

# ALLTAGS-FITNESS-TEST

Sie sind über 60 Jahre alt und möchten wissen, wie fit Sie eigentlich sind? Testen Sie Ihre Alltags-Fitness mit sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im hohen Alter ausreicht.



Fotos: © Ralph Füllop

Informationen zum Test finden Sie in den Broschüren, die Sie auf der Website [www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT) abrufen können, oder in Ihrem Sportverein vor Ort. Ein Online-Tool zur einfachen Auswertung der Ergebnisse finden Sie unter [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de).

