

**25.10.2026
11-15 Uhr**


Stadt Verl
Ein guter Grund.

SPORT-& INKLUSIONSTAG

Einfach vorbeikommen & mitmachen

-  **Mitmach-Sport für alle**
-  **Begegnung & Austausch**
-  **Alltags-Fitness-Test**
-  **Glücksrad**
-  **Essen & Getränke**
-  **gerne Hallenschuhe mitbringen**



 **Sporthalle 3
im Schulzentrum
(St.-Anna-Str. 34)**

DER ALLTAGS- FITNESS-TEST

**Fit im Alltag – beweglich
und selbstständig bleiben**

**25. Oktober | 12.30 - 15 Uhr
Sporthalle 3 im Schulzentrum
(St.-Anna-Straße 34a, Verl)**



**Für alle Ü60: vorbeikommen, mitmachen,
kostenlos teilnehmen!**

Weitere Informationen

Körperliche Fitness spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle – gerade auch im Alltag. Denn wer heute aktiv und fit ist, schafft gute Voraussetzungen, um auch morgen möglichst selbstständig und mobil zu bleiben.

Der Alltags-Fitness-Test wurde speziell für Menschen im Alter von 60 bis 99 Jahren entwickelt. Sechs einfache und alltagsnahe Übungen zeigen, wie es um die persönliche Fitness bestellt ist und welche körperlichen Fähigkeiten bereits gut ausgeprägt sind.

Für den Test sollten etwa 15 Minuten eingeplant werden. Eine Teilnahme ist problemlos in Alltagskleidung möglich – empfohlen werden bequeme Kleidung und feste Schuhe. Bei größerem Besucheraufkommen kann es zu kurzen Wartezeiten kommen.

**Überprüfen Sie Ihre
Fitness und lassen Sie
sich individuell beraten.**



Fotos: © Deutscher Olympischer Sportbund,
K. Thormaehlen

Alltags-Fitness-Test

Der Alltags-Fitness-Test wird von 12.30 bis 15 Uhr angeboten.

Testen Sie Ihre persönliche Alltagsfitness – einfach mitmachen und ausprobieren!

Noch mehr entdecken und mitmachen!

Rund um den Alltags-Fitness-Test wartet an diesem Tag ein vielfältiges Programm:

Sport- und Inklusionstag | 11 – 15 Uhr

Freuen Sie sich auf einen aktiven und geselligen Tag mit Bewegung, Begegnung und Austausch. Für eine kleine Pause gibt es Essen und Getränke. Und am Glücksrad können Sie tolle Preise gewinnen. Mehr Informationen zum Programm finden Sie auf der Rückseite.

Der Alltags-Fitness-Test ist eine Kooperation von:

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



Kontakt

Kreissportbund Gütersloh:

Tel. 05241 / 851 446 | ksb@gt-net.de

TV Verl:

Tel. 05246 / 93 64 740 | info@tv-verl.de

Stadt Verl:

Tel. 05246 / 961-140 | matthias.haeder@verl.de