



ALLTAGS-FITNESS-TEST

WIE FIT SIND SIE FÜR DEN ALLTAG?

Sie sind über 60 und wollen herausfinden, wie gut Sie für die Zukunft gerüstet sind?

Mit dem **Alltags-Fitness-Test (AFT)** erhalten Sie anhand von sechs einfachen Übungen eine fundierte Einschätzung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit im Alltag.

Der Test ist wissenschaftlich erprobt, leicht durchzuführen und für Sie **kostenfrei**.

Testungen
in Ihrer Nähe:



Testung in Bürstadt

Wann:

11.09.2026 von 14:30-18:00 Uhr

Wo:

MITendrin, Nibelungenstraße 44, 68642 Bürstadt

Anmeldung:

PauLa Regionalteam Ried

06252 15 4006

paula-norie@kreis-bergstrasse.de



HESSEN
SPORTLAND



KREIS BERGSTRASSE

