



KONDITION

K1: Kondition gemütlich

Eine gemütliche Sportlichkeit und Freude an der Bewegung und frischen Luft wird vorausgesetzt.

K2: Kondition gering

Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer.

K3: Kondition mittel

Gute Sportlichkeit und Ausdauer. Ausdauertraining wird unregelmäßig durchgeführt.

K4: Kondition groß

Ausgeprägte Sportlichkeit und Ausdauer.
Ausdauertraining wird wöchentlich durchgeführt.

K5: Kondition sehr groß

Hervorragende Sportlichkeit und Ausdauer. Ausdauertraining wird mehrmals pro Woche durchgeführt.