



HERZLICHE EINLADUNG ZUM

Alltags-Fitness-Test

Wiesbaden 2026

BIERSTADT

16.06. | 10-13:00

SENIORENWOHNANLAGE
Meißener Straße 13
65191 Wiesbaden

Anmeldung ab 18.05. unter
0611-312694
Markus.Filke@wiesbaden.de

KLARENTHAL

NOVEMBER | 10-13:00

VOLKSBILDUNGSWERK
KLARENTHAL E.V.

Bewegungsraum
Hermann-Brill-Straße 4
65197 Wiesbaden
0611-724 379 20
kultur-fuer-aeltere@klarenthal.org

MITTE

11.08. | 10-13:00

EV. FAMILIENBILDUNG
Schloßplatz 4 / 4. OG
65183 Wiesbaden

ohne Anmeldung
www.familienbildung-wi.de

MITTE

30.09. | 10-13:00

LAB - LEBEN AKTIV
BEREICHERN E.V.

65185 Wiesbaden
Karlst. 27
0611-300-497
info@lab-wiesbaden.de

MITTE

25.10. | 12-15:00

SPORT SCHECK ARENA
Langgasse 5-9
65183 Wiesbaden

Keine Anmeldung erforderlich.
Begrenzte Kapazitäten und
mögliche Wartezeiten.

MITTE



Grafik & Design: www.mini-branding.de

Die Kampagne **Beweg dich! Gemeinsam fit im Alter** ist eine Aktion verschiedener Träger der Altenarbeit, Sportvereine und der Landeshauptstadt Wiesbaden mit dem Ziel, allen Menschen in Wiesbaden ab 60 Jahren ein gesundes Maß an körperlicher Bewegung näher zu bringen. Die Angebote sind kostenlos, benötigen keine Vorkenntnisse oder ein bestimmtes Fitnessniveau und richten sich insbesondere an diejenigen Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die bisher wenig Bewegung in ihren Alltag integriert haben.

Texte & Layout: Cihlar Creative Ciaogumm! (CCC)

Warum einen Test machen?

Beweg dich! Gemeinsam fit im Alter : Der Schlüssel zu Lebensqualität und Teilhabe

Jeder Mensch wünscht sich, möglichst lange gesund zu bleiben und aktiv am sozialen Miteinander der Gemeinschaft teilhaben zu können. Mit steigendem Alter nehmen kleinere und größere Verletzlichkeiten jedoch zu, so dass es schwieriger wird, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit auf dem gewünschten Niveau zu halten.

Dagegen kann jedoch jede und jeder etwas tun! Ein gewisses Maß an regelmäßiger Bewegung, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördert, trägt dazu bei, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit stabil zu halten oder sogar bis ins höhere Alter hinein zu verbessern.

Der Alltags-Fitness-Test wurde speziell für Menschen ab 60 Jahren entwickelt, um ihre körperliche Fitness zu überprüfen und einschätzen zu können, wo sie stehen und was sie möglicherweise noch tun sollten, um auch im hohen Alter ein selbständiges Leben führen zu können.

BITTE BEQUEME SPORTKLEIDUNG UND LESEBRILLE MITBRINGEN!

UM ANMELDUNG PER TELEFON ODER E-MAIL WIRD GEBETEN.

MEHR INFOS UNTER WWW.WIESBADEN.DE/GERENETZ



BIEBRICH

13.03. | 13-16:00

TREFFPUNKT AKTIV

Straße der Republik 17-19
65203 Wiesbaden

Anmeldung unter
0611-58939914
Markus.Roos@wiesbaden.de

DOTZHEIM

28.03. | 14-19:00

TUS WIESBADEN- DOTZHEIM 1848 E.V.

Stegerwaldstr. 1
65199 Wiesbaden

Ohne Anmeldung

KOSTHEIM

21.04. | 10-14:00

TREFFPUNKT AKTIV

Im Bürgerhaus
Winterstraße 20
55246 Mainz-Kostheim

Anmeldung unter
0171-7677552
oder 0171-7677546

GRÄSELBERG

22.04. | 10-13:00

REGIONALE DIAKONIE

Lukaskirche
Klagenfurter Ring 61
65187 Wiesbaden

Anmeldung: 0160-95362554
Caecilia.gutweiler@regionale-diakonie.de

DICHTERVIERTEL

20.05. | 10-14:00

HOME INSTEAD

Dostojewskistraße 10 / 1. Stock
(Aufzug vorhanden)
65187 Wiesbaden

Anmeldung unter 0611-205 9700
oder wiesbaden@homeinstead.de

BIEBRICH

28.05. | 10-13:00

NACHBARSCHAFTSHAUS

Rathausstraße 10
65203 Wiesbaden

Anmeldung unter 0611-96721-20
oder senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

RHEINGAUVIERTEL

12.06. | 10-12:00

TURNERBUND WIESBADEN

J.P.

Kurt-Schumacher-Ring 15-17
65197 Wiesbaden

Ohne Anmeldung
www.turnerbund-wiesbaden.de

KOHLHECK

12.06. | 14-17:00

Kohlheckstraße 4
65199 Wiesbaden

Anmeldung: 0611-314657
(auch auf AB sprechen) oder
Viktoriya.Schroeder@wiesbaden.de