



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!



WIR LADEN EIN:

Testen Sie Ihre zukünftige Selbstständigkeit mit den sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen des Alltags-Fitness-Tests und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im höheren Alter ausreicht.

Wo?

Großsporthalle Geinsheim
Neugasse 27
65468 Trebur

Wann?

29. Oktober 2026
10 - 14 Uhr

Das erwartet Sie bei Kaffee und Kuchen:

Vorstellung und Durchführung des Alltags- Fitness-Tests mit Beratung zu individuellen Stärken und Schwächen. Wir starten mit dem Vortrag "**Bewegung und Selbstständigkeit im Alter**".

**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 müssen Sie beachten:

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



**HESSEN
SPORTLAND**

