

## Alltags-Fitness-Test mit dem SSB Dortmund war ein Magnet auf dem Deutschen Seniorentag in den Westfalenhallen 28.05.2018



Am 28.05.2018 war der StadtSportBund Dortmund e. V. mit einem Aktionstag im Rahmen des Programms Bewegt ÄLTER werden in NRW! des LSB NRW beim Deutschen Seniorentag der BAGSO in den Westfalenhallen vertreten und gab den interessierten Senioren Empfehlungen zur Erhaltung und Verbesserung ihrer Alltags-Fitness durch Bewegung und Sport.

„Ich war überrascht wie motiviert die Senioren waren, alle Testübungen mitzumachen“, so Iris Peters vom StadtSportBund Dortmund e.V., denn bei 30 Grad Außentemperatur war das keine Selbstverständlichkeit. Gut, dass die Westfalenhallen klimatisiert waren, so dass auch der Ausdauer-Test, ein zwei minütiges Gehen mit angehobenen Knien, für alle gut machbar war. 93 Teilnehmer wurden an diesem Montag gezählt, die alle den Test mit 6 Übungen durchlaufen haben und sich im Anschluss zu Bewegungsmöglichkeiten beraten ließen.

Fit und aktiv und damit selbstständig zu sein ist für viele Senioren ein Herzenswunsch für ihr Leben im Alter. Der Alltags Fitness-Test (AFT) des DOSB kann aufgrund

der bereits vorhandenen Vergleichswerte von Senioren im Alter zwischen 60-94 Jahren prognostizieren, wo möglicherweise Defizite hinsichtlich Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer liegen. Viele Sportvereine in Dortmund bieten Angebote sich auch im Alter fit zu halten. Einen Überblick für Dortmund gibt die Vereinsdatenbank des SSB Dortmund auf [www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de).



**StadtSportBund  
Dortmund**

Anspruchspartnerin beim SSB DO: Iris Peters,  
[i.peters@ssb-do.de](mailto:i.peters@ssb-do.de)