

## ALLTAGS-FITNESS-TEST



# 04. SEPTEMBER SENIORENTAG IN RATINGEN 11-16 UHR | STADTHALLE

Viele Menschen wünschen sich, im Alter möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben und ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können. Mit sechs einfach durchzuführenden Bewegungsaufgaben überprüft der AFT alle wichtigen Fitness-Komponenten und deckt dabei Stärken und Schwächen auf. Gemessen werden die Arm- und Beinkraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte sowie die Geschicklichkeit. Als Besonderheit ermöglicht der Alltags-Fitness-Test auch eine Prognose darüber, wie gut die Chancen auf Grundlage der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben im höheren Alter sind.

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

Gefördert durch:

TESTEN SIE HIER IHRE  
ALLTAGSRELEVANTE  
KÖRPERLICHE FITNESS

6 EINFACHE  
BWEGUNGSAUFGABEN

ANGELEITET VON  
TRAINER\*INNEN DES  
TV RATINGEN

MITMACH-AKTION VOR  
DER STADTHALLE

EINE GEMEINSAME  
AKTION DES TV  
RATINGEN UND DES  
KREISSPORTBUNDES  
METTMANN

