

Turnverein Ratingen 1865 e.V.  
Stadionring 5 · 40878 Ratingen  
Tel.: 02102 / 2096-0  
info@tv-ratingen.de  
www.tv-ratingen.de



„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

**Testaktion:**  
**Alltagsfitnesstest „Fit ins Alter“**  
**Samstag: 6.11.2021, von 14–18 Uhr**  
**im Sportzentrum Mitte**  
**Stadionring 5, 40878 Ratingen**

Fotos: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kreissportbund  
Mettmann e.V.

**Alltagsfitnesstest  
„Fit ins Alter“**

**Teilnahme  
kostenlos!**



**Du bist über 60 und möchtest lange selbstbestimmt und selbstständig den Alltag meistern?**

Regelmäßige Bewegung hilft dir dabei! Leichte Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit & Koordination steigern deine Alltagsfitness und damit auch dein Wohlbefinden. Die Testung deiner Alltagsfitness ist eine gute Möglichkeit deine Fähigkeiten zu testen und geben eine gute Grundlage, um dich in Bezug auf deine Aktivitäten zu beraten.

Im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden“ laden wir Dich herzlich zu unserer Testaktion am **Samstag, den 6.11.2021 von 14 bis 18 Uhr, Turnhalle TV Ratingen, Stadionring 5, Ratingen** ein. Alles was du brauchst sind bequeme Schuhe und Kleidung.

Neben der Durchführung des Alltagsfitnesstestes geben wir dir einen Einblick, wie du mit unserem Bewegungsangebot sportlich und gesund älter werden kannst. Die Teilnahme an der Aktion ist dank der Unterstützung des Kreissportbundes Mettmann und des Landessportbundes NRW kostenlos.

Weitere Informationen:



**Kreissportbund Mettmann e.V.**

Mittelstraße 9  
40822 Mettmann  
Iris Schubert

☎ 02104-976100

✉ [i.schubert@ksbmettmann.de](mailto:i.schubert@ksbmettmann.de)



**TV Ratingen 1865 e.V.**

Stadionring 5  
40878 Ratingen  
Lena Kreft

☎ 02102-209628

✉ [lena.kreft@tv-ratingen.de](mailto:lena.kreft@tv-ratingen.de)

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kreissportbund  
Mettmann e.V.