SPORTKREIS Darmstadt-Dieburg



Babenhausen
07.11.2026
13.30 – 16.30 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!

→

Stadt Babenhausen

Schloss Apotheke

Regionale Diakonie Hessen-Nassau Südhessen

Turnverein 1891 Babenhausen e.V.
www.tvbabenhausen.de

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?
Turnverein 1891 Babenhausen
Ziegelhüttenstraße 1
64832 Babenhausen

Wann?
07. November 2026
13.30 - 16.30 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",** anschließend erwarten Sie Mitmachangebote zum Ausprobieren und Infostände der Akteure.

Anmeldung erwünscht
bis 04.11.2026

Jetzt anmelden:
Geschäftsstelle Turnverein
(auch persönlich vor Ort möglich: Mo-Fr von 9-12 Uhr)
06073 6896173
info@tv-babenhausen.de

Das müssen Sie beachten:
- Sie haben keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen
- 6 Testübungen dauern ca. 15 Minuten
- In bequemer Alltagskleidung möglich, mit Sport-/Freizeitschuhen
- Der Test ist kostenlos

HESSEN SPORTLAND

LANDES SPORTBUND Hessen