

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

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!