



SENIOR FITNESSTEST

ER DU I TOPFORM ELLER KAGEFORM?

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 **Ældre i Bevægelse Ishøj** og afholder testdag, hvor du på en let og overskuelig måde får indblik i, hvordan din form har det. Fordelen ved en god fitnesstest er, at den både kan gøre dig opmærksom på, hvor du kan forbedre dig, men også kan vise resultaterne af træning, så du har noget at arbejde hen imod.

Link til video om testen:

<https://www.youtube.com/watch?v=BfIDOUgXlxE>

Testdagen vil bl.a. indeholde

- Gå-test (kredsløb)
- Rejse-sætte-sig-test (styrke i ben)
- Håndstyrketest
- BMI og taljemål
- Statisk balancetest
- Evt. dynamisk balancetest (tilvalg)

Vi glæder os til en sjov dag!

Hvornår?

Onsdag d. 11. november 2026 kl. 13.30

Hvor?

Bevægelseshallen, Ishøj Idræts- og Fritidscenter

Tilmelding:

Tryk på linket for at tilmelde dig

<https://aeibishoj.nemtilmeld.dk>