



**Montag, 12.09.2022**

**um 15:00 Uhr**

**Treffpunkt Gemeindeamt Gerersdorf-Sulz**

Anmeldungen bitte im Gemeindeamt

unter 03328/32272 oder per Mail an [post@gerersdorf-sulz.bgld.gv.at](mailto:post@gerersdorf-sulz.bgld.gv.at)

**Inhalt:** Der 2 km – Walking-Test basiert auf den Ergebnissen eines zügigen 2 km-Marsches im flachen Gelände. Der Test misst die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit. Der Fitness-Index zeigt das Fitnessniveau im Vergleich zur Leistungsfähigkeit anderer Personen desselben Alters und Geschlechts an. Der Test ist für Personen im Alter von 20 bis 65 Jahren gedacht, die nicht solche Krankheiten oder Gebrechen aufweisen, die ein rasches und zügiges Gehen beeinträchtigen würden. Der Test ist nicht für überdurchschnittliche ausdauertrainierte Personen geeignet. Er wird unter Leitung einer geschulten Testerin/eines geschulten Testers durchgeführt und wird kostenfrei angeboten.