

Dein Körper-Performance-Check

9 kurze Selbst-Tests für deinen Körper. Mach sie in deinem Tempo, am Stück oder über ein paar Tage verteilt, ganz wie es dir passt. Alles andere (Schlaf, Stress, Ernährung, Lebenssinn ...) gibst du direkt im Assessment ein, ganz ohne Test.

🔔 SO NUTZT DU DEN CHECK

Druck ihn aus, behalt ihn auf dem Handy oder folge der Schritt-für-Schritt-Anleitung im Browser. Reihenfolge ist nur ein Vorschlag. Was du nicht messen willst, kannst du im Assessment auch einfach schätzen, der Check ist optional.

Was du brauchst

Damit du nicht mitten im Test merkst, dass dir was fehlt, hier alles auf einen Blick. Pro Test steht weiter unten nochmal genau dabei, was nötig ist.

Platz / Räume

- Boden mit Platz zum Hinsetzen und Hinlegen (Sit-and-Reach, Push-ups, Plank, Bodyweight-Squats)
- Eine glatte Wand höher als deine Sprunghöhe (ca. 2,5 m), für die Sprung-Markierungen
- Eine Klimmzugstange oder ein stabiler Türrahmen, höher als du selbst (Dead-Hang)
- Eine Lauf-Strecke für 12 Minuten (400-m-Bahn, ruhiger Weg, Park oder GPS-Lauf draußen)
- Zugang zu einem Squat-Rack mit Langhantel & Scheiben (Studio oder Home-Gym), nur für den 1RM-Test

Equipment

- Personenwaage
- Maßband (mindestens 3 m, besser 5 m)
- Stoppuhr (Handy reicht)
- Kreide oder zwei Post-its (für die Sprung-Markierung an der Wand)
- Notizblock oder Notizen-App für deine Werte

Nice-to-have (alles optional)

- Hand-Dynamometer (z. B. Camry EH101, ca. 30 €), alternativ: Dead-Hang
- Sportuhr / Wearable mit VO2max-Anzeige (Garmin, Whoop, Apple Watch, Polar), alternativ: Cooper-Test
- Aktuelle Blutwerte (Hausarzt-Check-up oder meindirektlabor.de), komplett optional

Inhalt

Körpermaße

Ein Test, ca. 5 Min. Du brauchst Waage und Maßband.

- Körperzusammensetzung

Leichte Belastung

3 Tests, ca. 20 Min. Du brauchst Trainingsklamotten, Stoppuhr, Wand, Maßband.

- Flexibilität
- Balance (Single-Leg-Stand)
- Greifkraft

Mittlere Belastung

Ein Test, ca. 15 Min. Drei Übungen bis zur Erschöpfung.

- Kraftausdauer

Hohe Belastung

3 Tests, ca. 30 Min. Idealerweise an einem separaten Tag von der Kraftausdauer, alles maximale Anstrengung.

- Explosivkraft (Power)
- Maximalkraft (1RM)
- Cardio (Cooper-Test)

Bluttest

Empfohlen, aber nicht notwendig. Das Assessment funktioniert auch ohne Blutwerte, und alte Werte (von der letzten Vorsorgeuntersuchung) zählen genauso. Niemand muss 60–80 € nur fürs Assessment ausgeben.

- Blutwerte (optional, empfohlen)

Körpermaße

Ein Test, ca. 5 Min. Du brauchst Waage und Maßband.

KÖRPERMASSE · BODYCOMP

Körperzusammensetzung

Was wir messen

**Gewicht, Größe,
Bauchumfang, Hüftumfang.**

Was du brauchst

**Personenwaage
Maßband
Notizblock**

Dauer

5 Min

SCHRITT 1

Gewicht

Wiege dich morgens nüchtern (vor dem Frühstück, nach dem WC) ohne Kleidung. Notiere das Gewicht in kg.

SCHRITT 2

Größe

Stell dich barfuß mit den Hacken an eine Wand, gerader Rücken, Kopf gerade. Markiere die höchste Stelle deines Kopfes an der Wand und miss von dort bis zum Boden in cm.

SCHRITT 3

Tailenumfang

Lege das Maßband waagrecht auf Bauchnabel-Höhe um deinen Bauch. Nicht einziehen, locker atmen. Notiere in cm.



SCHRITT 4

Hüftumfang

Lege das Maßband um die breiteste Stelle deines Gesäßes. Notiere in cm.



NOTIERE DIR

Gewicht (kg), Größe (cm), Taille (cm), Hüfte (cm)

Leichte Belastung

3 Tests, ca. 20 Min. Du brauchst Trainingsklamotten, Stoppuhr, Wand, Maßband.

LEICHTE BELASTUNG · FLEXIBILITY

Flexibilität

Was wir messen

Hintere Kette, Hüft-Hocke,
Schulter-Mobilität, Vorbeuge.

Was du brauchst

Boden mit Platz
Maßband oder Lineal
Wand

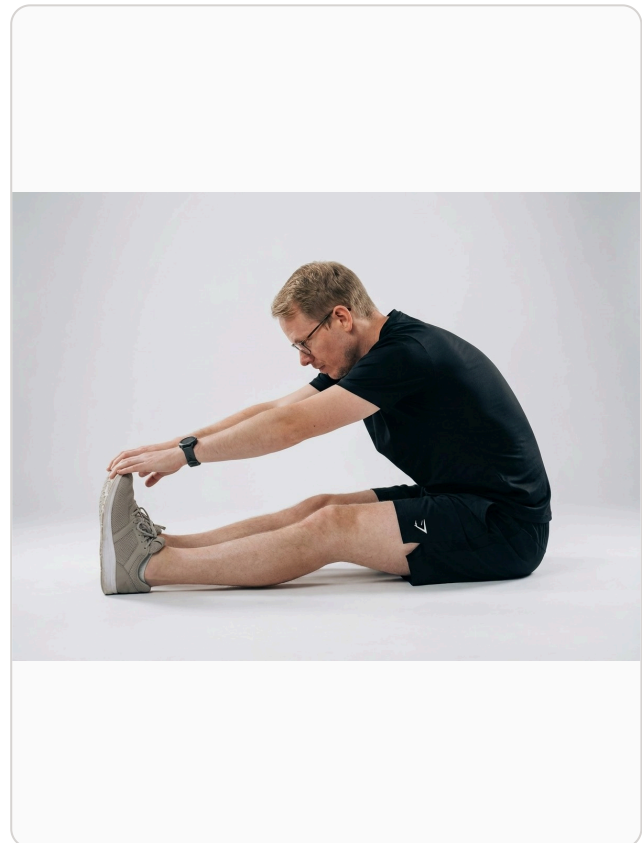
Dauer

10 Min

SCHRITT 1

Sit-and-Reach (hintere Kette)

Setz dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Beuge dich langsam nach vorne, ohne die Knie zu bücken. Notiere die Distanz Fingerspitze ↔ Fußspitze in cm (negativ wenn du nicht ankommst, positiv wenn du über die Zehen hinaus kommst).



Tiefe Hocke (Asian Squat)

Geh in eine volle Hocke: Fersen am Boden, Knie über Zehen, aufrechter Oberkörper. Halte die Position 30 Sekunden und notiere eine der drei Stufen, ****Ja**** = volle tiefe Hocke, Fersen bleiben am Boden, locker 30 Sek haltbar · ****Eingeschränkt**** = komme runter, aber Fersen heben ab / Oberkörper kippt nach vorne / keine 30 Sek · ****Nein**** = komme nicht in die tiefe Hocke.



SCHRITT 3

Schulter-Test

Greife mit einer Hand über die Schulter nach unten zum Rücken, mit der anderen Hand von unten nach hinten/oben. Versuche die Finger zu berühren. Wiederhole spiegelbildlich. Notiere für beide Seiten: Finger berühren sich / wenige cm Abstand / großer Abstand.



SCHRITT 4

Vorbeuge im Stand

Stell dich aufrecht hin, beuge dich mit gestreckten Beinen nach vorne. Wie weit kommen deine Hände? Notiere: Knie / Schienbein / Knöchel / Boden.



NOTIERE DIR

Sit-Reach (cm), Tiefe Hocke (Ja/Eingeschränkt/Nein), Schulter links + rechts, Vorbeuge (Position)

LEICHTE BELASTUNG · BALANCE

Balance (Single-Leg-Stand)

Was wir messen

Wie lange du auf einem Bein stehen kannst, Augen offen + geschlossen.

Was du brauchst

Stoppuhr
Freier Boden

Dauer

5 Min

SCHRITT 1

Augen offen

Steh barfuß, heb ein Bein leicht an, Hände an die Hüfte, Blick geradeaus. Stoppuhr starten und stoppen, sobald du den Fuß abstellst, die Hände wegnimmst oder hüpfst. Wiederhole mit beiden Beinen, notiere den besseren Wert.



Augen geschlossen

Gleiche Position, aber Augen schließen, sobald du das Bein angehoben hast. Wieder mit beiden Beinen testen, besseren Wert notieren.



NOTIERE DIR

Augen offen (Sek), Augen geschlossen (Sek)

LEICHTE BELASTUNG · GRIP

Greifkraft

Was wir messen

**Maximale Greifkraft beider
Hände in kg.**

Was du brauchst

**Hand-Dynamometer (z. B.
Camry EH101 ~30 €) ODER
Klimmzugstange + Stoppuhr
als Alternative**

Dauer

5 Min

SCHRITT 1

Mit Dynamometer

Arm senkrecht nach unten, Faust geschlossen. Drück mit voller Kraft 3 Sekunden. 3 Versuche pro Hand, Bestwert in kg notieren, getrennt für rechts und links.



Alternative ohne Dynamometer: Dead Hang

Häng dich an die Klimmzugstange im Untergriff, Arme gestreckt. Stoppuhr läuft, bis du loslassen musst. Notiere die Sekunden.



NOTIERE DIR

Grip rechts + links (kg) ODER Dead-Hang-Zeit (Sek)

Mittlere Belastung

Ein Test, ca. 15 Min. Drei Übungen bis zur Erschöpfung.

MITTLERE BELASTUNG · MUSCULARENDURANCE

Kraftausdauer

Was wir messen
Push-ups, Bodyweight-Squats, Plank-Hold bis Versagen.

Was du brauchst
Stoppuhr
Boden mit Platz

Dauer
15 Min mit 2 Min Pause
zwischen den Tests

SCHRITT 1

Push-ups (max)

Saubere Liegestütze: Körper in gerader Linie von Kopf bis Ferse, Brust knapp über den Boden absenken, hochdrücken. Stoppe, sobald die Form bricht (Hüfte sackt, halbe Reps). Notiere die Anzahl sauberer Wiederholungen.

PAUSE: 2 MIN



SCHRITT 2

Bodyweight-Squats (max in 2 Min)

Volle Squats: Oberschenkel parallel zum Boden, gerader Rücken. So viele saubere Wiederholungen wie möglich in 2 Minuten. Notiere die Anzahl.

PAUSE: 2 MIN



Plank (max Zeit)

Unterarm-Plank: Ellbogen unter Schultern, Körper gerade Linie. Halten bis die Hüfte absinkt oder die Form bricht. Stoppuhr läuft, notiere die Sekunden.



NOTIERE DIR

Push-ups (Reps), BW-Squats (Reps), Plank (Sek)

Hohe Belastung

3 Tests, ca. 30 Min. Idealerweise an einem separaten Tag von der Kraftausdauer, alles maximale Anstrengung.

HOHE BELASTUNG · POWER

Explosivkraft (Power)

Was wir messen

**Weitsprung aus dem Stand +
Sprunghöhe.**

Was du brauchst

Maßband

3–4 m freier Boden

**Wand + 2 Post-its (oder Kreide
draußen)**

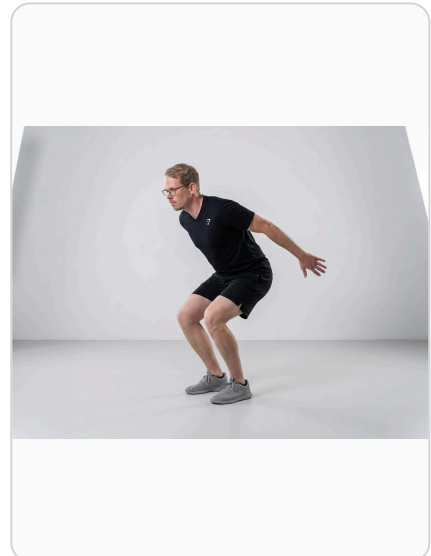
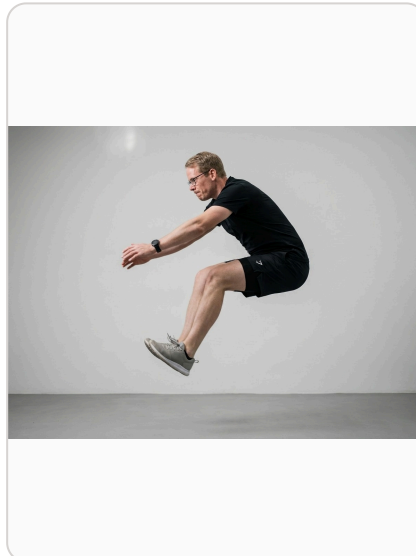
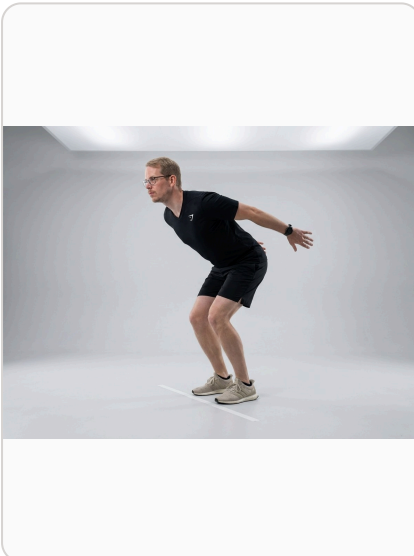
Dauer

10 Min

SCHRITT 1

Weitsprung aus dem Stand

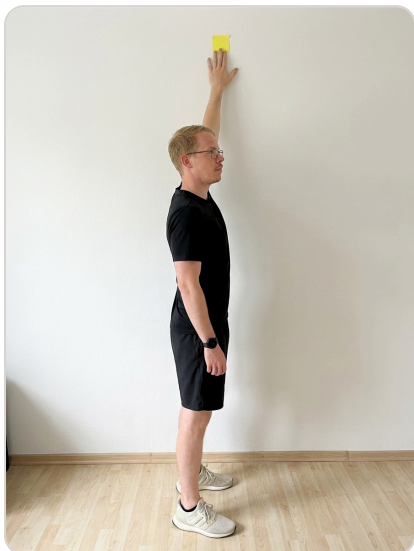
Mach eine Markierung am Boden (Klebeband oder Strich). Stell dich mit den Zehen direkt dahinter. Spring aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne und lande sauber auf beiden Füßen. Miss die Distanz von der Startmarkierung bis zur Ferse der Landeposition. Drei Versuche, den besten Wert in cm notieren.



SCHRITT 2

Sprunghöhe, Methode 1: Post-its an der Wand (drinnen)

Stell dich seitlich an eine Wand. Streck einen Arm so hoch wie möglich nach oben und klebe ein Post-it an die Stelle, die du gerade so erreichst, das ist deine Standhöhe. Dann nimm ein zweites Post-it in dieselbe Hand, spring aus dem Stand maximal hoch und klebe es im höchsten Punkt an die Wand. Die Differenz zwischen den beiden Post-its in cm ist deine Sprunghöhe.



SCHRITT 3

Sprunghöhe, Methode 2: Kreide an der Wand (draußen)

Wenn du keine Wand drinnen frei machen willst: gleiche Idee mit einem Stück Kreide draußen. Stell dich seitlich an eine Hauswand. Streck den Arm hoch und mach mit der Kreide einen Strich an die Wand auf Standhöhe. Spring dann maximal hoch und ziehe im Apex einen zweiten Strich. Differenz zwischen den beiden Kreidestrichen in cm = deine Sprunghöhe.



NOTIERE DIR

Weitsprung (cm), Sprunghöhe (cm)

HOHE BELASTUNG · STRENGTH

Maximalkraft (1RM)

Was wir messen

1RM bei Squat, Bench Press,
Deadlift, Overhead Press.

Was du brauchst

Squat-Rack / Power-Rack
Langhantel + Scheiben
Spotter empfohlen

Dauer

20 Min (mit Aufwärmen)

🔗 TIPP

Kein Spotter / kein echter Maximalversuch nötig

Kein Spotter oder kein Bock auf einen echten Maximalversuch? Statt eines echten 1RM kannst du auch einen sauberen Satz mit 5–8 Wiederholungen bis kurz vors Versagen machen und Gewicht + Wiederholungen eintragen, wir rechnen dein geschätztes 1RM hoch. (Max. ~10 Wdh.)

SCHRITT 1

Aufwärmen (alle Lifts)

5 Min lockeres Cardio + Mobilisation. Pro Lift dann 3–4 Aufwärmätze mit steigenden Gewichten, z. B. 50 % → 70 % → 85 % → 95 % deines geschätzten 1RM.

SCHRITT 2

Squat, 1RM

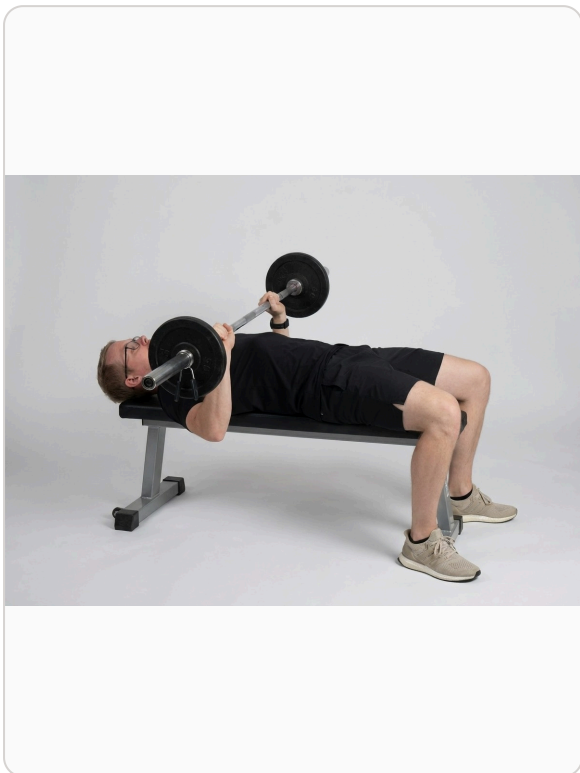
Setze schrittweise das maximale Gewicht an, das du für genau eine saubere Wiederholung schaffst. Tiefe Squats (Oberschenkel parallel oder tiefer). Notiere das 1RM in kg.



SCHRITT 3

Bench Press, 1RM

Brust voll touchieren, kein Bounce. Wenn du keinen Spotter hast: Sicherheitsbügel im Rack aufstellen. Notiere 1RM in kg.



SCHRITT 4

Deadlift, 1RM

Konventionell oder Sumo, gerader Rücken. Volle Streckung in der Endposition. Notiere 1RM in kg.



Overhead Press, 1RM

Strikt, kein Push-Press, keine Beinbewegung. Stange vom Schultergurt über den Kopf in volle Streckung. Notiere 1RM in kg.



NOTIERE DIR

Squat / Bench / Deadlift / OHP, entweder 1RM (kg) oder Gewicht × Reps

Cardio (Cooper-Test)

Was wir messen

Maximal-Distanz in 12 Minuten
Laufen → VO2max-Schätzung.

Was du brauchst

400 m-Bahn ODER GPS-
Wearable
Stoppuhr
Wenig Wind

Dauer

15 Min (12 Min Test + 3 Min
Cool-down)

💡 TIPP

Schon einen VO2max-Wert von deiner Uhr?

Garmin / Whoop / Apple Watch / Polar liefert dir bereits einen VO2max-Wert? Dann trag den einfach ein und überspring den Lauf. Kein Wert? Dann mach den Cooper-Test unten.

SCHRITT 1

Aufwärmen

5 Min lockeres Joggen + dynamisches Dehnen (Beinpendel, Ausfallschritte).

SCHRITT 2

Cooper-Test (12 Min)

Stoppuhr auf 12:00 stellen, loslaufen, Tempo so wählen, dass du es 12 Min durchhältst, aber im Erschöpfungs-Bereich (gegen Ende stark anstrengend). Nach 12 Min stoppen und die zurückgelegte Distanz in Metern von deiner Sportuhr oder Wearable ablesen.



NOTIERE DIR

VO2max aus Wearable ODER Distanz in 12 Min (Meter)

Bluttest

Empfohlen, aber nicht notwendig. Das Assessment funktioniert auch ohne Blutwerte, und alte Werte (von der letzten Vorsorgeuntersuchung) zählen genauso. Niemand muss 60–80 € nur fürs Assessment ausgeben.

BLUTTEST · BIOMARKER

Blutwerte (optional, empfohlen)

Was wir messen

HbA1c, LDL-Cholesterin,
Blutdruck systolisch, hsCRP,
Vitamin D.

Was du brauchst

Bereits vorhandene Blutwerte
(z. B. aus letzter Vorsorge)
ODER
Hausarzt-Termin ODER
Labor wie [meindirektlabor.de](https://www.meindirektlabor.de)
(deutschlandweit)

Dauer

Falls neuer Termin nötig: 15
Min; Auswertung: 3–7 Tage

💡 TIPP

Zuerst: alte Werte prüfen

Hast du noch Blutwerte aus den letzten 12 Monaten (Hausarzt, Check-up, Vorsorge)? Dann reicht das oft, du musst nicht extra Blut abnehmen lassen. Trag die Werte direkt ins Assessment ein.

OPTION A

Hausarzt

Termin beim Hausarzt vereinbaren. Die Werte werden in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen (Check-up 35+, IGeL-Leistung sonst). Sag deinem Arzt einfach: "Ich brauche HbA1c, LDL, hsCRP, Vitamin D 25(OH) und den Blutdruck systolisch."

OPTION B

meindirektlabor.de (Selbstzahler)

Wenn du keinen Hausarzt-Termin willst oder schneller dran sein willst: meindirektlabor.de hat deutschlandweit Standorte und Versand-Sets, ohne Arztüberweisung. Ich war selbst dort, gute Erfahrung, schnelle Auswertung. Kosten ca. 60–80 € für das Marker-Set.

NOTIERE DIR

HbA1c, LDL, RR systolisch, hsCRP, Vit D 25(OH), sobald verfügbar. Du kannst auch ohne Blutwerte starten und sie später ergänzen.

Alle Werte gesammelt?

Geh ins Assessment Center und gib deine Werte ein, der Score steht in unter 2 Minuten.

sven-jensen.de/assessment-center

Den Bluttest kannst du auch später nachreichen, alles andere zählt jetzt schon.

Ein 1:1-Coaching biete ich aktuell noch nicht an. Wenn genug Interesse besteht, ziehe ich es auf, am Ende des Assessments kannst du dich kostenlos auf die Warteliste setzen.