



Heusenstamm
10.10.2026
14.30 – 18.00 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!



**BÜRGER
SENIORENHILFE
HEUSENSTAMM E.V.**

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?

Pfarrheim Maria Himmelskron
Marienstraße 16a
63150 Heusenstamm

Wann?

10. Oktober 2026
14.30 - 18.00 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 7.10.26**

Jetzt anmelden:

Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm
06104 1711 * bsh-heusenstamm@t-online.de

ODER

TSV Heusenstamm
06104 63871 * info@tsv-heusenstamm.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**

