

Alltags-Fitness-Test



Es ist nie zu spät!

Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben?

Sie sind über 60 und wollen herausfinden, wie gut Sie für die Zukunft gerüstet sind? Der Alltags-Fitness-Test prüft dies anhand von einfachen Übungen. Jetzt anmelden und kostenfrei teilnehmen.

27.08.2024
17:00-20:00



SCAN ME



Alltags-Fitness-Test (AFT):

Testen Sie Ihre zukünftige Selbstständigkeit mit sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im höheren Alter ausreicht.

Veranstaltungsort:

Haus Raiss
Frankfurter Straße 46
64521 Groß-Gerau

27.08.2024
17:00-20:00

„Im Zuge des Stammtischs der Generationenhilfe Groß-Gerau“

Information und Anmeldung bis zum 20.08.2024 unter:

Sportkreis Groß-Gerau e.V.

06152 - 989 181

info@sportkreis-gross-gerau.de

Ablauf der Veranstaltung:

- 17:00 Begrüßung durch Dr. Eckardt Stein (Vorsitzender Sportkreis Groß-Gerau)
- 17:15 Vortrag „Bewegung und Selbstständigkeit im Alter“ von Prof. Dr. Lutz Vogt (Goethe-Universität Frankfurt)
- 17:30 Vorstellung des Alltags-Fitness-Tests durch Evi Lindner (Landessportbund Hessen e.V.)
- Ab 17:45 bis ca. 20:00 Durchführung des Alltags-Fitness-Tests mit Beratung zu Stärken & Schwächen und tatkräftiger Hilfe unserer Sportvereine: (Abteilung Turnen Plus SG Dornheim 1886, Sportverein Blau-Gelb Groß-Gerau, SKV Büttelborn 04/46)

Das müssen Sie beachten:

- Sie haben keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen
- 6 Testübungen dauern ca. 15 Minuten
- In bequemer Alltagskleidung möglich

Der Eintritt ist frei, wir laden zu Snacks und Getränken herzlich ein

Initiiert von:



&



Landessportbund
Hessen e.V.