

Der Alltags-Fitness-Test ermöglicht eine aussagekräftige Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness älterer Menschen.

**Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit:** Es wird erfasst, wie lange Sie mit vorgehaltenen Armen und in unterschiedlichen Fußstellungen mit geöffneten und mit geschlossenen Augen das Gleichgewicht halten können.

**Beinkraft:** Es wird ermittelt, wie oft Sie innerhalb von 30 Sekunden von einem Stuhl vollständig aufstehen können, ohne die Arme zu benutzen.

**Armkraft:** Es wird erfasst, wie oft Sie innerhalb von 30 Sek. eine Hantel aus einer gestreckten Haltung des Armes bis zur Schulter führen können. Das Gewicht der Hantel beträgt 2,3 kg für Frauen und 3,6 kg für Männer.

**Handkraft:** Es wird erfasst, wie fest Sie einen Handdynamometer mit der rechten und mit der linken Hand drücken können.

**Ausdauer:** Es wird Ihre zurückgelegte Gehstrecke innerhalb von 6 Min. ermittelt. Sie versuchen in der vorgegebenen Zeit - in Ihrem eigenen Tempo - so weit wie möglich zu gehen.

**Hüftbeweglichkeit:** Sie sitzen auf der Vorderkante eines Stuhls und versuchen mit ausgestreckten Armen sich nach vorne zu beugen und die Fußspitze eines ausgestreckten Beines zu erreichen.

**Schulterbeweglichkeit:** Ermittelt wird, wie weit Sie Ihre Hände auf dem Rücken zusammenbringen können, d.h. Sie versuchen mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Fingerspitzen soweit anzunähern, dass sich die Mittelfinger möglichst berühren.

**Überprüfung der Geschicklichkeit:** Erfasst wird, wie viele Sekunden Sie benötigen, um von einem Stuhl aufzustehen, um eine Markierung in 2,44 Metern Entfernung herumzugehen und sich wieder hinzusetzen.

## ÄRZTLICHE EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Frau/Herr \_\_\_\_\_,

geboren am: \_\_\_\_\_ kann

ohne gesundheitliche Bedenken

mit folgenden Einschränkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

an der Studie „Wie fit sind die Mainzer Senioren\*innen?“ teilnehmen.

\_\_\_\_\_  
(Datum; Unterschrift + Stempel Ärztin/Arzt)

## LAGEPLAN



Treffpunkt  
Doppelturnhalle  
Sportinstitut Mainz

Bushaltestelle:  
Botanischer Garten  
Bus 57 ab Hauptbahnhof

## KONTAKT

### Institut für Sportwissenschaft

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
z. Hd. Dr. Brunhilde Schumann-Schmid  
Albert-Schweitzer-Straße 22  
55128 Mainz

Telefon: 0163-9898899 (Mo-Fr 10-12)  
E-Mail: seniorenfitness@uni-mainz.de  
<https://sport.uni-mainz.de/fitnesstest>



# Wie fit sind Sie?

Fotos: © DOSB/Karsten Thormaehlen

INSTITUT FÜR SPORT  
WISSENSCHAFT MAINZ



## STUDIE ZUR ALLTAGSFITNESS

Die Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaft des Instituts für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) führt unter der Leitung von Dr. Brunhilde Schumann-Schmid eine Studie zum Thema „**Wie fit sind Mainzer Seniorinnen und Senioren?**“ durch.

Die Überprüfung der körperlichen Alltagsfitness ist mit einem kostenfreien Ergebnisbericht und einer Bewegungsberatung verbunden.

### VORAUSSETZUNGEN

- Sie sind mindestens 80 Jahre alt.
- Sie können 6 Min. ohne Gehhilfe gehen.

Um am **kostenlosen Fitnesstest** teilnehmen zu können, füllen Sie bitte die Anmeldung sowie den PAR-Q Fragebogen über Ihren Gesundheitszustand aus und senden beides **bis zum 13. Oktober 2019** an folgende E-Mailadresse: **seniorenfitness@uni-mainz.de**

oder per Post an:

**Institut für Sportwissenschaft**  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
z. Hd. Dr. Brunhilde Schumann-Schmid  
Albert-Schweitzer-Straße 22  
55128 Mainz



## PAR-Q FRAGEBOGEN

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit **JA** beantwortet haben, benötigen wir zur Teilnahme an der Studie eine Einverständniserklärung Ihres Arztes bzw. Ihrer Ärztin (siehe ärztliche Einverständniserklärung).

- |  | Ja                       | Nein                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Haben Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Die Testungen finden donnerstags im Zeitraum vom 7. bis 28.11.2019 statt. Bitte kreuzen Sie alle Termine an, an denen Sie prinzipiell Zeit hätten:

- Donnerstag, der 7.11. von 8-10 Uhr
- Donnerstag, der 7.11. von 10-12 Uhr
- Donnerstag, der 14.11. von 8-10 Uhr
- Donnerstag, der 21.11. von 8-10 Uhr
- Donnerstag, der 21.11. von 10-12 Uhr
- Donnerstag, der 28.11. von 8-10 Uhr



## ANMELDEFORMULAR

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ihre Angaben unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Datenschutzgesetzes. Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zur Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

Die Studienleitung behält sich vor über die endgültige Teilnahme an der Studie zu entscheiden.