

Bin ich bereit für: Einsteiger-Kurs Bewegung?

SARINA KRÖGER · Ernährungsberatung, Bewegung & Stressmanagement

Setze ein Kreuz bei deiner Antwort. Lösungen + Auswertung unten.

1. Was ist aerobes Training?

- ☐ a) Kurze intensive Belastung ☐ b) Lange moderate Belastung mit gleichmäßigem Atem ☐ c) Nur Kraft

2. Wie oft Training pro Woche (WHO-Empfehlung)?

- ☐ a) 1× im Monat ☐ b) 150 Min moderat ODER 75 Min intensiv ☐ c) Täglich 3 Std

3. Welche Pausen beim Krafttraining sinnvoll?

- ☐ a) 60–120 Sek ☐ b) 5 Sek ☐ c) 1 Woche

4. Warum aufwärmen?

- ☐ a) Verhindert Verletzungen, bereitet vor ☐ b) Zeitverschwendung ☐ c) Nur für Profis

5. Wie viele Pausen-Tage für eine Muskelgruppe?

- ☐ a) 0 ☐ b) Mindestens 24–48 Std ☐ c) 1 Woche

6. Welche Atmung beim Krafttraining?

- ☐ a) Atem anhalten ☐ b) Bei Anstrengung ausatmen ☐ c) Schnell hecheln

7. Was ist progressive Belastung?

- ☐ a) Immer gleiches Gewicht ☐ b) Langsam Gewicht/Wh steigern ☐ c) Sofort Maximalgewicht

LÖSUNGEN

1b · 2b · 3a · 4a · 5b · 6b · 7b

AUSWERTUNG

6–7 Punkte — Du bist bereit. Direkt weiter zum Einsteiger-Kurs Bewegung.

3–5 Punkte — Solide Basis. Wiederhole 2–3 Module, dann weiter.

0–2 Punkte — Kurs nochmal durchgehen, dann erneut testen.