



## SENIOR FITNESSTEST



GRATIS I  
FORENINGEN: FÅ  
MÅLINGER PÅ DIN  
FYSISKE FORMÅEN

# ER DU I KAGEFORM ELLER TOPFORM?

### Målbare resultater giver motivation

Som senior bliver mange ting lettere, hvis du er i god form, og det kan også hjælpe mod sygdomme. Men det kan være svært selv at vurdere, hvor god form du er i bare ved at kigge i spejlet. Dansk Arbejder Idrætsforbund kommer forbi **Veteran idræt Skovbakken** og afholder testdag.

De fortæller dig på en let og overskuelig måde, hvordan din form har det, og hvad du kan klare. Fordelen ved en god fitness test er, at den både kan gøre dig opmærksom på, hvor du kan forbedre dig men også kan

vide resultaterne af træning, så du har noget at arbejde hen imod.

Vi glæder os til en sjov dag!

### Hvornår?

**Onsdag den 17. april kl. 11:30.**

### Hvor?

**Hal 1.**

### Tilmelding:

**I hallen eller på hjemmesiden.**

**Der er begrænset plads (50), så det er først til mølle.**