



# ALLTAGS FITNESS TEST

im AEG

Sie sind über 60 Jahre alt und möchten wissen, wie fit Sie eigentlich sind? Testen Sie Ihre Alltags-Fitness mit sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im hohen Alter ausreicht.

Der Test dauert ca. 20 Minuten. Er ist mit durchschnittlicher Fitness und in Alltagskleidung mühelos absolvierbar.

Die nächste Testung des Sportbundes Rhein-Kreis Neuss findet statt am

# 18.09.2021

11.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr



**SPORTBUND**  
Rhein-Kreis Neuss e.V.

**Diakonie**   
Rhein-Kreis Neuss



Eine Kooperation von Sportbund Rhein-Kreis Neuss und dem Integrationsmanagement im Albert Einstein-Forum.

**Kaarst im  
Albert Einstein-Forum**

Bitte anmelden  
bei Herrn Gassen unter  
[gassen@diakonie-neuss.de](mailto:gassen@diakonie-neuss.de)  
oder telefonisch unter  
02131 - 512 59 251

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

Gefördert durch:

