

## Wie fit sind Sie ?

### Der Fragetest der Gymnastica Kilchberg bringt es an den Tag!

#### Gute Vorsätze...?

Gehörten Sie auch zu denen, welche früher insgeheim am Silvesterabend gute Vorsätze gefasst haben: "Nächstes Jahr schaue ich weniger fern, nehme die Treppe statt den Lift in den 5. Stock, verzichte auf Schokolade und Bier und höre auf zu rauchen."

Das Resultat war natürlich niederschmetternd: Sie kannten jede neue 10-vor-10-Moderatorin und die Stars von „Fascht e Familie“, waren immer schon im Lift bevor Ihnen das Treppenhaus in den Sinn kam, der Zeiger der Waage hat sich wieder leicht in die falsche Richtung bewegt, und nach 3 Wochen ohne Zigarette drohte Ihre Familie mit dem Kollektivauszug, weil Sie so streitsüchtig wurden. Seither verzichten Sie wahrscheinlich auf gute Vorsätze ...

#### Standortbestimmung!

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Sie haben zwar erkannt, dass Sie etwas verändern möchten, wissen aber nicht recht wie Sie's anpacken sollen. Im untenstehenden Test bieten wir Ihnen die Möglichkeit zielgerichtet vorzugehen.

Kreuzen Sie an, welche der folgenden Aussagen auf Ihren Ist-Zustand zutreffen:

- Ich laufe pro Tag weniger als ½ Stunde zu Fuss
- Ich komme beim Treppensteigen nach 20 Tritten ins Schnaufen
- Ich kann den Reissverschluss im Rücken nicht mehr selber schliessen, weil ich nicht ran komme
- Im Theater bekomme ich Rückenschmerzen nach 2 Stunden sitzen
- Letztes Jahr bin ich nie gerannt
- Es tut mir eigentlich immer irgendwo etwas ein wenig weh
- Ich spüre meine Knie beim Treppenlaufen
- Ich weiss nicht, wo meine Bauchmuskeln sind
- Ich bin schon lange nicht mehr auf dem Boden gelegen
- Ich muss im Bett lange meine Position suchen, bis ich gut liege
- Ich arbeite zuviel
- Ich habe keine Lust auf Arbeit

## **Auswertung und Vorschläge**

### **1-3 Kreuze:**

Sehr gut! Sie sind fit, Ihre Probleme sind nicht der Rede wert. Sicher machen Sie schon mit in der Gymnastica!

Vorschlag: Erhalten und fördern Sie Ihre Fitness, zum Beispiel in den Kursen der Gymnastica!

### **4-8 Kreuze:**

Ihre Fitness ist mässig, im Alltag sind Sie eingeschränkt. Sie spüren, dass Sie etwas tun sollten, können sich aber nicht so recht aufraffen.

Vorschlag: Fassen Sie sich ein Herz und melden Sie sich in einem der Kurse von Gymnastica an, vielleicht im Pilates b.e., der Rückengymnastik oder im Aquafit+Fun. Schon bald werden Sie spüren, dass Sie im Alltag belastbarer werden.

### **9-12 Kreuze:**

Ihr Fitness-Zustand ist bedenklich! Der Alltag ist meist eine Anstrengung für Sie, Sie sind froh, wenn Sie nicht viel tun müssen.

Vorschlag: Dies ist **der** Moment, etwas zu verändern! Beginnen Sie mit Aqua-Pilates von Gymnastica Kilchberg oder mit Rückentraining+Entspannung von Gymnastica Pro Rücken!

***Wir freuen uns darauf, mit Ihnen Ihre Vorsätze auch umzusetzen!***

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.gymnastica.ch](http://www.gymnastica.ch). Anfragen und Anmeldungen sind ebenfalls über die Webseite möglich. Wenn Sie lieber telefonieren, finden Sie die Telefonnummern ebenfalls auf der Webseite.