

Der UKK¹ Walk Test wurde Mitte der 80-er Jahre vom UKK-Institut for Health Promotion Research in Tampere (FIN) entwickelt. Der Test dient der Überprüfung der Herzkreislaufleistungsfähigkeit bei gesunden Erwachsenen.

Ziel dieser Testentwicklung war es, einen Fitnessstest anbieten zu können, bei dem die körperlichen Anforderungen dermaßen gestaltet sind, dass ein Großteil der Bevölkerung daran teilnehmen kann. Die Anforderung des UKK Walk Tests besteht darin, 2 km zügig zu gehen. Anhand der Gehzeit und der Pulsfrequenz am Ende der zwei Kilometer und unter Berücksichtigung von Geschlecht, Alter und Body-mass-index werden ein Fitnessindex und die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) berechnet. Nach dem Test erhalten die Teilnehmer/innen eine schriftliche Rückmeldung über Ihre persönliche Fitness mit entsprechenden Bewegungsempfehlungen. Der UKK Walk Test ist ohne großen Geräteaufwand, kostengünstig und zeitsparend durchzuführen und ist seit vielen Jahren eine wissenschaftlich anerkannte Grundlage in der Gesundheitsforschung und -beratung.

Der **UKK–Walk Test Tester Kurs** wurde in Zusammenarbeit mit dem UKK-Institut als Zusatzqualifikationsangebot 2002 in Graz und 2003 in Salzburg (im Rahmen des Masterlehrganges Fitness & Health) und Graz angeboten.

Das **Ziel** des Weiterbildungskurses besteht darin, dass die Teilnehmer/innen

- (1) den physiologischen Hintergrund des Fitnessstests verstehen
- (2) die Testergebnisse interpretieren können und
- (3) die Kompetenz zur Planung, Organisation und Durchführung des UKK-Gehtests für Einzelpersonen und kleinere Gruppen erwerben.

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat

Alle Kurse wurden von Pekka Oja, Ph.D. (FIN) geleitet. Die Kurse in Graz wurden von Sylvia Titze koordiniert.

Der diesjährige UKK Walk Test Tester Kurs in Graz fand vom 26.-27. September 2003 mit 15 Teilnehmer/innen statt. Die Teilnehmer/innen kamen aus den Bundesländern Burgenland, Kärnten, Steiermark und Wien. Viele der Teilnehmer/innen hatten das Studium der Sportwissenschaften absolviert oder stehen kurz vor dem Studienabschluss. Die Tätigkeitsfelder sind im Sportbereich von Thermen, in der betrieblichen Gesundheitsförderung, in der Schule und im Coachingbereich.

Bei den theoretischen und praktischen Einheiten beteiligten sich die Teilnehmer/innen engagiert und experimentierfreudig. Am zweiten Tag haben alle Teilnehmer/innen die Kompetenzprüfung gut, teilweise mit sehr, sehr guten Leistungen, bestanden. Wir gratulieren herzlich.

Der nächste UKK Walk Test Tester Kurs wird vom **16. bis 17. April 2004** in Graz stattfinden. Die Kurskosten betragen für Berufstätige EURO 100.-, für Studierende EURO 70.-.

Interessenten/Interessentinnen melden sich bitte bis 18. Februar 2004 bei:

Dr. Sylvia Titze, Institut für Sportwissenschaften, Mozartgasse 14, A – 8010 Graz

E-mail: sylvia.titze@uni-graz.at

¹ UKK steht für Urho Kaleva Kekkonen (finnischer Präsident von 1956-1981). Dem Präsidenten wurde das Institut in Tampere zum 80. Geburtstag gewidmet.

The UKK Walk Test tester course is sponsored by:



Course coordinator

For all enquiries please contact:

Dr. Sylvia Titze

E-mail: sylvia.titze@uni-graz.at

Fax: ++43 (0)316 380-9790

Tel.: ++43 (0)316 380-2332/Secretariat DW 2325