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!

Zu Ihrer Sicherheit

Die Veranstaltungen finden unter den geltenden Schutz- und Hygiene-Auflagen statt.

Informationen unter:

Telefon: 0212 - 20 22 29
E-Mail: info@solingersport.de

Veranstaltungsadressen

Turnhalle Gerberstraße
Gerberstraße 18, 42653 Solingen

MTV Halle**
Turnerstraße 40, 42699 Solingen

OTV Schulungsraum**
Hubertusstr. 12, 42697 Solingen

STB-Clubhaus
Zietenstr. 25, 42651 Solingen

TSG Halle**
Dingshauser Str. 46, 42655 Solingen

TSV Gymnastikhalle**
Gillicher Str. 34, 42699 Solingen

TSV Freilufthalle**
Neuenkamper Str. 41, 42657 Solingen

Fuhrgemeinschaft e.V.
Jaspersstraße 16, 42719 Solingen

**barrierefreier Zugang

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!" des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen

PROJEKT GENIAL

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gefördert durch: Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DIE ALLTAGS-FITNESS-TEST-TOUR

Für alle ab 60 Jahren

Lebenslang fit und selbstständig bleiben

Bildnachweise: Titel: Karlyukov, Freepik.com / Innenseiten: Karsten Thormaehlen

AOK Rheinland/Hamburg Die Gesundheitskasse.

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

Ohligs	***Mi, 04.05.2022, 10 – 13 Uhr,*** OTV Schulungsraum
Wald	***Fr, 13.05.2022, 10 – 13 Uhr,*** WMTV / Fuhrgemeinschaft e.V.
Gräfrath	***So, 15.05.2022, 14 – 17 Uhr,*** GTSV Turnhalle Gerberstraße
Merscheid	***Sa, 21.05.2022, 14:30 – 17:30 Uhr,*** MTV Halle 1
Südstadt/ Burg	***Mi, 25.05.2022, 10 – 13 Uhr,*** STB Clubhaus
Aufderhöhe	***Do, 02.06.2022, 15 – 18 Uhr,*** TSV Gymnastikhalle
Höhscheid	***Do, 09.06.2022, 10 – 13 Uhr,*** TSV Freilufthalle
Mitte	***Sa, 18.06.2022, 11 – 14 Uhr,*** TSG Halle*

Die Veranstaltungsadressen finden Sie auf der Rückseite.
*evtl. alternativer Veranstaltungsort, bitte schauen Sie auf die Internetseite **ww.solingersport.de**.