

Fitness-Test

Aufgabe: Wie lange brauchen Sie für 10 Kniebeugen mit Hilfe eines Stuhls?

Wie fit sind Sie?

Unter 35 Jahren

Männer: 10 Sekunden max.

Frauen: 12 Sekunden max.

35 bis 55 Jahre

Männer: 13 Sekunden max.

Frauen: 15 Sekunden max.

Über 55 Jahre

Männer: 18 Sekunden max.

Frauen: 19 Sekunden max.

