

# Alltags-Fitness-Test



**Frankfurt:**  
Termine im Überblick

**Es ist nie zu spät!**

Wie fit sind Sie für ein  
selbstbestimmtes Leben?

Sie sind über 60 und wollen herausfinden, wie gut Sie für die Zukunft gerüstet sind? Der Alltags-Fitness-Test prüft dies anhand von einfachen Übungen. Jetzt anmelden und kostenfrei teilnehmen.

gefördert durch:

## Alltags-Fitness-Test (AFT):

Testen Sie Ihre zukünftige Selbstständigkeit mit sechs einfachen Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im Alter ausreicht.

### Veranstaltungsorte:

13.09.25 - 14.30-18.00 TSG Fechenheim (Saalbau)

28.09.25 - 14.30-18.00 TuS Schwanheim (Sporthalle TuS Schwanheim)

23.10.25 - 15.00-18.30 Begegnungsstätte Eckenheim

16.11.25 - 14.30-18.00 TG Höchst/SG Sossenheim (Sporthalle TG Höchst)



Für weitere Informationen oder Rückfragen  
wenden Sie sich an den Landessportbund Hessen  
[yourls.lsbh.de/aft](https://yourls.lsbh.de/aft) oder [gesundheitssport@lsbh.de](mailto:gesundheitssport@lsbh.de)



## Ablauf der Veranstaltung:

- Vortrag „Bewegung und Selbstständigkeit im Alter“
- Durchführung des Alltags-Fitness-Tests mit Beratung
- **Der Eintritt ist frei, für ihr leibliches Wohl haben wir Kaffee und Kuchen vorgesehen**
- Im Anschluss an die Testungen haben Sie die Möglichkeit, sich direkt für den jeweils vor Ort angebotenen Folgekurs „AFT-Praxisprogramm“ anzumelden. Dieser Kurs fördert gezielt Kraft, Ausdauer und Koordination.