

Samstag 21. September 2019
14:00 – 17:00 Uhr



Wir machen mit!

.....



3. Aktivtag 2019 gesund & bewegt



Wir laden Sie herzlich ein:

- Kostenlos an unserem Sportangebot teilzunehmen
- Informationen über unsere Sportangebote

LSV
Sport - bei uns ganz oben!

Landessportverband Schleswig-Holstein

Programm

14:00 – 17:00 Uhr

Der Alltags-Fitness-Test (AFT)

Wie fit sind Sie für ein selbständiges Leben im Alter?

Mit dem AFT können Sie Ihre körperliche Fitness für den Alltag bestimmen lassen und gleichzeitig eine Bewegungsberatung erhalten, die Ihnen Möglichkeiten für ein aktive(re)s Leben aufzeigen. Der AFT ist für Frauen und Männer von 60 bis 94 Jahren entwickelt.

So funktioniert der AFT:

Überprüft werden in sechs einfachen Tests die folgenden

Fähigkeiten:

- Beinkraft
- Armkraft
- Ausdauer
- Hüftbeweglichkeit
- Schulterbeweglichkeit
- Geschicklichkeit

.....

Veranstaltungsort

FT Adler Kiel

Muhliusschule

Legienstr. 23

24103 Kiel

Gymnastikhalle in der Turnhalle

Ansprechpartnerinnen

Nicole Stahmer

HB Physiotherapie & Spartenleiterin Turnen
und Gesundheitssport des FT Adler Kiel

Tel.: 0176 57659986

**»Gesund und bewegt
in Schleswig-Holstein«**