

Lebenslang fit und selbstständig bleiben ?



# DER ALLTAG- FITNESS-TEST

zeigt dir mit 6 einfachen, wissenschaftlich entwickelten Übungen in wenigen Minuten, wie fit du eigentlich bist und ob deine aktuelle Fitness für ein

→ **selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter** ←  
ausreicht



Du bist Ü55 und möchtest dich zum Test anmelden ?

**Donnerstag, den 26.09., um 19:30 Uhr**

**im DGH-Nonnenroth**

(falls du verhindert bist, geht's auch am 10.10. um 19:00 Uhr)

**Natürlich gibt es im Anschluss konkrete Tipps zum Erhalt oder sogar zur Verbesserung !**



Anmeldung bis zum 25.09. bei  
Lisa Winker - Tel. 1730 bzw. 0151 70802823  
oder Ortrud Lohrey - Tel. 0171 1200896