

# 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 Fülöp

Die nächste Testung findet statt:

Ein Online-Tool zur einfachen Auswertung der Ergebnisse finden Sie auf der Website [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de).