

# DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

Mobil & fit im Alter - lebenslang fit und selbstständig bleiben!



**Montag**

**26.09.2022**

**15.00 - 17.30 Uhr**

**Verl**

Gemeinschaftsraum / Foyer  
Turnverein Verl  
St.-Anna-Str. 34 a, 33415 Verl

**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



  
**Stadt Verl**  
Ein guter Grund.

**Für alle ab  
60 Jahre**

**Kostenlos mitmachen!**

# 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

Turnverein Verl, Stadt Verl, Kreissportbund Gütersloh

## Wissenschaftliche Begleitung

Projekt „Innovative Sportförderung in der Stadt Verl“ mit der Deutschen Sporthochschule Köln

## Kontakt, Voranmeldung & Info

Turnverein von 1912 Verl e.V., Tel 05246 – 9364747,  
E-Mail: [info@tv-verl.de](mailto:info@tv-verl.de)

Die Veranstaltung findet unter den geltenden Schutz- und Hygiene-Auflagen statt.

Fotos: Deutscher Olympischer Sportbund, K. Thormaehlen

# Programm

14.30 Uhr: Einlass

15.00 Uhr: Einführung in den AFT-Test

15.30 Uhr: Beginn der Testungen

17:30 Uhr: Ende

## Rahmenprogramm

- Kaffee und Kuchen
- Kleines Aufwärmprogramm
- Individuelle Beratung und Austausch durch unsere geschulten Tester\*innen

**Empfohlen: Bequeme Kleidung und Schuhe!**



## Voranmeldung erbeten!

Um lange Wartezeiten zu vermeiden, können Sie sich auch unter folgendem Link online anmelden:

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

Die Testung erfolgt nach Reihenfolge der Voranmeldung.