

# Alltags-Fitness-Test



**Es ist nie zu spät!**

**Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben im Alter?**

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.

**21.09.2024**  
**14:30-18:00**



SCAN ME



NACHBARSCHAFTS-  
& GENERATIONENHILFE  
GEISENHEIM E.V.

## Alltags-Fitness-Test (AFT):

Sie sind über 60 Jahre alt und möchten wissen, wie fit Sie eigentlich sind? 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.

Rheingau Atrium  
Bischof-Blum-Platz 2  
65366 Geisenheim

21.09.2024  
14:30-18:00

## Information und Anmeldung bis zum 11.09.2024 unter:

Büro der Nachbarschaftshilfe Geisenheim e.V.

06722 - 4024 538

[nachbarschaftshilfe@geisenheim.de](mailto:nachbarschaftshilfe@geisenheim.de)

## **Ablauf der Veranstaltung:**

- 14:30 Begrüßung durch Chrisitan Aßmann (*Bgm. Stadt Geisenheim*) und Markus Jestaedt (*Vorsitzender Sportkreis Rheingau-Taunus*)
- 14:45 Vortrag „Bewegung und Selbstständigkeit im Alter“ (*Goethe-Universität Frankfurt/Landessportbund Hessen e.V.*)
- 15:00 Vorstellung des Alltags-Fitness-Tests durch Evi Lindner (*Landessportbund Hessen e.V.*)
- Ab 15:15 bis ca. 18:00 Durchführung des Alltags-Fitness-Tests mit tatkräftiger Hilfe unserer Rheingauer Sportvereine

### **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 herzlich ein**

Initiiert von:



&



Landessportbund  
Hessen e.V.