

Zeit für Neues

Bewegung



Step-Test

- Testmaterialien: Musik (120 beats/ min)/ Metronom (gibt's als App), kleiner Kasten oder Treppenstufe, Stoppuhr
- Testzielsetzung: Messung der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit sowie der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
- Testaufgabe und -durchführung:
 - ▶ Vor und nach der Testung erfolgt die Pulsmessung (Hals oder Handgelenk) (s. Abb. 1)
 - ▶ Testperson steigt in drei Minuten 90-mal im Vierer-Rhythmus auf den Kasten (40 cm Höhe) oder die Stufe (z.B. zwei Treppenstufen statt Kasten)
 - ▶ Das beginnende Bein darf frei gewählt werden und wird nach 90 Sekunden gewechselt
 - ▶ Achten Sie auf eine konzentrierte und saubere Bewegungsausführung



- Bewertung:
 - ▶ Die Pulsmessung kann vom Tester oder der Testperson durchgeführt werden
 - ▶ Der Leistungsindex wird wie folgt berechnet:

$$\text{– Belastungspuls – Vorbelastungspuls} = \text{Leistungsindex}$$

Alter/ Ergebnis	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
	männliche			weiblich		
< 30	≥ 65	64 – 50	< 50	≥ 70	69 – 55	< 55
30 – 39	≥ 64	63 – 49	< 49	≥ 69	68 – 54	< 54
40 – 49	≥ 62	61 – 48	< 48	≥ 66	65 – 53	< 53
50 – 59	≥ 60	59 – 47	< 47	≥ 64	63 – 52	< 52
60 – 69	≥ 59	58 – 46	< 46	≥ 62	61 – 51	< 51
≥ 70	≥ 58	57 – 45	< 45	≥ 61	60 – 50	< 50

befit
für mehr Vitalität



BKK

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



Feierabend- und nun?

Ab geht's in den Feierabend-Modus!

Der Keller oder die Garage platzen aus allen Nähten? Gehe doch mal auf „Entdeckungs-Tour“ und schau, was Du davon wirklich noch brauchst. Weitere **Tipps** für Deinen Feierabend:

- Mal wieder **puzzeln**? Geht auch super in der Familie
- **Handarbeiten** – Stricken ist „in“, Häkeln kann jeder lernen, Knüpfen, Macramée
- Online-Kurse besuchen für ein neues Hobby, eine Fremdsprache lernen oder als Weiterbildung. Yoga oder Meditation oder beides – schon mal probiert? Was hat Sie schon immer mal interessiert?
- **Morsen** lernen – klappt super zum Balkon vom Haus gegenüber
- Steuererklärung? Erledigt ist erledigt ☺
- Glückliche, wer einen **Garten** oder „grünen“ Balkon hat. Hier brauchen immer alle irgendetwas: Wasser, Dünger, einen größeren Topf, Zuspruch, eine Umarmung (Baum)

Es ist Deine kostbare Zeit – nutze sie!

befit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert