

Teilnahme

Bei Fragen können Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail an den **Solinger Sportbund e.V.** wenden.

Weitere Hinweise

Die Teilnahme ist kostenlos. Kommen Sie direkt zum Veranstaltungsort und nehmen Sie teil!

Informationen unter:

Telefon: 0212 - 20 22 29

E-Mail: info@solingersport.de

Internet: www.solingersport.de

Veranstaltungsadressen

Teheim Solingen, Café Friedrichshof**
Friedrichstraße 3, 42655 Solingen

Wald-Merscheider Turnverein
Adolf-Clarenbach-Str. 41, 42719 Solingen

TSV Solingen, Freilufthalle**
Neuenkamper Str. 41, 42657 Solingen

Solinger Turnerbund, Clubhaus
Zietenstr. 25, 42651 Solingen



HOFGARTEN SOLINGEN
Kölner Str. 99, 42655 Solingen
(Test: UG vor EDEKA,
Aktionen: EG vor H&M)

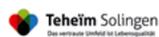
Ohligser Turnverein, Schulungsraum**
Hubertusstr. 12, 42697 Solingen

Verein Solingen-Mitte 2017, Turnhalle
Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen

Merscheider Turnverein
Sportanlage Heinz-Peters-Platz**
Eifelstr. 88 a, 42699 Solingen

**barrierefreier Zugang

Beteiligte Vereine:



DIE ALLTAGS-FITNESS-TEST-TOUR 2024



Für alle ab
60 Jahren

Lebenslang fit
und selbstständig bleiben

SG/650

Seniorenbüro

SOLINGER
SPORTBUND e.V.



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 ist es für Ihre Selbständigkeit und Mobilität morgen.

Der Alltags-Fitness-Test wurde speziell für Menschen ab 60 Jahren entwickelt. Er umfasst sechs einfache, aber alltagsnahe Übungen, die Aufschluss über den aktuellen Fitnessstand einer Person geben. Der Test dauert ca. 15 Minuten und kann in Alltagskleidung absolviert werden.

Überprüfen Sie Ihre Fitness und lassen Sie sich individuell beraten.



Die Veranstaltung

Der Einlass beginnt 30 Minuten vor Beginn.

Ablaufplan

1. Einführung & Information zum Test
2. Möglichkeit zur Absolvierung des Tests
3. Individuelle Beratung und Austausch

Ihr Test wird sicher begleitet

Unsere geschulten Tester*innen begleiten und beraten Sie individuell.
Nicht alle auf einmal – bitte stellen Sie sich auf Wartezeiten ein.

Veranstaltungstermine

Mitte	Fr, 19.04.2024, 10 – 13 Uhr, Teheim, Friedrichshof
Wald	Di, 23.04.2024, 09 – 12 Uhr, WMTV, Adolf-Clarenbach-Str. 41
Höhscheid	Fr, 26.04.2024, 15 – 18 Uhr, TSV Freilufthalle, Neuenkamperstr.
Südstadt/ Burg	Mo, 29.04.2024, 10 – 13 Uhr, STB Clubhaus
Mitte	Sa, 04.05.2024, 10 – 14 Uhr, HOFGARTEN Solingen Testung + Aktion: Line-Dance 13 – 13:30 Uhr, Tanz 13:30 – 14 Uhr
Ohligs	So, 05.05.2024, 10 – 13 Uhr, OTV Schulungsraum
Mitte	So, 12.05.2024, 10 – 13 Uhr, VSM, Eintrachtstr.
Merscheid	So, 09.06.2024, 14 – 15 Uhr, MTV Sportanlage

Die Veranstaltungsadressen finden Sie auf der Rückseite.