



Alltags-Fitness-Test am 12. November 2023



In diesem Jahr fand endlich wieder ein AFT statt. In den letzten Jahren war es leider nicht möglich. Das Interesse war größer als jemals zuvor: 18 Frauen und 16 Männer waren angemeldet. Alter der Teilnehmer von 50 bis 88 Jahre.

Es war besonders gut, weil der Großteil zum ersten Mal teilgenommen hat und nicht genau wusste was erwartet wird. Natürlich haben wir in allen Trainingsgruppen trainiert, aber wer weiß.....

Die Übungen bestanden aus Tests für Schulterbeweglichkeit für das Ankleiden, Hüftbeweglichkeit für Schuhe anziehen, Ausdauer von 2 Minuten die Knie hochziehen beim Laufen auf der Stelle, um eine Strecke zu Fuß zu bewältigen, 30 Sekunden Armkraft für das Tragen von Taschen, 30 Sekunden Bein kraft beim Aufstehen von einem Stuhl zum Treppen steigen und Geschicklichkeit, um einem Hindernis auszuweichen.

Die Stimmung war richtig gut, denn alle Teilnehmer und deren Angehörige zeigten plötzlich richtig viel Ehrgeiz. Alle wollten ihre Bestleistungen geben und feuerten sich auch untereinander an. Damit es nicht so „langweilig“ und langwierig wird, wurden parallel zum Ausdauer test – 2 Minuten pro Person und immer 4 gleichzeitig – auch noch die Übungen Arm- und Bein kraft auf 4 Stühlen durchgeführt. Wer gerade keine Übung durchführen musste, zählte einfach mit. Danke an Maxim, der sich als Zähler zur Verfügung gestellt hat. Alle empfanden die Zeit als sehr kurzweilig und waren überrascht, dass alles in unter 2 Stunden bewältigt und die Siegerehrung durchgeführt war.

Während ich die Auswertung vornahm, gab es alkoholfreien Sekt mit Granatapfelkernen und elf Sorten Kekse. Von den 280 Keksen sind aber noch ein paar übrig geblieben.

Die Siegerehrung verlief auch reibungslos, da es mehr als einen dritten Platz gab. Jeder hat eine Medaille verdient und niemand musste leer ausgehen.

Am Montag konnte ich dann auch gleich die persönlichen Auswertungen verteilen und muss sagen, dass alle überdurchschnittlich fit sind und sich keine Sorgen um ein gesundes Altern machen müssen. Alle Couchpotatos sollten sich ein Beispiel nehmen, und mit Sport anfangen. Ich würde Karate empfehlen.....

Glückwunsch an alle und auf jeden Fall gibt es im nächsten Jahr den nächsten Alltags-Fitness-Test. Versprochen!

Marion



