

Gesund sein- Gesund bleiben

Der **Alltags- Fitness-Test** für die **Generation 60+**.

Sie wollen mit dem Enkel spielen!

Selbstständig Urlaub machen!

Den Einkauf selbst tragen!

Stundenlang am Deich spazieren gehen!

Auch ohne Fahrstuhl in den 3. Stock!

Und das alles möglichst lange....



Der **Alltags-Fitness-Test** gibt hierauf die Antwort:

**Wie geht es mir heute
und wie wird es
mir in 20 Jahren gehen?**

Mit dem AlltagsFitnessTest (AFT) des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) kann dies ermittelt werden.

Hierbei wird die für den Alltag wichtige Fitness überprüft, so dass individuelle Stärken und Schwächen erkennbar sind. .

Wie funktioniert der AFT?

Überprüft werden in sechs einfachen Tests die folgenden Fähigkeiten:

- Beinkraft
- Armkraft
- Ausdauer
- Hüftbeweglichkeit
- Schulterbeweglichkeit
- Geschicklichkeit

Da die Menschen immer länger leben, wird es zunehmend wichtiger, die körperliche Verfassung für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung im Auge zu behalten.

Bei der Beurteilung der Leistungen in den verschiedenen Aufgaben vergleichen wir die Werte mit denen von Personen gleichen Geschlechts und gleichen Alters.

Wir sagen ob die Leistungen

überdurchschnittlich,

durchschnittlich

unterdurchschnittlich

sind.

Die Ergebnisse geben auch Auskunft darüber, wie gut die momentane körperliche Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben mit 90 Jahren beschaffen ist.

Dies alles werden wir Sie in unserer Veranstaltung am **21.10.2018** erleben lassen und noch viel mehr.....

Unser Programm dauert von **14.00 bis 18.00 Uhr:**

Zusätzlich zu dem AFT-Test durch unsere Trainer erfolgt durch einen Arzt um

14.30 ein Vortrag zum Thema:

Gesundheit und Bewegung

Gleichzeitig wird unsere Veranstaltung vor Ort unterstützt von den umseitig genannten Veranstaltern mit ihren Infoständen.

Ort: Fitnesshalle Todtglüsingener Schulstr.40, 21255 Todtglüsingener

Für den **AFT-Test** und die **TK-Leistungen** benötigen wir Ihre **Voranmeldung** unter post@todtgluesinger-sv.de oder in der **Geschäftsstelle** während der Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00 bis 12.00,
Mo. 15.00 bis 17.00; Do. 17.00 bis 20.00



Todtglüsingener SV
von 1930 e.V.
Tostedter Str.20
21255 Todtglüsingener

Weitere Infos unter:
www.todtgluesinger-sv.de/reha-funktionssport-ho/gesundheitstraining

Gesundheitsmodul Wirbelsäulen- screening

Was wird gemessen?

- Die Struktur der Wirbelsäule im aufrechten Stand
- Testung der Haltekompetenz der Tiefenmuskulatur
- Testung der Gesamtflexibilität der Wirbelsäule

Gesundheitsmodul Back-Check

Was wird gemessen?

- Beim Test wird die Haltekraft der Rücken- und Bauchmuskulatur gemessen.
- Neben den Kraftwerten wird auch das Verhältnis der Bauch- und Rückenmuskulatur zueinander bewertet.
- In der Beratung erfahren Sie, wie Sie eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur erreichen.



Das geniale
Ernährungskonzept.

lebe leichter®



„lebe leichter“ Coach Maren Zint

Bei „Lebe leichter“ geht es um ein achtsames, gesundes Essverhalten. Dadurch wird der Körper vitaler und automatisch hältst du dein Wunschgewicht oder überflüssige Pfunde schmelzen. Mit dem „lebe leichter“ Konzept veränderst du dein Essverhalten.

Informiere dich am Informationstag „Gesund sein – Gesund bleiben“ an meinem Stand „Lebe leichter“.

Gerne beantworte ich deine Fragen und stelle dir das „Lebe leichter“ Ernährungskonzept für dein persönliches Leben vor.

Mein Motto lautet: „Mit diesem Körper will ich alt werden – Sorge gut für ihn“

Ahorn  Apotheke 

 Gesundheitstest

Blutdruckmessung:

Meist bleibt ein erhöhter Blutdruck lange Zeit unentdeckt, da er sich nicht durch Schmerzen bemerkbar macht und wird oft ganz zufällig festgestellt, wenn der Arzt einen Patienten wegen einer anderen Erkrankung untersucht oder der Patient seinen Blutdruck in der Apotheke überprüfen lässt



Wir helfen Menschen, die [Opfer von Kriminalität und Gewalt](#) geworden sind. Wir arbeiten auch vorbeugend. Ziel unserer Präventionsarbeit ist es, möglichst zu verhindern, dass Menschen (erneut) Opfer von Straftaten werden. Wir wollen das Sicherheitsgefühl stärken und nachhaltige Impulse für die opferorientierte Vorbeugung setzen.

Hinweis:

Die gesamte Veranstaltung wird gefördert aus den Finanzmitteln des Landes Niedersachsen