

Alltags-Fitness-Test



Es ist nie zu spät!

Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben?

Sie sind über 60 Jahre 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.

26.04.2026
10:00-15:00



SCAN ME

„Fitness testen -
bewegt bleiben!“



Alltags-Fitness-Test (AFT):

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.

26.04.2026
10:00-15:00

Veranstaltungsort:

TSV Rot-Weiß 1881 Auerbach e.V.
Halle A im GGEW Sportzentrum
Saarstr. 56, 64625 Bensheim



Anmeldung nicht erforderlich, weitere Informationen beim:

Sportkreis Bergstraße e.V.
06251 9849 844
sportkreis@kreis-bergstrasse.de

Ablauf vor Ort:

Vorstellung und Durchführung des Alltags-Fitness-Tests mit individueller Beratung zu ihren Stärken & Schwächen.

Das müssen Sie beachten:

- Sie haben keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen
- Sechs Testübungen dauern ca. 15 Minuten
- In bequemer Alltagskleidung möglich

Für den Test entstehen Ihnen keine Kosten

Initiiert von:



&



Landessportbund
Hessen e.V.