SPORTKREIS Groß-Gerau



Geinsheim
29.10.2026
10 – 14 Uhr

WIE FIT SIND SIE FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN IM ALTER?

Wenn Sie über 60 sind, helfen Ihnen sechs kleine Übungen dabei, das herauszufinden! Machen Sie den

ALLTAGS-FITNESS-TEST

SCAN MICH FÜR MEHR INFOS

Jetzt anmelden und kostenfrei teilnehmen!

→

GEMEINDE TREBUR

SV 1907 GEINSHEIM

Der Kreis Groß-Gerau

WIR LADEN EIN:

Alltags-Fitness-Test bei Kaffee und belegten Brötchen – testen Sie mit sechs einfachen Übungen Ihre Fitness für den Alltag im Alter.

Veranstaltungsort/ -zeit:
Großsporthalle Geinsheim, Neugasse 27, 65468 Trebur
29. Oktober 2026 von 10 - 14 Uhr

Anmeldung erforderlich
bis 15.10.26

Jetzt anmelden:
Gemeinde Trebur
Fachdienst Soziales, Kinder und Senioren
06147 208-50 oder 06147 208-66
soziales.netz@trebur.de

Das erwartet Sie:
- Einführungsvortrag Bewegung und Selbständigkeit im Alter
- Vorstellung und Durchführung des AlltagsFitnessTests
- Individuelle persönliche Beratung zu Stärken und Schwächen

Das müssen Sie beachten:
- Sie haben keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen
- 6 Testübungen dauern ca. 15 Minuten
- In bequemer Alltagskleidung möglich
- Der Test ist kostenlos

HESSEN SPORTLAND

LANDES SPORTBUND Hessen