

Lebenslang fit und selbstständig bleiben! Testen Sie Ihre Fitness in nur wenigen Minuten!

Anhand einfacher
Übungen des
ALLTAGS- FITNESS-
TEST des DOSB
können Sie mehr über
Ihren Fitnesszustand
erfahren.

13.00 - 17.00 Uhr
während der Pausen
der Vorträge



Bild DOSB

Individuelle Stärken und Schwächen lassen sich so aufzeigen und wir beraten Sie zu entsprechenden Sportangeboten.

Der DOSB möchte mit diesem Testverfahren einen Beitrag leisten, damit Sie über eine körperliche Fitness im Alter verfügen, um normale Alltagsaktivitäten sicher, unabhängig von der Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung bis ins hohe Alter ausführen zu können.

13.09.2017 im Rahmen der Demenzwoche

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

StadtSportBund Dortmund e. V.
www.ssb-do.de



Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch: