



KRAFT- UND BEWEGLICHKEITSTEST

Die Kraft- und Beweglichkeit des Körpers spielt eine zentrale Rolle für Ihre körperliche Gesundheit. Wo liegen Ihre persönlichen Stärken und Schwächen in der Kraftfähigkeit und Beweglichkeit?

Diese Fragen werden im Test mit Hilfe eines Ampelsystems beantwortet. Mit diesen Werten und Ergebnissen der anderen Analysen haben Sie eine gute individuelle Basis für eine Trainingsplanung. Dadurch können Rücken- und Nackenschmerzen und viele weitere körperliche Probleme behoben oder präventiv vermieden werden.

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

Ihre individuelle Kraft- und Beweglichkeitsanalyse.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 45 Min.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und ein großes Handtuch mit.

