



Turnverein und  
Stadt Verl präsentieren  
Stadt Verl  
Ein guter Grund.

## ALLTAGS-FITNESS-TEST

### Bewegt & fit im Alter

Sei dabei, wenn Du  
Ü60 bist!

### UNVERBINDLICHE VORANMELDUNG\*

Bitte wählen Sie Ihren Testtermin aus (I oder II) und melden sich an. **Noch besser:** Nutzen Sie unsere unverbindliche Online-Voranmeldung, um Wartezeiten zu vermeiden! <https://tv-verl.de/alltags-fitness-test/>

Name	Vorname
<hr/>	
Straße / Nr.	PLZ / Ort
<hr/>	

Telefon	E-Mail
<hr/>	
Testtermin I: (bitte ankreuzen)	
14.10 Uhr: Einführung / 14.30 Uhr: Testung	
Testtermin II: (bitte ankreuzen)	
16.30 Uhr: Einführung / 16.50 Uhr: Testung	

Ich nehme auch gerne am Vortrag teil.  
(bitte ankreuzen)

Datenschutz nach DSGVO: Alle personenbezogenen Daten werden nur für die Veranstaltung genutzt, gespeichert und nach der Veranstaltung gelöscht. Datenschutz: <https://tv-verl.de/datenschutzerklaerung>

### Bitte mitbringen:

Kommen Sie in bequemer Kleidung und ziehen bitte Ihre Sportschuhe vor Betreten der Halle an.

### Bitte beachten:

Nach der aktuellen Corona-Schutzverordnung gilt die "3G-Regel". Teilnehmen können vollständig geimpfte, genesene oder aktuell getestete Personen (anerkannter Schnelltest).

### Allgemeine Hygiene-Regeln:

Zu Ihrer Sicherheit! Bitte tragen Sie eine Schutzmaske, die Sie in der Sporthalle ablegen können.

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



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem  
KreisSportbund Gütersloh statt

**KOSTENLOS MITMACHEN,  
WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

Voranmeldung und weitere Informationen  
unter:

[www.tv-verl.de/alltags-fitness-test/](http://www.tv-verl.de/alltags-fitness-test/)

Sonntag, den 26. September 2021,  
von 14.00 bis 18.00 Uhr,  
Sporthalle II im Schulzentrum,  
St.-Anna-Str. 34



## WAS IST EIN ALLTAGS-FITNESS-TEST UND WARUM IST ER FÜR MICH NÜTZLICH?

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 länger bleiben Sie aktiv und mobil! Der Alltags-Fitness-Test wurde speziell für Menschen über 60 Jahre 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. Jede(r) Teilnehmer\*in bekommt eine individuelle, schriftliche Auswertung, Trainingstipps und Empfehlungen von unserem geschulten Testerteam!

Der Turnverein und die Stadt (Fachbereich Soziales, Pflegeberatung & Seniorenarbeit) Verl freuen sich auf Sie!

### So läuft's ab!

Die AFT-Veranstaltung findet in der Sporthalle II, im Schulzentrum Verl, St.-Anna-Str. 34 statt. Es werden zwei Testtermine mit jeweiliger Einführung angeboten. Ergänzt wird die Veranstaltung durch zwei professionelle Fachvorträge zwischen den beiden Testterminen:

### Programm:

- | 14 Uhr:                | Beginn         |
|------------------------|----------------|
| 14.10 Uhr - 14.30 Uhr: | Einführung I   |
| 14.30 Uhr - 15.30 Uhr: | AFT-Testung I  |
| 15.30 Uhr - 16.30 Uhr: | Vorträge       |
| 16.30 Uhr - 16.50 Uhr: | Einführung II  |
| 16.50 Uhr - 17.50 Uhr: | AFT-Testung II |
| 18:00 Uhr:             | Ende           |

### Vorankündigungen erwünscht:

Bitte wählen Sie Ihren Testtermin I oder II (inkl. Einführung) und nutzen Sie nach Möglichkeit unsere unverbindliche Online-Vorankündigung, da wir ein begrenztes Platzangebot haben. So können Sie Wartezeiten vermeiden!

<https://tv-verl.de/alltags-fitness-test/>

Telefonische Vorankündigungen unter:  
05246/9364747 oder E-Mail: [info@tv-verl.de](mailto:info@tv-verl.de)  
Die aktive Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko!

Fotonachweise / Copyright:

li. oben, LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

Titelseite: Karsten Thormaehlen (DOSB)

re. oben und re. unten: St. Elisabeth Hospital, Gütersloh



### UNSERE FACHVORTRÄGE FÜR SIE !

15.30 Uhr bis 16.15 Uhr  
"Ü60 - der Rücken"

Referent: Hasan Salheen M.D., (oben) Leitender Oberarzt, Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

16.15 Uhr bis 16.30 Uhr

"Ein gesunder Rücken"

Referentin: Regina Vogler, Ltd. Physiotherapeutin im Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

