

## Institut für Gerontologie unterwegs auf dem Internationalen Deutschen Turnfest!

Ein abwechslungsreiches Programm unter dem Motto „Wie bunt ist das denn!“ war in diesem Jahr für die Besucher des Internationalen Deutschen Turnfests in Berlin geboten.

In der Pfingstwoche vom 5. bis 9. Juni 2017 sind Studierende des Studiengangs Gesundheit und Gesellschaft (CARE) mit ihrem Dozenten Dr. Christoph Rott nach Berlin gereist, um auf dem Messegelände des Turnfestes als Volunteers aktiv zu werden. Mit der Mission den Alltags-Fitness-Test (AFT) in ganz Deutschland zu verbreiten, testeten sie mit anderen Volunteers über 500 ältere Besucher (60+) des Turnfestes auf ihre körperliche Fitness.

Mit der Frage im Hinterkopf „**Bin ich auf dem richtigen Weg für ein selbstständiges Leben im Alter?**“ kamen sehr viele interessierte Senioren zum Messestand. Dort ließen sie unter anderem ihre Beinkraft, Armkraft, Ausdauer und ihre Beweglichkeit von Hüfte und Schulter überprüfen und wurden anschließend hinsichtlich ihrer Ergebnisse von den Volunteers beraten.

Der Alltags-Fitness-Test, der am Institut für Gerontologie und somit auch für die Studierenden mittlerweile zu einem festen Bestandteil in der Theorie geworden ist, wurde mit großem Interesse von den Besuchern des Turnfestes angenommen. Neben den vielen wunderbaren Begegnungen, war es für die Studierenden eine sehr wertvolle Erfahrung, den Test in der Praxis durchzuführen. Und nachdem sie so vielen fitten Älteren begegnen durften, stieg auch ihre eigene Motivation, aktiv und gesund zu bleiben!

Weitere Infos zum AFT unter [www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT) und [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de).

