

# Schleswiger Nachrichten

„SENIOR FITNESS TEST“

## Fit für den Alltag

**24 Teilnehmer stellten sich in der Neuberender Sporthalle der Herausforderung des Alltags-Fitness-Tests.**

NEUBEREND | Er basiert auf dem amerikanischen „Senior Fitness Test“ und ist für Männer und Frauen ab 60 Jahren gedacht. Mithilfe von sechs Aufgaben wurden Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Geschicklichkeit überprüft. Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit festzustellen und diese bis ins hohe Alter zu erhalten.

Das Aufwärmprogramm sowie die Abnahme der einzelnen Übungen übernahm Marion Matthiesen, Übungsleiterin des VfL Eiche-Idstedt-Neuberend. Im Anschluss erfolgte ein Vier-Augen-Gespräch mit Jane Diering, einer ausgebildeten Rehabilitationstrainerin und Diplomsportwissenschaftlerin. Dabei wurden die individuellen Ergebnisse mit Werten von Personen gleichen Geschlechts und Alters verglichen.

Vom Vorstand des VfL Eiche waren Ulla Müller, Dörte Gimm-Diedrichsen und Manfred Holtorf aktiv eingebunden. Aufgrund der guten Nachfrage steht für das Trio bereits fest, dass der Test im kommenden Jahr wiederholt werden soll.

*Autor: Maïke Krabbenhöft*