

Alltags-Fitness-Test



13.04.2026
15:00-18:00

Es ist nie zu spät!

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:



Mörfelden-Walldorf
natürlich mittendrin



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

Veranstaltungsort:



Stadthalle Walldorf
Waldstraße 100
64546 Mörfelden-Walldorf



Anmeldung:
(bis 08.04.2026)

Fachstelle Altenhilfe
06105 - 938 945 oder 06105 - 938 933
altenhilfe@moerfelden-walldorf.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



Landessportbund
Hessen e.V.

