AKTIONSTAG -
MOBIL UND FIT IM ALTER

kostenloser Aktionstag für jeden ab 60+

07.11.26

Sicher. Beweglich. Selbstständig.

Bleiben Sie aktiv und entdecken Sie, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können!
Der SV Spexard, der Kreissportbund Gütersloh und das LWL-Klinikum Gütersloh laden Sie herzlich zu einem besonderen Aktionstag für ältere Menschen ein.

Weitere Infos zum Programm auf der Rückseite.

- **Samstag, 07. November 2026, 14 bis 17 Uhr**
- **Spexarder Sporthalle**
- **ohne Anmeldung - für Mitglieder & Nichtmitglieder**

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

EIN AKTIONSTAG -
MIT VORTRAG & BEWEGUNG

Erfahren Sie in einem kurzen **Vortrag**, wie Sie durch Bewegung Ihre Kraft, Balance und Beweglichkeit stärken und damit Stürzen vorbeugen können. Denn viele Menschen kennen die Sorge nach einem Sturz: *„Was ist, wenn ich wieder falle?"*
Dabei ist regelmäßige Bewegung ein wichtiger Schlüssel, um Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alltag zu erhalten.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, beim **Alltags-Fitness-Test 60+** Ihre persönliche Fitness kennenzulernen und einfache Übungen für Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit direkt auszuprobieren. Die Übungen sind alltagsnah, leicht umsetzbar und ganz ohne Leistungsdruck.

Übungen, die Spaß machen:

- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**
- **AUSDAUER**
- **BALANCE**

Der Test dauert etwa 15 Minuten. Im Anschluss erhalten Sie eine kurze persönliche Auswertung und individuelle Hinweise.

Gut zu wissen

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.
Empfohlen werden bequeme Kleidung und Hallensportschuhe.
Für Kaffee, Getränke und Waffeln ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Sie!

Bei Interesse an einem Sportkurs des SV Spexard schauen Sie gerne auf unsere Webseite.

www.svspexard.de

SV Spexard 1950 e.V.
Bruder-Konrad-Str. 100
33334 Gütersloh
Tel. 05241.307988