

## 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](mailto:info@solingersport.de)

Internet: [www.solingersport.de](http://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

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

Die Veranstaltungsadressen finden Sie auf der Rückseite.

