

Alltags-Fitness-Test



Es ist nie zu spät!

13.03.2026

15:00-18:00

Wie fit sind Sie für ein
selbstbestimmtes Leben?

Sie sind über 60 und wollen fit bleiben?

Testen Sie ihre zukünftige
Selbstständigkeit mit 6 einfachen Übungen
bei Kaffee und Kuchen.

In Kooperation mit:



Nauheim
Die Musikgemeinde

Wir laden Sie ein: Austausch & Begegnung, Kaffee & Kuchen!

Veranstaltungsort:



SKV Nauheim e.V.
Königstädterstr. 75
64569 Nauheim



Anmeldung:
(bis 06.03.2026)

Gemeinde Nauheim - Zi. E 34
Miguel Alves Ribeiro (auch vor Ort)
Weingartenstr. 46-50
06152 - 639 244
Malves-ribeiro@nauheim.de

Ablauf:

- 15:00 Begrüßung durch Dr. Eckardt Stein (1.VS Sportkreis Groß-Gerau)
- 15:15 Vortrag „Bewegung und Selbstständigkeit im Alter“
- 15:30 Vorstellung des Alltags-Fitness-Tests
- 15:45 Durchführung des Alltags-Fitness-Tests mit Beratung

Das müssen Sie beachten:

- Sie haben keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen
- 6 Testübungen dauern ca. 15 Minuten
- In bequemer Alltagskleidung möglich

