

**Wir laden Sie ein:
Austausch & Begegnung, Kaffee & Kuchen!**

Veranstaltungsort:



**Stadthalle Walldorf
Waldstraße 100
64546 Mörfelden-Walldorf**



Anmeldung:

(bis 08.04.2026)

**Fachstelle Altenhilfe
06105 - 938 945 oder 06105 - 938 933
altenhilfe@moerfelden-walldorf.de**

Ablauf:

- 15:00 Begrüßung durch Dr. Eckardt Stein (1.VS Sportkreis Groß-Gerau)
- 15:15 Vortrag „Bewegung und Selbstständigkeit im Alter“
- 15:30 Vorstellung des Alltags-Fitness-Tests
- 15:45 Durchführung des Alltags-Fitness-Tests mit Beratung

Das müssen Sie beachten:

- Sie haben keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen
- 6 Testübungen dauern ca. 15 Minuten
- In bequemer Alltagskleidung möglich



Landessportbund
Hessen e.V.

