

Gemeinsam fit und  
Alltags-Fitness-Test  
probiert es  
**KOSTENLOS** aus!

DJK  
**SAXONIA**  
DORTMUND 1922 E.V.

**DJK**  
Sportverband  
Diözesanverband Paderborn e.V.

**DJK**  
Sportverband  
Landesverband NRW

**Aktionstag**  
**„Bewegt ÄLTER werden“**  
**bei der DJK Saxonía Dortmund 1922 e.V.**  
**19.10.2022 von 9:00 bis 13:00 Uhr**  
**Franziskanerstraße 1, 44143 Dortmund**

**Wie kann ich beeinflussen**, mich in jedem gewonnen Lebensjahr gesund zu fühlen, mobil und selbstständig zu bleiben – trotz körperlicher Beschwerden?

**Welche Chancen bietet mir körperliche Bewegung?**

Worauf muss ich achten, wenn ich mich bewegen möchte? Gibt es in meiner Umgebung Angebote oder Ansprechpartner?

**Wir möchten Sie herzlich einladen!**

- Stellen Sie Fragen, die Sie bewegen...
- Testen Sie mit dem Alltags-Fitnesstest Ihre körperliche Fitness...
- Probieren Sie aus, was Sie aus unserer "gemeinsam fit" Box interessiert, ob Koordinationsübungen, Gleichgewichtsschulungen oder kleine Übungen für den Alltag

Lasst uns, nach der Bewegung, bei einem kleinen Frühstück ins Gespräch kommen.

**Kontakt Daten Verein:**

DJK Saxonía Dortmund 1922 e.V. | Julia Bolen | 0231 – 55 10 50 | [info@djk-saxonia.de](mailto:info@djk-saxonia.de)

DJK Landesverband NRW  
Friedrich-Alfred-Str. 25  
47055 Duisburg

Telefon: 0203 72999360  
Fax: 0203 72999363  
E-Mail: [info@djklvnrw.de](mailto:info@djklvnrw.de)

[www.DJK-VERNETZT.de](http://www.DJK-VERNETZT.de)

[www.VOLLWERTSPORT.de](http://www.VOLLWERTSPORT.de)

[www.SPORT-GOES-MOBILE.de](http://www.SPORT-GOES-MOBILE.de)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen

