# Meine Testergebnisse

Die Tests aus Kapitel 4, alle vier Wochen



| Test oder Bewegung | Start | Woche 4 | Woche 8 | Woche 12 | Woche 16 | Woche 20 | Woche 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | |
| Stuhl-Test (Anzahl in 30 Sek.) | | | | | | | |
| Vorbeugen im Sitzen (cm, re / li) | | | | | | | |
| Hände auf dem Rücken (cm, re / li) | | | | | | | |
| Stehen auf einem Bein (Sek., re / li) | | | | | | | |
| Aufstehen und Hinsetzen (1–5) | | | | | | | |
| Gehen (1–5) | | | | | | | |
| Treppensteigen (1–5) | | | | | | | |
| Bücken (1–5) | | | | | | | |
| Gleichgewicht (1–5) | | | | | | | |

Machen Sie die Tests aus Kapitel 4 alle vier Wochen und tragen Sie Ihre Werte hier ein.