

Welche Aktivität passt zu mir?

Diese Aussagen treffen auf mich zu:



STUFE 1: (gefühltes Alter) 40-50

Ich fühle mich jung und fit, bin sportlich und voller Energie und habe keine Probleme Strecken zu gehen, walken oder zu wandern



STUFE 2: (gefühltes Alter) 50-60

Ich fühle mich gut und fit, bewege mich regelmäßig, habe Energie und kann in gemäßigttem Tempo auch lange Strecken gehen



STUFE 3: (gefühltes Alter) 60-70

Ich fühle mich recht gut, bewege mich zwischendurch, habe nicht so viel Energie, kann aber noch langsam längere Strecken gehen



STUFE 4: (gefühltes Alter) 70-80

Ich fühle mich nicht fit, bewege mich wenig, habe sehr wenig Energie, kann aber ohne Hilfsmittel kurze bis mittlere Strecken gehen



STUFE 5: (gefühltes Alter) über 80

Ich fühle mich sehr schlapp, bewege mich kaum, habe keine Energie, brauche einen Rollator, um Strecken zu gehen