

## Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.wiesbaden.de/gerenetz](http://www.wiesbaden.de/gerenetz)

und

✉ [gerenetz@wiesbaden.de](mailto:gerenetz@wiesbaden.de)

☎ 0611 31-3472

In Kooperation



Offizieller Sponsor der Veranstaltung



# Bewegt und fit bis ins Alter

## Der Alltags-Fitness-Test für Menschen ab 60 Jahre



1. September 2025

Ab 12 Uhr auf dem Wiesbadener Schlossplatz und ab 15 Uhr im Rathaus, sowie ab 12 Uhr Alltags-Fitness-Testungen im Rathaus



# Bewegt und fit bis ins Alter – Der Alltags-Fitness-Test für Menschen ab 60 Jahre

Sport und Bewegung werden in einer älter werden- den Gesellschaft immer wichtiger, da sie sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus- wirken. Wer sich fit hält, bleibt beweglich und kann länger ein aktives Leben führen und seinen Alltag selbstbestimmt gestalten.

Kann ich im Alter meinen Alltag selbstständig orga- nisieren und bestreiten? Das hängt unter anderem davon ab, wie fit man im Alter noch ist. Doch was heißt in diesem Zusammenhang „fit sein“ eigentlich genau und welche Aufschlüsse kann mein aktueller Fitnessstand über meine zukünftige Verfassung im Alter geben? Diese Fragen zu Bewegung im Alter, die Vorstellung des Alltags-Fitness-Tests sowie Informa- tionen zu Sportangeboten in Wiesbaden stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.

Im Vorfeld der Vorträge besteht von 12:00 – 14:30 Uhr die Möglichkeit, die eigene Alltagsfitness an sechs Stationen durch den Sportkreis Wiesbaden testen zu lassen.

Auf dem Schlossplatz Wiesbaden:

**12:00 – 14:30 Uhr**

Bewegungsangebote und Informationsstände

Im Wiesbadener Rathaus im Raum 22:

**12:00 – 14:30 Uhr**

Alltags-Fitness-Testungen

Im Stadtverordnetensitzungssaal im  
Wiesbadener Rathaus:

**15:00 Uhr**

Eröffnung durch den Seniorenbeirat

**Grußworte**

Dr. Patricia Becher

*Sozialdezernentin der LH Wiesbaden*

Diana Stolz (angefragt)

*Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport,  
Gesundheit und Pflege*

## Vorträge:

**Die Vorteile von Bewegung bis ins hohe Alter**

Dr. Volker Cihlar

*Abteilungsleiter Altenarbeit der LH Wiesbaden*

**Der Sport in Wiesbaden**

Karsten Schütze

*Leiter Sportamt der LH Wiesbaden*

**Der Alltags-Fitness-Test als Mittel zur Erhaltung  
der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter**

Dr. Christoph Rott

*Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg*