



# KRAFT- UND BEWEGLICHKEITSTEST

Wo liegen bei Ihnen persönlich die Stärken und Schwächen in den Kraftfähigkeiten und in der Beweglichkeit?

Sie erhalten nach den Tests eine Auswertung der Testergebnisse im Ampelsystem.

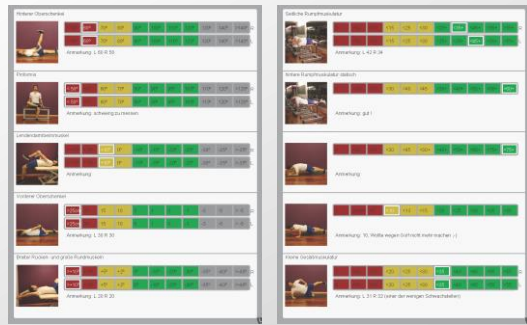
Diese Werte bilden mit der Ergebnissen der anderen Analysen und Tests eine gute Basis zur Individuellen Trainingsplanung und Übungsauswahl.

Der Kraft- und Beweglichkeitstest lässt sich gut in regelmäßigen Abständen wiederholen und gibt Ihnen eine Rückmeldung zu Ihrem aktuellen Kraft- und Beweglichkeitszustand und Ihren Trainingserfolgen.



**Zielgruppe:** alle  
**Teilnehmerzahl:** 1  
**Dauer:** 30 Min.

**Mitzubringen:**  
bequeme Sportkleidung,  
Handtuch



**Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand und eine Körperstatusanalyse.**