

DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

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



12.08.2023

14.00 - 17.00 Uhr

Rheda-Wiedenbrück

Foyer und Gymnastikraum
Sporthalle Berufskolleg 1. OG

Am Sandberg 21
33378 Rheda-Wiedenbrück

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



Für alle ab 60!

**Kostenlos
mitmachen!**

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

Wiedenbrücker Turnverein, Kreissportbund Gütersloh

Anmeldung & Info

- Kreissportbund Gütersloh
Tel. 05241 851446 / E-Mail: ksb@gt-net.de
- Wiedenbrücker Turnverein
E-Mail: AFT-fischer-wtv@gmx.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!



Voranmeldung erbeten!

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