss an eine AFT-Testung. Das Trainingskonzept beruht auf neuesten wissenschaftlichen Studien.

In der Fortbildung werden der Test und das Programm vorgestellt und ausprobiert. Dazu stehen ein umfangreiches Materialpaket mit Stundenbildern, ausführlichem Skript mit Hintergrundinformationen und

Anmeldung: („Klick und STRG“ auf Anmeldung führt direkt zum Bildungsportal des LSB)

Tanja Grünberg

Tel: 04171-67 69 414

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de