

# DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

Mobil & fit im Alter - lebenslang fit und selbstständig bleiben!



**31.08.2024**

**14.00 - 17.00 Uhr**

**Kath. Pfarrheim St. Friedrich**

Avenwedder Str. 515  
33335 Gütersloh

**Sei dabei, wenn  
Du Ü60 bist!**

**Teilnahme kostenlos**



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



# Der Alltags-Fitness-Test

Wir wissen es schon lange - körperliche Fitness ist auch im Alltag wichtig!

Für alle Menschen, besonders für Ältere gilt: Je fitter sie heute sind, desto besser für ihre Selbständigkeit und Mobilität morgen!

Der **Alltags-Fitness-Test** wurde speziell für Menschen Ü 60 bis 99 Jahre entwickelt. Er umfasst sechs einfache, aber alltagsnahe Übungen, die Aufschluss über den aktuellen Fitnessstand einer Testperson geben.

Der Test dauert ca. 15 Minuten und kann in Alltagskleidung absolviert werden.

**Überprüfen Sie Ihre Fitness und lassen Sie sich individuell beraten.**

## Veranstalter

TuS Friedrichsdorf, Kreissportbund Gütersloh

## Partner vor Ort

kfd St. Friedrich & St. Marien

## Anmeldung & Info

- Tel. 05209 981918 (TuS Friedrichsdorf)
  - Tel. 05241 851446 (Kreissportbund Gütersloh)
- E-Mail: [ksb@gt-net.de](mailto:ksb@gt-net.de)

Fotos: Deutscher Olympischer Sportbund, K. Thormaehlen

# Programm

**14.00 Uhr** Begrüßung  
Einführung in den AFT-Test

**14.30 Uhr** Beginn der Testungen

**17.00 Uhr** Ende

## Rahmenprogramm

- Kaffee und Kuchen
- Kleines Bewegungsprogramm
- Individuelle Beratung und Austausch durch unsere geschulten Tester\*innen

**Empfohlen: Bequeme Kleidung und feste Schuhe!**



## Hinweis

Es können nicht alle auf einmal getestet werden. Bitte stellen Sie sich auf Wartezeiten ein.

**Voranmeldung erbeten!**