

Alltags-Fitness-Test



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landesportbund Hessen

28.10.2024
15:00-18:00

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.



SCAN ME



Alltags-Fitness-Test (AFT):

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

Veranstaltungsort:



Haus Raiss
Frankfurter Straße 46
64521 Groß-Gerau

28.10.2024

15:00-18:00

Information und Anmeldung bis zum 18.10.2024 unter:

Sportkreis Groß-Gerau e.V.

06152 - 989 181

info@sportkreis-gross-gerau.de

Ablauf der Veranstaltung:

- 15:00 Begrüßung durch Dr. Eckardt Stein (1.VZ Sportkreis Groß-Gerau)
- 15:15 Vortrag „Bewegung und Selbstständigkeit im Alter“
- 15:30 Vorstellung des Alltags-Fitness-Tests
- 15:45 Durchführung des Alltags-Fitness-Tests mit Beratung

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 Kaffee und Kuchen ein

Initiiert von:



&



Landessportbund
Hessen e.V.