



SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Aktionstag „Der Alltags-Fitness-Test“

Freitag, 27. April 2018

in der Zeit von 15 bis 19 Uhr

im **ZeitGeist**-Kulturzentrum

Sechs Testübungen (ca. 15 Min.) in Alltagskleidung geben Aufschluss über die aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit und die Chancen auf ein selbständiges Leben mit 90 Jahren.

Der Test wird von Trainer durchgeführt.

Es ist eine Veranstaltung
des Stadtsportbundes Köln

in Kooperation mit den
Weidener Sportfreunden

STADTSPORTBUND
KÖLN

Wir.Bewegen.Köln.



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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

