

## **Wie fit sind Sie? Testen Sie sich selbst!**

### **Wie steht's mit der Beweglichkeit?**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie die Beine weit auseinander und gehen Sie mit beiden Händen auf den Boden. Kommen Sie bis zum Boden?

### **Wie viel Kraft haben Sie?**

Knien Sie sich hin. Stützen Sie sich mit den Armen vorne ab. Beugen Sie die Arme so weit, dass Sie mit der Nase auf den Boden kommen. Schaffen Sie das zehn Mal?

### **Immer im Gleichgewicht?**

Stellen Sie sich auf ein Bein und beugen das andere leicht nach vorn. Umfassen Sie das gebeugte Bein mit beiden Händen am Fuß. Können Sie 15 Sekunden lang so stehen bleiben?

*Wenn Sie nur eine der drei Fragen mit nein beantworten, dann sollten Sie etwas für Ihre Fitness tun. Sie sind herzlich willkommen bei der medo-Phönix-Sportgruppe. Alle Informationen dazu auf der Rückseite.*