

Hinweise zur Teilnahme

Voranmeldung erwünscht

- **Steinhagen, 29.08.2021**
E-Mail: marketing@spvg-steinhagen.de
www.spvg-Steinhagen.de
- **Verl, 26.09.2021**
Tel. 05246 9364747
E-Mail: info@tv-verl.de
www.tv-verl.de
<https://tv-verl.de/alltags-fitness-test/>
- **Werther, 28.09.2021**
Tel. 05203 1408
E-Mail: AFTWerther@gmx.de
www.tv-werther.de



Die Teilnahme ist kostenlos!

Zu Ihrer Sicherheit: Die Veranstaltungen finden unter den geltenden Schutz- und Hygiene-Auflagen statt.

Veranstalter

- Spvg Steinhagen
- Turnverein Verl und Stadt Verl
- Turnverein Werther und Ev.-Luth. Kirchengemeinde Werther mit der Seniorenbegegnungsstätte Haus Tiefenstraße
- Kreissportbund Gütersloh

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Fotonachweis: Deutscher Olympischer Sportbund, K. Thormaehlen
Landessportbund NRW, A. Bowinkelmann

ALLTAGS-FITNESS-TEST

Tour 2021

Bewegt & fit im Alter

Sei dabei,
wenn Du
Ü60 bist!



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 ist es für Ihre Selbständigkeit und Mobilität morgen!

Der Alltags- Fitness- Test wurde speziell für Menschen über 60 entwickelt.

Er umfasst sechs einfache, aber alltagsnahe Übungen, die Aufschluss über den aktuellen Fitnessstand einer Person geben.

Überprüfen Sie Ihre Fitness und lassen Sie sich individuell beraten.

**Machen Sie mit beim
ALLTAGS-FITNESS-TEST!**



Tour-Stopps und Termine

Termin	Ort	Gastgeber
Sonntag 29.08.2021 15.00 – 18.00 Uhr	Steinhagen Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30 33803 Steinhagen	Spvg Steinhagen
Sonntag 26.09.2021 14.00 – 18.00 Uhr	Verl St.-Anna-Str. 34 a 33415 Verl	Turnverein Verl Stadt Verl – Fach- bereich Soziales, Pflegerberatung und Seniorenarbeit
Dienstag 28.09.2021 14.00 -18.00 Uhr	Werther Haus Tiefenstraße Tiefenstr. 5 33824 Werther	Turnverein Werther Ev.-Luth. Kirchen- gemeinde mit Haus Tiefenstraße

So läuft's ab

Einlass

Jeweils 30 Minuten vor Beginn

Programm

- Einführung & Information
- Möglichkeit zur Absolvierung des Alltags-Fitness-Test
- Rahmenprogramm & Vortrag
- Info Sportangebote vor Ort
- Cafeteria

Ihr AFT-Test – sicher begleitet

Unsere **geschulten Tester*innen** begleiten und beraten Sie individuell.

Nicht alle auf einmal!

Bitte stellen Sie sich auf Wartezeiten ein.