

Bewegt Älter werden in Jüchen

ALLTAGS-FITNESS-TEST 2017

Schirmherrschaft: Bürgermeister Harald Zillikens



**Wie fit sind Sie für ein selbstständiges Leben im Alter?
Finden Sie es heraus, wir laden Sie ein!**

- Was?** Alltags-Fitness-Test 2017: Dieser Test ermöglicht eine Prognose darüber, wie gut die Chancen auf Grundlage Ihrer aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben im hohen Alter sind.
- Wann?** Donnerstag, 21. September 2017, 15.00 Uhr
- Wo?** Karl-Justen Bürgerhalle, In der Bausch 5, 41363 Jüchen-Bedburdyck,
- Für wen?** Für alle Menschen im Alter von 60 bis 94
- Kosten?** **Die Teilnahme ist kostenlos!** Wir bieten eine persönliche Auswertung der Testergebnisse und geben eine Empfehlung wie Sie Ihre körperliche Fitness erhalten und wo Sie geeignete Bewegungsangebote finden.

Weitere Infos:

- Teilnahme in normaler Alltags-Kleidung, keine Sportkleidung notwendig!
- Kostenlose Getränke und eine Obst-Bar vorhanden

Jetzt anmelden:

- Sportbund Rhein-Kreis Neuss, Martin Limbach 02181 - 6014085
Anmeldeschluss: **15.9.2017**



BÜRGERSTIFTUNG • JÜCHEN



Senioren
Netzwerk der Jüchen
55plus

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

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORTH-RHINE-WESTFALEN

