

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



Fuhrerschaft 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



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DIE ALLTAGS-FITNESS-TEST-TOUR



Für alle ab
60 Jahren

Lebenslang fit
und selbstständig bleiben



Bildnachweise: Thiel-Karyukov, Freepik.com / Immensellen; Karsten Thormaehlen

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 über 60 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 / Fahrgemeinschaft 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 www.solingersport.de.